



# QUERENBURG-INSTITUT

## EHRENAMTSAKADEMIE

## Manchmal wird es mir zuviel! Wie stärke ich meine Widerstandskraft?

Auf ein und dieselbe Belastung reagieren Menschen häufig sehr unterschiedlich. Der eine hat ‚ein dickes Fell‘ und hakt den Vorfall schnell ab, der andere erweist sich hingegen als eher ‚dünnhäutig‘ und kommt schwerer über die Sache hinweg. Woran liegt es, dass Menschen so unterschiedlich reagieren? Und können die empfindlicheren lernen, sich zu wappnen, damit sie künftig besser mit Belastungen und Herausforderungen umgehen können?

In der aktuellen Resilienzforschung wird diese wichtige Frage erfreulicherweise bejaht. Innere Widerstandskraft ist nicht angeboren, sondern eine erlernbare, trainierbare Eigenschaft. Es ist tatsächlich so, dass man aus Krisen durchaus gestärkt hervorgehen kann.

In dieser Veranstaltung überprüfen wir zunächst unsere persönliche innere Haltung und decken ungünstige Denk- und Verhaltensmuster auf. Wir lernen Möglichkeiten der Selbststeuerung im Umgang mit unseren Gedanken, Emotionen und unserem Körper kennen. Wir erfahren, wie ein achtsamer, bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen und Energien uns vor Überforderung und Stress schützt.

Theoretisches Hintergrundwissen und Reflexionseinheiten verbinden wir in dieser Veranstaltung mit praktischen Übungen zu Aufmerksamkeitslenkung, Körpererfahrung, Entspannung und Regeneration.

### Mögliche Inhalte Ihrer Fortbildung:

- Reflexion der eigene Ziele und Werte
- Pflege des persönlichen Energiehaushaltes
- einengende Denk- und Verhaltensmuster identifizieren und durchbrechen
- Möglichkeiten der Selbststeuerung
- innere Stärke entwickeln und der Selbstwirksamkeit vertrauen