Resilienz

Wie Eltern und Kinder heute stärker werden

Hanna Berger

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Inhalte & Ziele

Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz vor dem Hintergrund der aktuellen Krise mit Fokus auf der Familie

Kennenlernen aktiver Bewältigungsstrategien

Stärkung der eigenen Ressourcen…und Ideen zur Stärkung der Ressourcen der Kinder

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Spielregeln

Chat nutzen

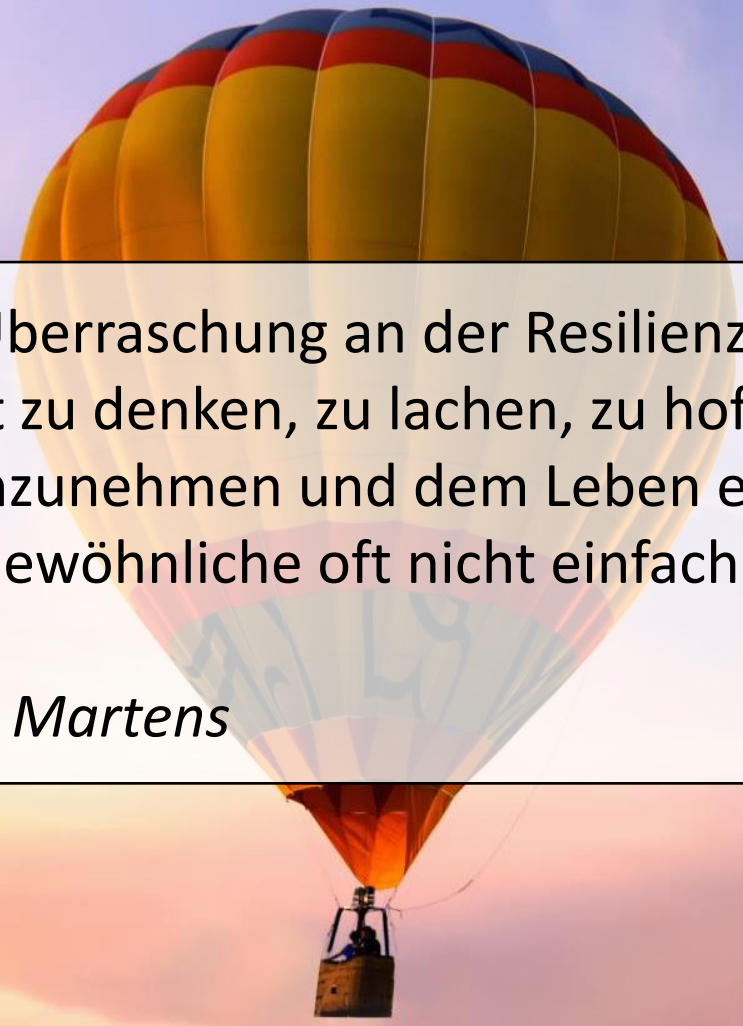
Fragen, Fragen, Fragen

Volle Aufmerksamkeit

Dauer: 90 Minuten

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Was ist Resilienz?



„Die große Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche:
Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen und zu handeln, um Hilfe zu bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben.
Nur ist das Gewöhnliche oft nicht einfach.“

Prof. Dr. Ann Martens

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Resilienz

„zurückspringen“, „abprallen“

Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität

Fähigkeit, Krisenzeiten mittels persönlicher oder sozial vermittelter Ressourcen zu meistern

