

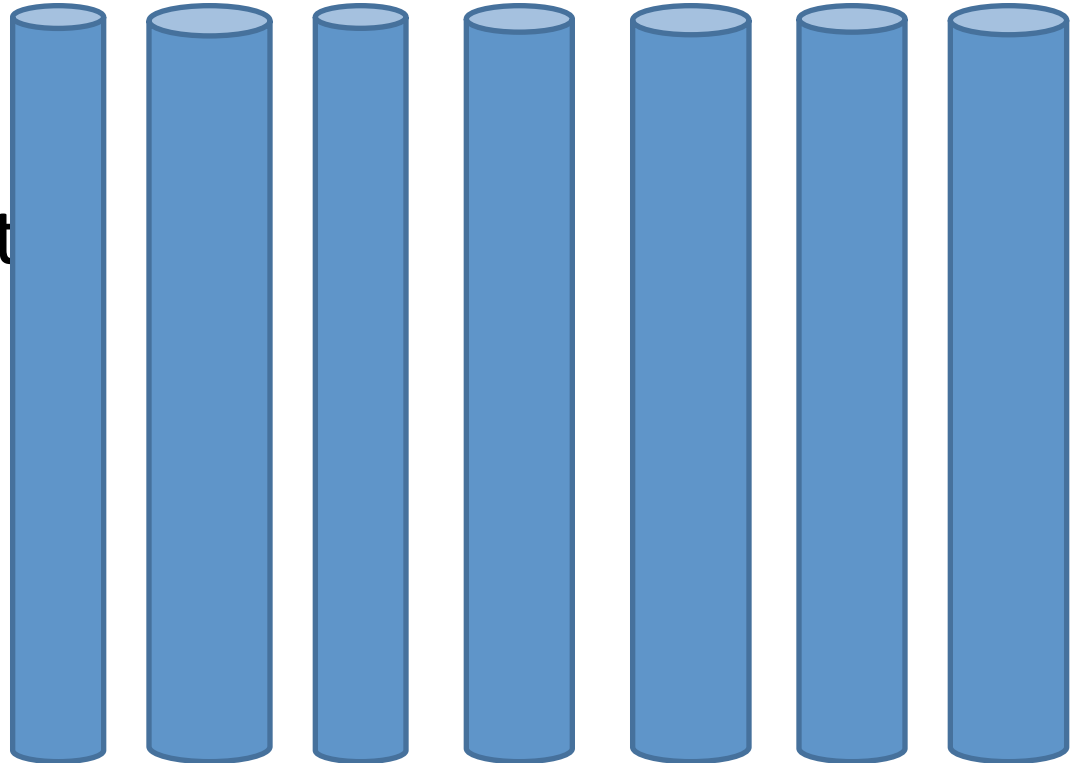
Resilienz

Stärken fördern

Krisen meistern

7 Säulen für mehr innere Stärke

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung
- Netzwerkorient.
- Lösungs- und
- Zukunftsorient.



Praktische Beispiele für eine Lebensführung, die Resilienz steigert

Übungsablauf:

Setting: In der kleinen Gruppe

- Wie genau kannst Du die „Säulen zur Resilienz“ konkret mit Leben füllen? Lass Dir zu jedem Resilienzfaktor 3 praktische Beispiele einfallen.
- Welche weiteren Faktoren fallen dir noch ein, die Menschen resilienter machen können? Zum Beispiel:
 - Wie kannst du deinen Körper widerstandsfähiger machen?
 - Wie kannst du deinen Geist widerstandsfähiger machen?
 - Wie kannst du deine Seele widerstandsfähiger machen?
- Erstellt in der Gruppe eine Flip-chart und präsentiert Eure Ergebnisse im Plenum.

Dinge, die das Leben leichter machen:

- Versuche, anderen Menschen einen Vertrauensvorschuss zu geben. Es lohnt sich!
- Tu mal etwas, bei dem Du nicht weißt, was am Ende dabei herauskommt!
- Schau Dir Deine Situation aus verschiedenen Perspektiven an!
- Nutze Wahlmöglichkeiten!
- Hab Mut zur Lücke – die Zukunft ist nicht voraussehbar!
- Akzeptiere das Unvermeidliche und hadere nicht mit dem Ist-Zustand!
- Versuche gelassener zu werden! Du kannst nicht alles im Griff haben.
- Werde Dir immer wieder Deiner Stärken bewusst!

