



# **Resilienz:**

---

# **Dem Leben begegnen**

# Wozu Resilienztraining?

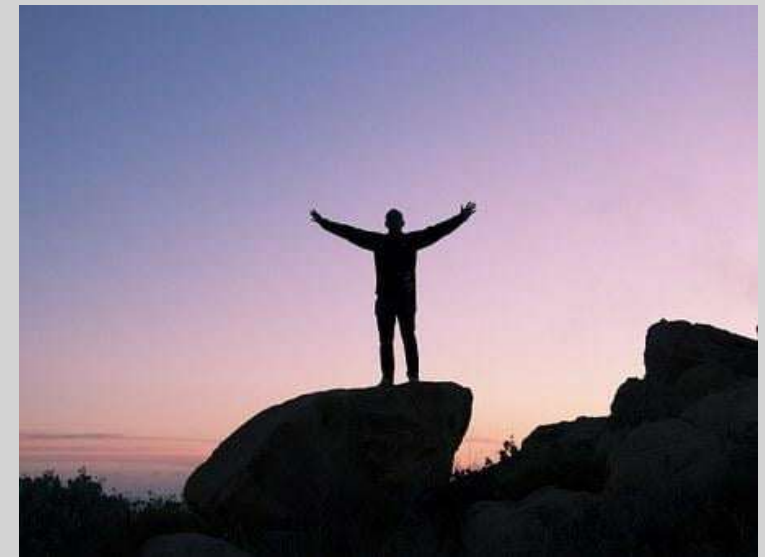


In einer Welt, die sich immer schneller und in Teilen auch umfassend verändert (**V**olatilität), deren Entwicklungen zunehmend ungewiss werden (**U**ncertainty), die sich immer komplexer zeigt (**K**omplexität) und in der Informationen in einem immer größer werdenden Ausmaß unterschiedlich gedeutet werden können (**A**mbiguität), wird es zu Herausforderung, sein Leben gut zu leben. In der sogenannten **VUKA**-Welt gewinnt das Thema Resilienz eine immer größere Bedeutung.

Beim Thema Resilienz geht es nicht darum Probleme und Krisen zu vermeiden, sondern zu lernen, besser mit ihnen umzugehen.

Durch das **Resilienztraining** werden **Menschen befähigt**, mit den **Herausforderungen** ihres Lebens besser umzugehen, indem sie ihre **Ressourcen** stärken und eine **persönliche Stressstrategie** entwickeln.

Dadurch gehen sie perspektivisch sicherer und gesundheitsbewusster mit Stressbelastungen um.



# Für Wen?



**Für alle, die sich als „Lebensunternehmer“ verstehen und,**

- sicherer und gesundheitsbewusster mit ihren Stressbelastungen umgehen möchten.
- ihre Ressourcen stärken wollen
- Eigenverantwortliches und gesundheitsförderndes Verhalten nachhaltig in ihrem Lebensumfeld verankern wollen.
- gelassener auf schwierige und unerwartete Situationen reagieren möchten.
- sich wünschen, Belastungen eher als Herausforderung zu erleben statt gegen sie anzukämpfen.
- flexibel und kreativ auf Krisen reagieren möchten.

Unter **Resilienz** wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.  
(Welter-Enderlin, 2012, Seite 13)

# Aufbau des Resilienztraining



Der Kurs umfasst acht Einheiten mit folgenden Titeln:

1. **Stark werden. Stark bleiben.**
2. **Achtsam und entspannt durchs Leben.**
3. **Wie Stress entsteht.**
4. **Resilienz und Gesundheit.**
5. **Unter Stress geraten.**
6. **Stressverstärker.**
7. **Auf Stress reagieren.**
8. **Persönliche Stressstrategie.**

Beim Intervallkurs dauert jede Kurseinheit 90 Minuten – inkl. Pause; beim Einzeltraining 60 Minuten.

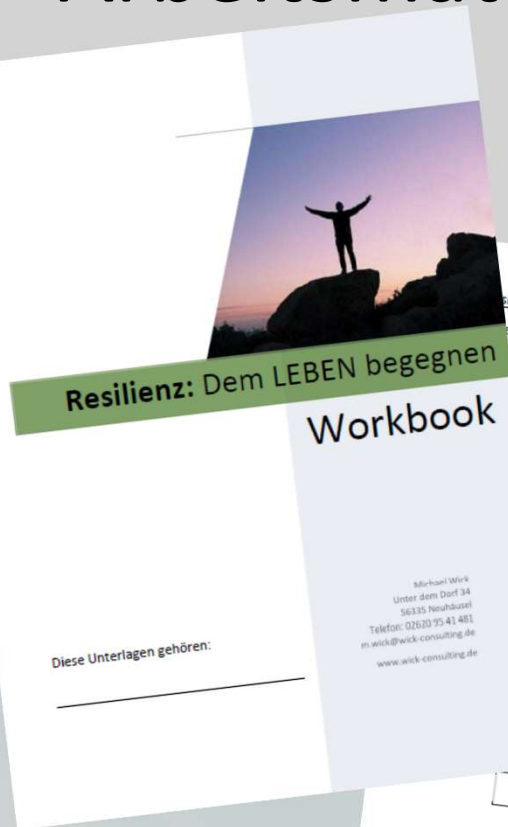
Die Inhalte des Resilienztrainings werden durch Lehrvorträge/Lehrgespräche, Kleingruppenarbeiten, Eigenarbeit sowie praktische Übungen vermittelt.

