

## Wenn die Krise zur Ressource wird...

**Wenn wir von „Krisen“ sprechen denken wir meistens an Situationen, die wir als sehr belastend und besonders herausfordernd erlebt haben. Nicht selten sind Menschen an krisenhaften Ereignissen auch zerbrochen. Nicht selten haben sie uns aus „dem heiteren Himmel“ völlig überraschend getroffen und oftmals haben wir sie bis heute nicht ganz überwunden. Jeder kennt sie und es gibt wohl kaum einen Menschen, der aus seiner Lebensgeschichte nicht von etlichen solcher Ereignisse berichten könnte. Nur selten wird bewusst, dass es gerade die durchlebten und bewältigten Krisen sind, die uns zu enormen persönlichen Lern- und Entwicklungsschüben verhelfen, die uns als Resilienzfaktoren oder wertvolle Ressourcen zur Verfügung stehen.**

### Ziele

- Bewusste Auseinandersetzung mit bewältigten krisenhaften Ereignissen
- Erkennen erworbener Resilienzfaktoren und persönlicher Ressourcen
- Betrachtung konkreter Krisenverläufe und deren Bewältigungsprozesse aus gesunder Distanz
- Gezielte Nutzbarmachung der im Bewältigungsprozess erworbenen Erfahrungen
- Klärung, was es möglicherweise noch zu tun gibt, um die erworbenen Kompetenzen noch bewusster nutzen zu können
- Persönliche Handlungsansätze für den bewussten Einsatz erkannter Stärken entwickeln
- Erweiterung der persönlichen Krisenkompetenz bei sich selbst und anderen

### Methodik

- Theoretische Impulse
- Erfahrungsaustausch
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Selbstreflexion
- Visualisierungstechniken
- Entspannungs- und Körperübungen
- Mentale Übungen, Indoor- und Outdoor

### Inhalte

- Ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit bewältigten persönlichen Krisenerfahrungen
- Betrachtung kritischer Lebensereignisse und Klärung – „Was die Krise zur Krise macht“
- Identifikation persönlicher Bewältigungsstrategien und Lernerfahrungen aus frühen Erfahrungen
- Erkennen persönlicher Bewältigungsmuster und Nutzbarmachung für den Alltag
- Stärkung der Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenz besonders für den Ausstieg aus „Ohnmachtssituationen“
- Wie aus bewältigten Krisenerfahrungen Resilienzfaktoren und Bewältigungsstrategien entstehen
- Typische Krisenverläufe und was Sie über das Thema „Krisenbewältigung“ wissen sollten
- Durchbrechen emotionaler „Abwärtsspiralen“ und förderliche Interventionen zur emotionalen Stabilisierung
- Das soziale Umfeld und was es leisten bzw. nicht leisten kann
- Stabile Zonen (Menschen, Tiere, Orte, Plätze, Tätigkeiten und Interessen) und das Anknüpfen an emotional positiv besetzte Erfahrungen
- Was Sie in persönlichen Krisen beachten sollten ...
- Was Sie bei der Begleitung von Menschen in Krisen beachten sollten ...
- Meinen eigenen, ganz persönlichen Bewältigungszugang für künftige Herausforderungen und Krisen skizzieren
- In der Bewältigung von Krisen erworbene Ressourcen bewusster und gezielter einsetzen
- Der achtsame Umgang mit mir selbst und anderen in kritischen Lebenssituationen

- Die Kunst, nach bewältigten Krisensituationen den Sinn und den persönlichen Nutzen erkennen zu können

### **Zeitrahmen**

2-3 Tage

[Dr. Peter Hofer](#)