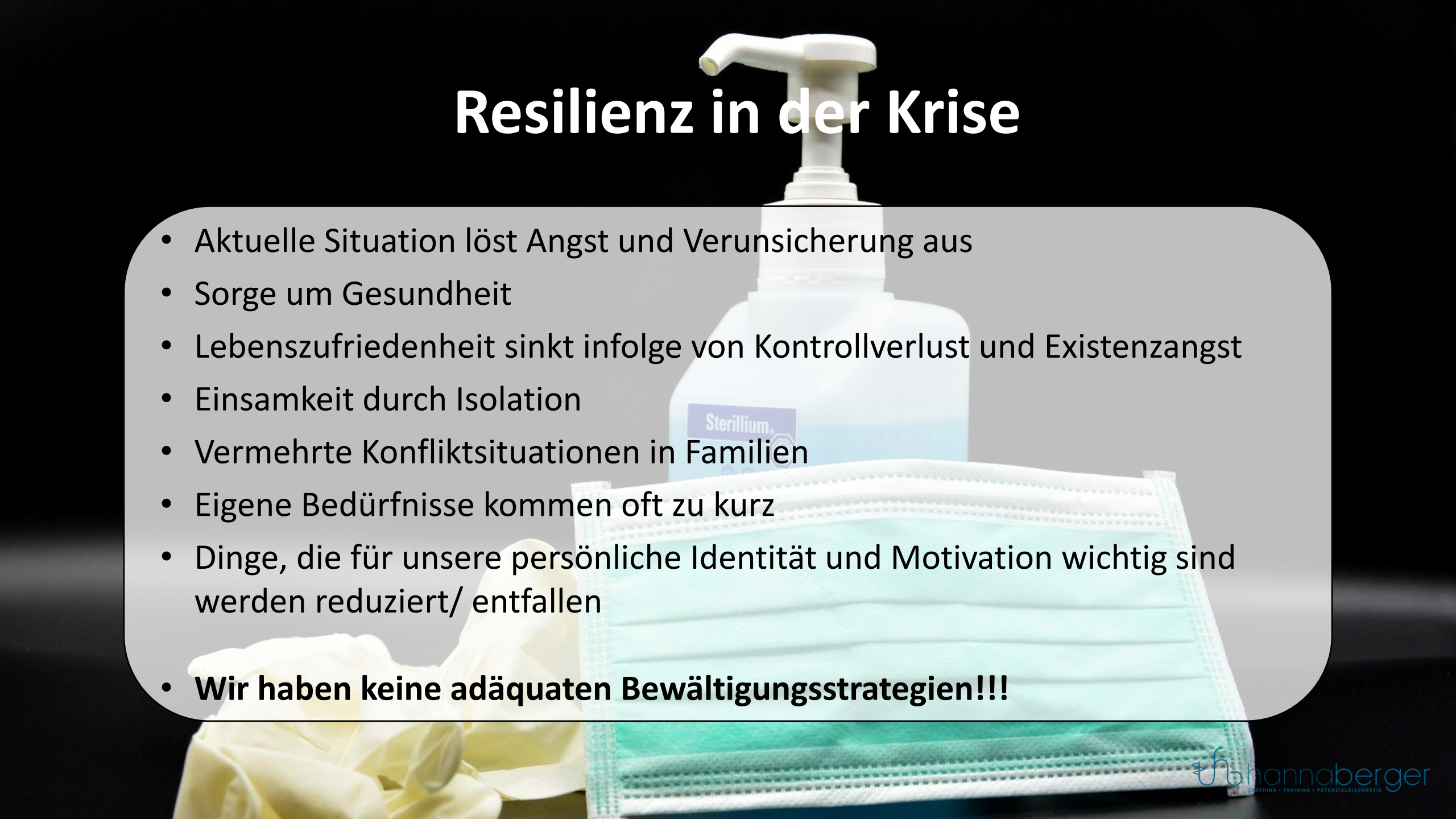
hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Resilienz

Resilienz in der Krise

- Aktuelle Situation löst Angst und Verunsicherung aus
- Sorge um Gesundheit
- Lebenszufriedenheit sinkt infolge von Kontrollverlust und Existenzangst
- Einsamkeit durch Isolation
- Vermehrte Konfliktsituationen in Familien
- Eigene Bedürfnisse kommen oft zu kurz
- Dinge, die für unsere persönliche Identität und Motivation wichtig sind werden reduziert/ entfallen

- **Wir haben keine adäquaten Bewältigungsstrategien!!!**



hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Stress

Stress entsteht immer dann, wenn wir nicht in der Lage sind, die Anforderungen, die wir selbst oder andere an uns stellen, adäquat zu bewältigen

Reaktion auf drei Ebenen

- Körper
- Gefühle
- Verhalten

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.

