



RESILIENZ

WIDERSTANDSFÄHIG DURCHS LEBEN

Kurzbeschreibung:

Egal ob Schicksalsschläge, plötzliche Veränderungen, unvorhersehbare Reaktionen oder Höhere Gewalt, im Leben geht es immer darum, die Dinge zu überleben, sie zu überstehen, damit klarzukommen, daran nicht kaputt zu gehen (Körper und Psyche) und im besten Fall daran zu wachsen. Aber jeder Mensch startet mit einer unterschiedlich ausgeprägten Resilienz (Widerstandskraft). Aber auch Diese kann gelernt und trainiert werden.

Zu bearbeitende Fragen:

- Was gibt mir Kraft?
- Was kostet mich Kraft?
- Welche Rollen gibt es in meinem Leben?
- Wie setze ich gesunde Grenzen?
- Wie gehe ich mit meinem inneren Kritiker um?
- Wie ist meine Tagesstruktur?
- Aus welchem Blickwinkel schau ich?
- Was ist in meinem Leben veränderbar und was unveränderbar?

Art des Seminars:

- Tagesseminar (min. 3 Stunden – max. 6 Stunden)
- Einzelcoaching (individuell)
- Teamcoaching (individuell)