Neben dem Workbook erhält jeder Teilnehmer:in Zugang auf eine elektronische Plattform, ([www.padlet.de](http://www.padlet.de)) von der er/sie Arbeitsblätter, Reflexionsbögen und das Workbook in elektronischer Form herunterladen kann.

# Komponenten des Resilienztrainings

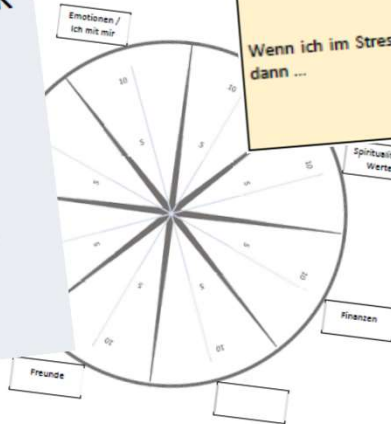


# Arbeitsmaterialien (Auszug)

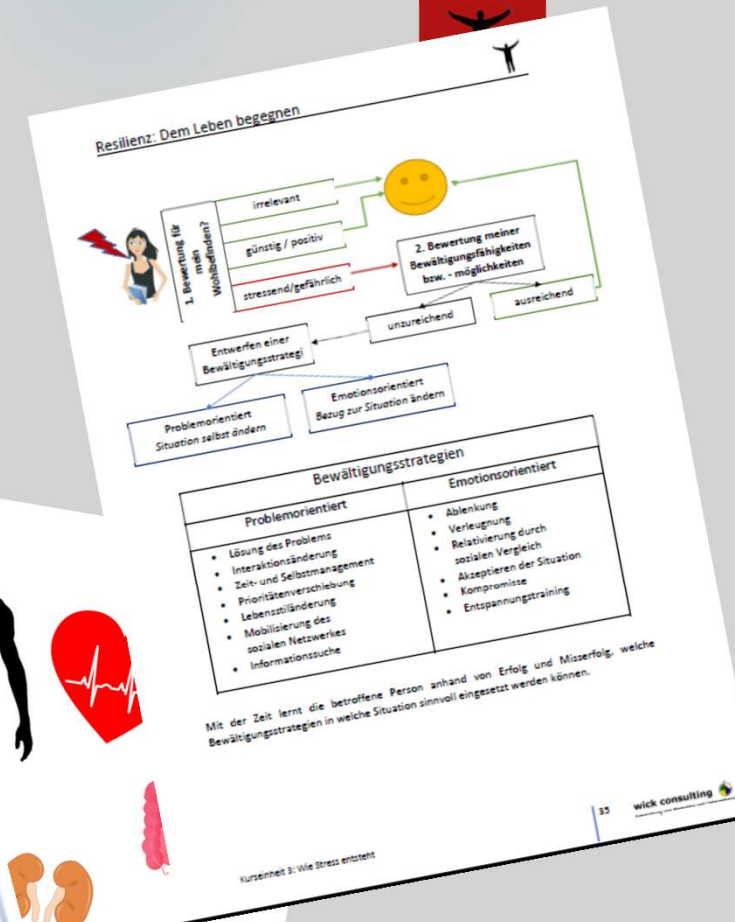


Resilienz: Dem Leben begegnen  
Arbeitsblatt: Lebensrad

|                                               |                              |                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ich gerate unter Stress, wenn ...             | Stressoren                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leistungsanforderungen</li> <li>Zu viel Arbeit</li> <li>Soziale Konflikte</li> <li>Zeitdruck</li> <li>Störungen</li> </ul>   |
| Ich setze mich selbst unter Stress, indem ... | Persönliche Stressverstärker | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ungeduld</li> <li>Perfektionismus</li> <li>Kontrollstreben</li> <li>Einzelkämpfertum</li> <li>Selbstüberforderung</li> </ul> |
| Wenn ich im Stress bin, dann ...              | Stress                       |                                                                                                                                                                     |



## Folgen von Stress





# Über mich



## **Michael Wick**

Freiberuflich in eigener Praxis tätig

Resilienztrainer

Heilpraktiker für Psychotherapie

Weiterbildung in Traumazentrierter Fachberatung  
und Traumapädagogik (DeGPT)

Business-Coach (ILP)

Betriebswirt (VWA)

Prepare/Enrich Anbieter und Ausbilder

[www.michael-wick.de](http://www.michael-wick.de)

[www.wick-consulting.de](http://www.wick-consulting.de)