

Workshop-Nr.: 214

Workshop-Titel: Individuelle Resilienz – die eigene Stärke erkennen, aktivieren und Gesundheit fördern

Referentin: Herr, Ivonne K.

**SPORTKONGRESS
STUTT GART**
22. – 24. OKTOBER 2021
SPORT STUTT GART

Psychologische Definition von Stress

„Ungleichgewicht zwischen physischen und psychischen Anforderungen einer Situation und deren Möglichkeiten zur Bewältigung dieser Situation.“ (vgl. Ingrid Strobel, 2015)

Was ist „Resilienz“?

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“ (Raffael Kalisch, 2017)

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ (Viktor Frankl)

Einladung zur Grundhaltung

„Was auch immer du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus.“ (Sebastian Mauritz)

Sieben Faktoren der Resilienz

- | | | |
|------------------------|---|------------------|
| 1. Optimismus | } | 4 Grundhaltungen |
| 2. Akzeptanz | | |
| 3. Lösungsorientierung | | |
| 4. Bindung | | |
| 5. Selbstwahrnehmung | } | 3 Praktiken |
| 6. Selbstreflexion | | |
| 7. Selbstwirksamkeit | | |

Wie Menschen „funktionieren“ – Sieben Wege der Resilienz

- Wahrnehmung
- Körper
- innerer Raum
- Kommunikation
- Verhalten
- Empathie
- Kontext

In der Haltung des Menschen äußert sich seine körperliche, geistige und seelische Verfassung. Sie drückt das gesamte Befinden des Menschen in bestimmten Situationen aus. „Der Mensch geht, wie es ihm geht.“ „Wer inne hält, hat Innen Halt.“ Die Bedeutung körperlicher Aktivität, Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparates sowie dessen Umsetzung in den Kursstunden ist auf der Hand liegend und das Bewusstsein hier einen gravierenden Beitrag zur Entwicklung der individuellen Resilienz zu leisten, darf motivierend wirken.

Kurzentspannungstechniken „to go“

- „Die Eule“ ☺
- Nacken-PMR
- Klopf-Technik: <https://www.resilienz-akademie.de/Entspannung/>

Kontakt:

saludable Consulting

Ivonne K. Herr
Teckstraße 20
70188 Stuttgart
Tel.: 07 11 - 99 59 87 67
Fax: 07 11 - 99 59 87 68
info@saludable.de
www.saludable.de

