

Stressmanagement und Resilienz

Mit Motivation und mentaler Stärke krisenfest sein

Wenn man von Stressmanagement spricht, dann ist das Ziel gemeint, Stressfaktoren zu erkennen und Lösungswege zu finden zur Reduzierung von Stress und Förderung von Gelassenheit.

Wenn man von Resilienz spricht, sind die seelischen Abwehrkräfte sowie die körperliche Stärke gegen die Auswirkungen von Stress gemeint. Somit können wir flexibler mit Belastungen im Beruf und privat umgehen und sind widerstandsfähig bei Krisen.

Stressmanagement und Resilienz fördern bedeutet also, das eigene Wohlbefinden steigern und sich selbst stabil gegen die Anforderungen des Lebens zu machen. Dabei ist es wichtig, diese Fähigkeit weiter auszubauen, um ein gesundes und zufriedenes Leben zu schaffen.

Wie so oft, darf man auch hier die Sache von zwei Seiten betrachten. Positiver Stress fördert Leistung, negativer Stress beeinträchtigt. Gemeinsam lernen wir, den Stressauslösern auf den Grund zu gehen, um Maßnahmen zur Bewältigung zu finden. Das Schöne ist, jeder Mensch besitzt die Fähigkeit, die eigene Resilienz zu fördern.

Inhalte:

- Krisen als bedrohliche Störung des normalen Lebens- und Betriebsablaufs
 - Entstehung und Entwicklung
 - Wahrnehmung
 - Belastungen analysieren
 - Krisen enthalten Aufgaben und Chancen
- Mit Stärke aus der Krisenbewältigung hervorgehen
 - Das eigene Stress-Profil erkennen
 - Schwierigkeiten als Herausforderung sehen
- Resilienzfaktoren
 - Stabile Persönlichkeit
 - Akzeptanz und Lösungsorientierung
 - Soziales und berufliches Umfeld
- Resilienz – mentale Stärke fördern
 - Befreien von „Gedanken-Müll“
 - Nutzung von persönlichen Kompetenzen, sozialen Kontakten und positiven Erfahrungen
 - Achtsamkeit stärken – Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung trainieren
 - Wertvolle Tipps zur Resilienzförderung
- Körperbefinden – Regeneration fördern