Marcus Aurelius

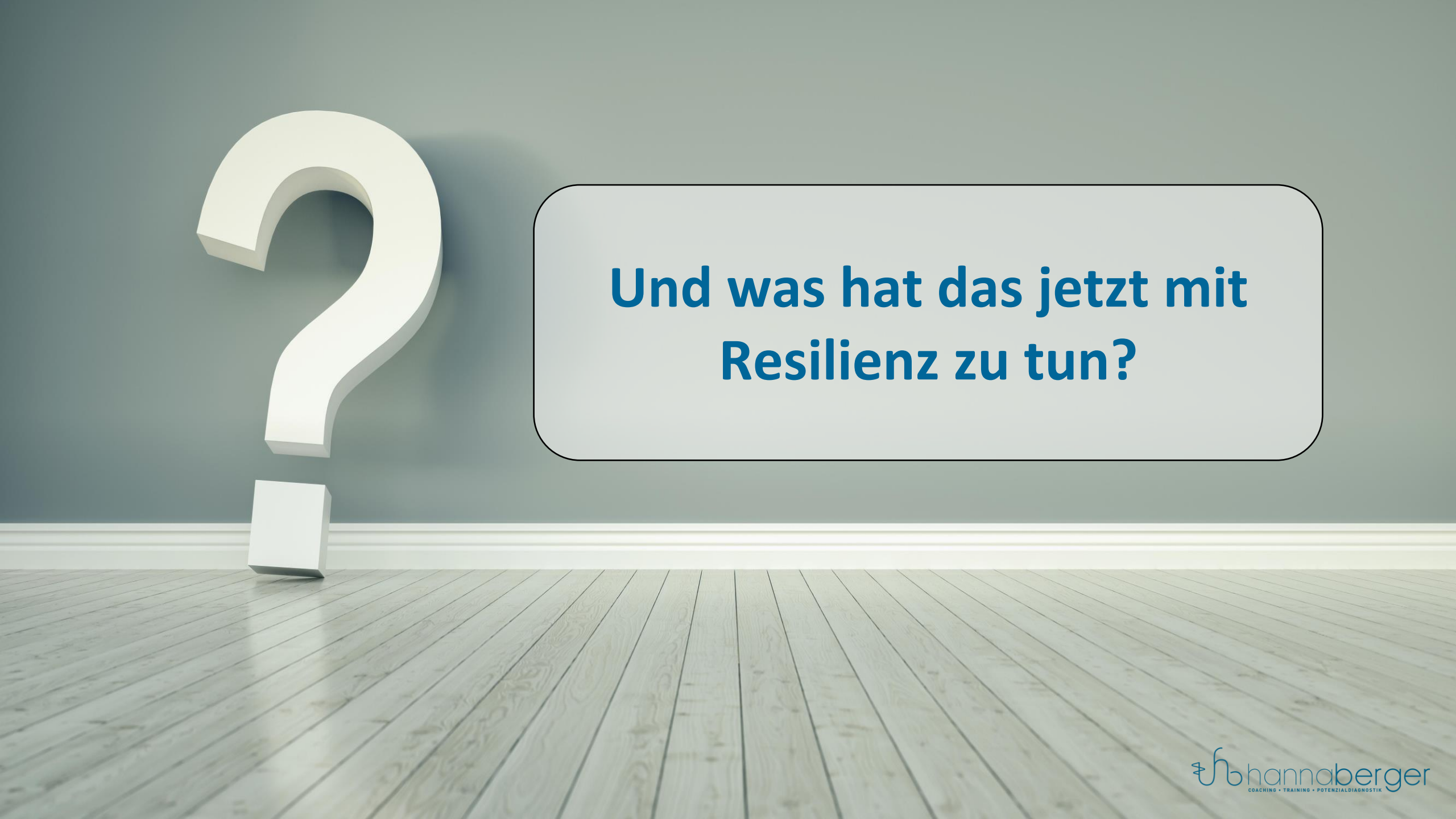
hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Übung

