

An Herausforderungen wachsen

Die seelische Widerstandskraft stärken

Handout, Tagung Land, Frau, Gesellschaft, 13. und 14. Jänner 2017

Definition und Fähigkeiten von Resilienz: neue Wege und Ziele finden und an Krisen wachsen

Resilienz ist Übungssache und lernbar.

Resilienz ist ein Prozess und keine fixe Eigenschaft.

Methaphern

Kauai Studie von Emmy Werner und Ruth Smith

Was macht die Widerstandskraft aus?

Scheibenmodell von Monika Gruhl

Geisteshaltungen fördern wie

- Optimismus – Wege zu mehr Optimismus
- Akzeptanz – Wahrnehmung und mehr Achtsamkeit
- Lösungsorientierung – kreatives Denken

Fähigkeiten fördern wie

- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerke, Beziehungen aufbauen
- Zukunft gestalten

Reflexion über vorhandene Ressourcen und Fähigkeiten ist ein wesentlicher erster Schritt.

Tipps für den Alltag

Den Geist auf etwas Positives lenken

Abschlussreflexion

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

FRAUENGESUNDHEITZENTRUM

beraten, begleiten, bewegen

Quellen

Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz

Monika Gruhl, Kreuz Verlag 3. Auflage 2011

Mit Resilienz leichter durch den Alltag. Das Trainingsbuch

Monika Gruhl und Hugo Körbächer

Kreuz Verlag 2012

Resilienz: Ein Werkstattbuch zur Widerstandskraft

Liselotte Baeijaert und Anton Stellamans

Solutions Academy 2013

Kontakt

Mag.^a Beate Kopp-Kelter, beate.kopp-kelter@fgz.co.at

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 1. Stock, 8010 Graz

www.frauengesundheitszentrum.eu

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von