Natur und Resilienz

Übungsablauf

Setting: 4 Gruppen

Stellt 4 Elemente-Gruppen zusammen, je Gruppe 1 Element: Wasser, Luft, Erde, Feuer.

- Geht in der Gruppe hinaus in die Natur und lasst Eure Gedanken und Gespräche um das Thema Natur und Resilienz kreisen oder geht zusammen in Stille.
- Sucht Euch einen Platz in der Natur, an dem das entsprechende Element zu spüren / sehen ist.
- Beschäftigt Euch dort mit folgenden Fragen:
 - Welche unterschiedlichen positiven Erfahrungen gibt es in der Gruppe in Bezug auf dieses Element?
 - Welche „Bilder“, welches „Wissen“, welche charakteristischen Eigenschaften hat Euer Element?
 - Was könnt Ihr von Eurem Element in Bezug auf ein Stärken der Resilienz lernen? Wenn es möglich wäre, Euer Element dazu zu befragen, welche hilfreichen Tipps hätte das Element für Euch?
 - Fertigt eine Flip-chart an und präsentiert Eure Ergebnisse den anderen Elemente-Gruppen.

Ressourceninterview

Übungsablauf:

Setting: In der 2er-Gruppe

A

- Was kannst Du gut? Was fällt Dir leicht? Was macht Dir Spaß?
- Was sind Deine Hobbys?
- Was sind Deine besonderen Fähigkeiten?
- Was fällt Dir leicht im Umgang mit anderen Menschen?
- Was mögen und schätzen andere Menschen an Dir?

B

- Welche Deiner Stärken möchtest Du noch stärker ausbauen?
- Oder welche Fähigkeit / Stärke möchtest Du neu erlernen?

C

- Bilde aus der Antwort von B Deinen Zielsatz (Kraftsatz), der positiv und in der Gegenwart formuliert sein soll, so als hättest Du Dein Ziel schon erreicht (z. B.: Ich rede selbstbewusst vor Gruppen).
- Schreibe diesen Satz auf, wir benötigen ihn später noch.

Glaubenssätze ändern

Übungsablauf:

Setting: Punkte 1-4 in Einzelarbeit, 5 in der Gruppe, 6 + 7 Einzelarbeit zu Hause

1. Welche Deiner aktuellen Glaubenssätze sind nicht hilfreich in Bezug auf eine Steigerung Deiner Resilienz?
2. Fertige auf einem separaten losen Blatt Papier eine Liste an.
3. Wandle jeden Deiner nicht hilfreichen GS in einen hilfreichen GS um.
4. Fertige auf einem separaten losen Blatt Papier eine Liste an.
5. Geh mit Deiner Gruppe hinaus in die Natur und verbrennt zusammen im Rahmen eines kleinen „Rituals“ (welches Ihr Euch vorher ausdenkt) die Liste mit denjenigen GS, die einer Steigerung Deiner Resilienz im Wege stehen.
6. Nimm den Zettel mit den hilfreichen GS mit nach Hause und schreibe jeden einzelnen auf eine Karteikarte oder ein Blatt schönes Briefpapier. Verteile diese Karten in Deiner Wohnung an Plätzen, die Du oft aufsuchst (z. B.: Kühlschrankschranktür) und lese die positiven Affirmationen regelmäßig.
7. Achte auf die Veränderungen in Deinem Denken und Fühlen, die im Laufe der Zeit eintreten werden.

Auf Abstand gehen - Dissoziieren

Übungsablauf:

Setting: In der 2er-Gruppe

- Belastendes Gefühl identifizieren (z. B. aus der Übung: Dein Leben)
- Die dazu passende Situation erinnern
- Dissoziieren
 - – visuell
 - – auditiv
 - – kinästhetisch
- Wie genau hat sich das Gefühl verändert?

Ganz in das Gefühl eintauchen - Assoziieren

Übungsablauf:

Setting: In der 2er-Gruppe

- Rufe Dir Deinen Kraftsatz (s. Übung Ressourceninterview) wieder in Erinnerung und sage ihn laut und deutlich.
- Erinnere Dich an eine Situation, in der Du dieses Gefühl schon einmal gut gespürt hast.
- VAKOG vertiefen und dieses Gefühl so, als wäre die Situation gerade passiert, in vollem Umfang auskosten und genießen.
- Wie geht es dir jetzt?

**Vielen Dank für Eure
Teilnahme am Seminar!**

Birgit Lloyd-Jones

birgit@birgitlloydjones.de

www.birgitlloydjones.de