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich Gedanken zu folgenden Fragestellungen zu machen – schreiben Sie alles auf:

- Worin bin ich besonders gut?
- Wofür werde ich geschätzt?
- Was macht uns als Familie stark?
- Was leiste ich (als Mutter/ Vater) Positives in der aktuellen Situation?
- Was sind meine Highlights im Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was macht mich auch momentan zufrieden und glücklich?
- Was kann ich auch Gutes in der momentanen Lage sehen?

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK


Und was hat das jetzt mit Resilienz zu tun?
hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Resilienz-Faktoren

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Was hilft mir/ meinen Kindern/ meiner Familie in der aktuellen Situation?

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Achtsamkeit

- Bewusste und wohlwollende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment
- Hilft, mit Schwierigkeiten besser umgehen zu können und positive Aspekte zu genießen
  - Aufmerksamkeit und Optimismus nehmen zu
  - Ängste und Depressionen werden reduziert
- Beispiele: Meditation, bewusste Dankbarkeit für positive Aspekte im Leben,…

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Tipps & Tricks - allgemein

- Akzeptieren Sie die aktuelle Situation und auch damit einhergehende negative Gefühle als etwas, das Sie nicht ändern können – Es ist wie es ist!
- Machen Sie sich mögliche Stressoren und deren Auswirkungen bewusst – Bewusstsein schafft Distanz und mindert dadurch Stresserleben.
- Stecken Sie Ihre Energie in Dinge, die Sie aktiv beeinflussen können – Ihre Haltung, Ihre Kreativität, Ihre körperliche Fitness,…so behalten Sie Ihre Selbstwirksamkeit!
- Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen guttun – spazieren gehen/ joggen, lesen, Musik machen, (virtuelle) Kontakte zu Familie und Freunden, Yoga, autogenes Training…
- Nutzen und genießen Sie die Zeit mit Ihrer Familie.

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Tipps & Tricks - konkret

- Nutzen Sie das strukturierte Tagebuchsschreiben!
- Geben Sie Ihrem Tag eine Struktur!
- Machen Sie sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext To-Do-Listen, die Sie bewusst abhaken können - setzen Sie sich kleinteilige, positive Ziele.
- Wenn Sie die negativen Gedanken und der Stress überrollen: Schieben Sie Ihre Gedanken bewusst weg oder klatschen Sie laut in die Hände, wenden Sie aktiv in diesen Situationen Achtsamkeitsübungen an!
- Informieren Sie sich bewusst über aktuelle Neuigkeiten.
- Pflegen Sie Ihre Netzwerke.
- Holen Sie sich bei starker psychischer Belastung Hilfe von außen!

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Mein Ressourcenort

hannaberger
COACHING • TRAINING • POTENZIALDIAGNOSTIK

Finden Sie Ihren Weg!

Literaturempfehlungen

Leandra Vogt: Uns haut so schnell nichts um – 8 Schlüssel der Resilienz für dein Kind und dich, Beltz Verlag

Daniel Wilk: Der Käfer schaukelt auf einem Blatt – Entspannungs- und Wohlfühlgeschichten für Kinder jeden Alters, Carl-Auer Verlag

Hanna Berger
Diplom-Psychologin

Coaching I Training I Potenzialdiagnostik

0177/ 2883682
kontakt@hanna-berger.de

www.hanna-berger.de
hanna_berger_coaching