

RESILIENZ – TRAINING

Was die Raupe Ende der Welt nennt, nennt der Rest der Welt Schmetterling



Woran liegt es, dass Menschen schlimme Ereignisse, Misserfolge oder heftigste Widrigkeiten des Lebens so unterschiedlich verarbeiten? Warum ist für mich das Glas halb voll, für mein Gegenüber hingegen halb leer? Warum fällt es dem einen leicht, über seinen Seelenschmerz zu sprechen, während der andere zumacht wie eine Auster? Warum läuft die Vertriebschefin erst unter höchstem Stress zur Hochform auf, während ihr Kollege im Controlling sich wie das Kaninchen vor der Schlange fühlt und in Selbstmitleid versinkt? Warum zerbricht der eine an seiner Opferrolle, während die andere nach jedem Streit an Selbstvertrauen zulegt?

Resilienz beschreibt die von Mensch zu Mensch unterschiedliche psychische und mentale Fähigkeit, Druck selbstregulierend abzufedern, Krisen, Niederlagen oder permanente Ungewissheiten unbeschadet zu überstehen und sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Statt an ihren Problemen zu zerbrechen verlieren resiliente Menschen weder ihren Optimismus noch ihre Lebensfreude. Sie sehen ihre Schwierigkeiten als Herausforderungen und sind imstande, positive Gegengewichte zu finden, indem sie selbst in existenzbedrohenden Situationen die Fäden in der Hand behalten.

DIE GUTE NACHRICHT: RESILIENZ IST ERLERNBAR

Diese Stehauf-Strategie ist kein angeborenes Schicksalsgeschenk, sondern als "Mix" aus einzelnen Fähigkeiten in jedem Lebensalter erlernbar. Wenn Du diese Eigenschaft als grundsätzliche lebensbejahende Geisteshaltung entdeckst und trainierst, verfügst Du über einen persönlichen Airbag für Dein Krisen- und Stressmanagement.

Mein Resilienz - Trainingspaket **Mentale Stärke aufbauen** unterstützt Dich, wenn Du

- Deinen persönlichen Resilienz-Faktor stärken möchtest
- Dir als Führungskraft ein vertiefendes Wissen zum Thema aneignen willst
- Dich als Coach bzw. Persönlichkeitstrainer eingehender mit Resilienz beschäftigen möchtest