

# VERÄNDERUNGSKOMPETENZ: ERFOLGSFAKTOR RESILIENZ

MEISTERN SIE HERAUSFORDERUNGEN ERFOLGREICH UND GEHEN SIE  
GESTÄRKT DARAUS HERVOR.

**ZIELE** | „Eine Krise ist ein produktiver Zustand: Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Diese Worte von Max Frisch werden Ihnen nach diesem Seminar logisch und sinnvoll erscheinen. Denn Sie lernen, Veränderungen und Krisen als Chance zu betrachten. Gleichzeitig nutzen Sie diese bewusst auch als Lerngelegenheiten, um weiter zu kommen, zu reifen und etwas Neues zu schaffen. Ihr Weg durch Krisen und was Sie daraus gelernt haben, stärkt Sie für weitere Herausforderungen. Ihre Krisen-Kompetenz und Ihre Resilienz steigen. Sie werden gelassener und lassen zukünftig Stress und Ärger immer mehr an sich abperlen. Es gelingt Ihnen, auch in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Sie setzen Energien frei und aktivieren Ihre eigenen Kräfte und Potenziale. Ihr Vertrauen in sich selbst wächst. Dadurch übernehmen Sie Verantwortung, selbst wenn Sie sich kurzzeitig handlungsunfähig fühlen. Sie wirft so schnell nichts mehr um!

## ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden, die ihre „Widerstandskraft“ stärken wollen, Gelassenheit erlangen und die täglich neuen Herausforderungen erfolgreich meistern möchten.

## BESCHREIBUNG

Der heutige Arbeitsalltag wird geprägt von hohen Belastungen, Veränderungen und Herausforderungen. Wenn sich ständig etwas verändert und nichts „beim Alten bleibt“, kann Orientierung und Sicherheit verloren gehen und Situationen können als frustrierend und kräftezehrend erlebt werden. Der mögliche Gewinn für die Zukunft wird kaum oder noch gar nicht gesehen. Keiner weiß, wofür die jeweiligen Veränderungen gut sind. Zwar ist den meisten bewusst: Das Danach kann erfreulicher sein als das Davor. Trotz dieser Erkenntnis fällt es vielen Menschen häufig schwer, die eigene Komfortzone zu verlassen, Handlungsspielräume zu erkennen und das Neue zu wagen. Resiliente Menschen entwickeln statt dem Gedanken „Oh, wie schrecklich“ Handlungsoptionen und fragen sich „Was kann ich tun?“ Für sie gehören große und kleine Krisen zum Leben. Die Fähigkeit, diese zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen, wird als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen sind wie „Stehaufmännchen“. Sie sind in der Lage, auch in turbulenten Zeiten gelassen zu bleiben. Selbst aus widrigen Umständen ziehen Menschen mit hoher Resilienz noch einen Nutzen. Wertvolle Ressourcen werden entwickelt und für eine erfolgreiche Zukunft genutzt.

## METHODEN

Trainer-Input, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, Diskussion und Erfahrungsaustausch, Selbstreflexion, Simulationen, prototypische systemische Struktur- aufstellungen, Erlebnislernen und Body-Feedback.

Zusätzlich erhalten die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, Themen aus der eigenen Praxis einzubringen.

## DAUER

2 Tage

## INHALTE

- Resilienzstrategien von A bis Z: von Akzeptanz über Emotionssteuerung bis hin zur Zielorientierung
- Embodiment: Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche – Aufmerksamkeit erzeugt Erleben
- Kommen Sie Ihren destruktiven Denkmustern auf die „Schliche“
- Nutzen Sie Ihren „Ressourcen“-Reichtum und entdecken Sie Ihre Potenziale
- Gestalten Sie Ihr Leben „selbst-bestimmt“ – bleiben Sie in Balance
- Chancen statt „Widrigkeiten“ – Ressourcen statt Hindernisse
- Raus aus der Opferrolle – Wachstumschancen in schwierigen Situationen erkennen
- Mut zur Selbstverantwortung – erste Schritte bis hin zur Umsetzung
- Im Spannungsfeld von Erfolg und Scheitern: Lernmöglichkeiten sehen und entwickeln
- Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit: Handlungsfähig sein und bleiben
- Emotionale Distanz: Umgang mit Restriktionen und belastenden Situationen
- Veränderung und Wandel – Zukunft ist machbar: Werden Sie „geländegängig“
- Energie tanken: Per „Knopfdruck“ in die Kraft
- Stress als Chance: Der innere Leibwächter
- Resilienzbaustein: Mit wirksamen Werkzeugen Resilienz dauerhaft implementieren