

## Resilienz - Was uns stark macht?

### Persönlichkeitsentwicklung aus der Resilienz-Perspektive

**Resilienz richtet sein Augenmerk nicht auf Defizite sondern auf die Kompetenzen und Ressourcen, die ein Mensch im Rahmen seiner Lebenserfahrungen entwickelt hat. Die Stärken- und ausgeprägte Ressourcen-Orientierung ist auch das Besondere an diesem Ansatz.**

**Im Seminar wird es vordergründig um das Identifizieren des persönlichen Resilienz-Potenzials und um das Kennenlernen von Ansätzen gehen, mit deren Hilfe es möglich ist, die vorhandenen Potenziale zur Entfaltung zu bringen.**

### Ziele

- Wissen, was der Resilienzansatz leisten und nicht leisten kann
- Persönliche Resilienzfaktoren erkennen und gezielt nutzen können
- Ansätze zur Förderung der persönlicher Resilienzfaktoren kennenlernen
- Lernen, wie man die Resilienz bei anderen Menschen fördern und unterstützen kann
- Einschätzen können, welche Bedingungen es zur Entfaltung von Resilienz bei Menschen und in Organisationen benötigt

### Inhalte

- Grundlagen, Hintergründe und Nebenschauplätze zum Thema „Resilienz“
- Standortbestimmung: „Meinen Resilienzfaktoren und persönlichen Grundvoraussetzungen auf der Spur“
- Biografische Erfahrungen und die Entwicklung von persönlichen Ressourcen
- Selbstbezugsfähigkeit, Wahrnehmungsschärfung, Empathiefähigkeit und wie man sich Ruhepausen gönnt
- Selbst-Bewusstsein, Gestaltungskompetenz und Selbstwirksamkeit: Glaubenssätze, Grundhaltungen und Wertvorstellungen ausbalancieren
- Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen, Grenzen
- öffnen: Realistische Selbst- und Fremdeinschätzung und die Erweiterung von Handlungsspielräumen
- Kontext- und Umfeldanalyse: Die passende Umgebung als Voraussetzung für die Entfaltung persönlicher Resilienzfaktoren
- Resilienz aus der Führungsperspektive: Resilienz- Förderung auf der Mitarbeiter- und Mitarbeiterinnen-Ebene, Aufwand und Nutzen für das Unternehmen und das Umfeld
- Persönliche Entwicklungs-Vorsätze und konkrete Umsetzungs-Maßnahmen skizzieren

### Methodik

- Trainer\*innen-Input, Gruppendiskussion, Einzel- und Gruppenarbeit, Selbstreflexion, Bearbeitung von persönlichen Praxiserfahrungen, Checklisten und Kurztests zwecks Bewusstseinschärfung

### Zeitrahmen

2 - 3 Tage

[Dr. Peter Hofer](#)

[Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger](#)