

Seminar
Selbsthilfe Thüringen

Resilienz

Was dient zur Lebensbewältigung?

- Grundausrüstung
 - Begabungen
 - Erlerntes
 - Wissen
- Gefühl/Intuition
 - Beziehungen
 - Kreativität
- Medikamente

Coping

Strategien und Wege
um aus Krisen, Krankheit, Schicksalsschlägen
hervorzugehen

Resilienz

Fähigkeit in einer Welt
mit all den schweren Dingen zu überleben,
in dieser mit ausreichender Qualität
das Leben zu gestalten

Coping

- Lösungsorientierung
- Verlassen der Opferrolle
 - Akzeptanz
- Verantwortungsübernahme
 - Zukunftsplanung
 - Netzwerkorientierung
 - Therapien
 - Medikamente
 - Umgebungswechsel
 - Berufswechsel
- Trennung/Abgrenzung

Resilienz

- Optimismus
 - Offenheit
- Beziehungsfähigkeit
- Vernunft und Rationalität
 - Freude
 - Flexibilität
- Lust auf Neues

Resilienz Hauptfaktoren

- Glaube an eine höhere Macht
 - Humor
 - Musik
 - Kunst
 - Kreativität
- körperliche Betätigung
 - Wohlfühlfaktoren
- Liebevolle Beziehung