



## Die Kunst, hohe Belastungen zu bewältigen: Resilienz stärken

In Zeiten hoher Arbeitsverdichtung braucht es mehr als eine gute Organisation, um Belastungen zu bewältigen. Wenn die Aufgabenfülle nicht zu schaffen ist, der eigene Anspruch aber hoch bleibt, dann ist ein Burn-out im Bereich des Möglichen.

Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit. Strategien, diese zu erlangen, lernen wir von Menschen, die große Krisen überstanden haben. Die Forschung zeigt uns inzwischen viele Wege, wie wir unsere Widerstandsfähigkeit erhöhen können. Diese erfahren Sie in diesem Seminar.

"Resiliente" Menschen sind optimistischer, akzeptierender in ihrer Haltung und lösungsorientierter in ihrem Tun. Davon können wir uns "ein Scheibchen abschneiden". Gearbeitet wird mit praktischen Übungen, Sachinformation und Austausch in der Gruppe. Es geht um innere Bewertungen, "Tankstellen", "Energiefresser" und mentale Strategien.

Ziel des Seminars ist es, sich der eigenen Belastungen bewusst zu sein und verschiedenen Techniken geübt zu haben, die Belastungen reduzieren können. Dabei können die persönlichen Gedankenmuster erkannt werden, aber auch die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen, um mit Belastungen umzugehen.

Inhalte:

- Bisherige Erfahrungen, mit Belastungen umzugehen
- Resilienz – was ist das? Definition und Ansatz
- Resilientes Verhalten und innere Haltungen
- Meine Anforderungen und Belastungen – Wo stehe ich? Eine persönliche Standortbestimmung
- Persönliche Bewertungen bei Anforderung und Belastung
- Welche Gedanken und Antreiber können verstärken?
- Veränderung von inneren Bewertungen – verschiedene Ansätze mit praktischen Übungen
- Was verbraucht meine Energie? Was kann ich dagegen tun?
- Meine persönlichen Energiequellen und welche es noch gibt
- Belastung abbauen durch gute Selbstorganisation
- Sich entspannen in stressigen Situationen

1-2 Tage