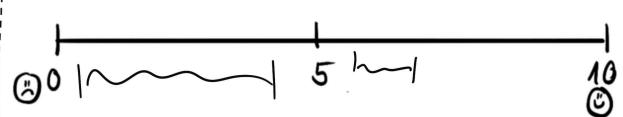


WAS WÜRDEN
SIE SCHÄTZEN?

GEFÜHLTE persönliche Resilienz



ORGANISATIONELLE Resilienz / Amt
Widerstandsfähig

RESILIENZ

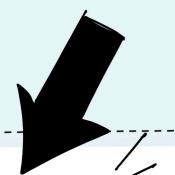
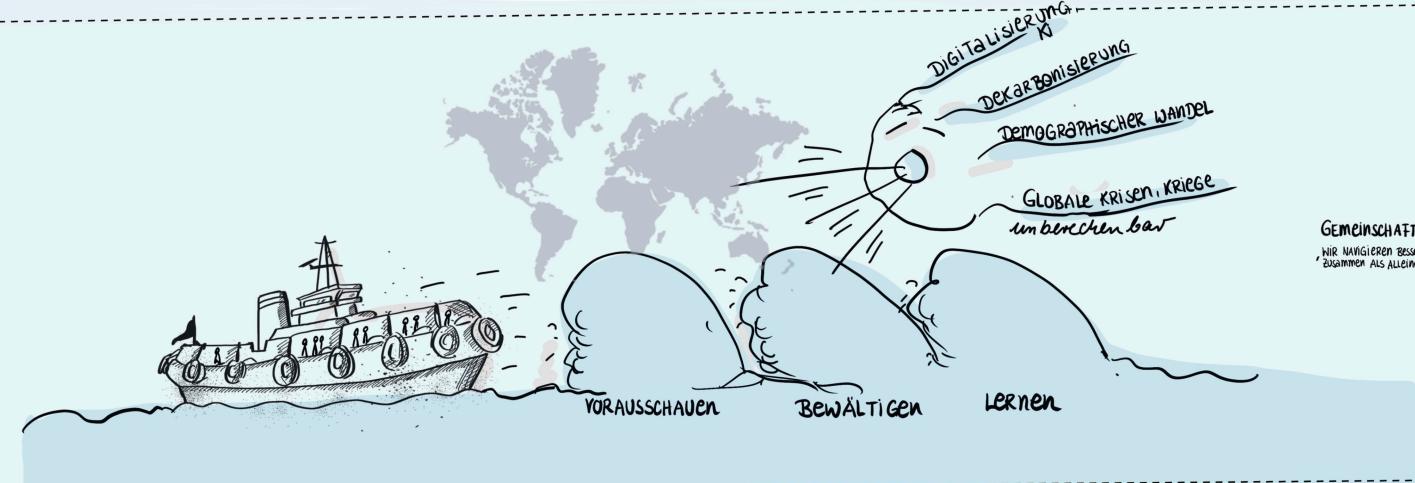
Die FÄHIGKEIT PSYCHISCH
GESUND UND HANDLUNGSFÄHIG
zu bleiben

RESILIENZ =
"wie Organisationen lernen, sich tragen zu lassen"

- SPANNUNGSTELDER
SPAREN UND RETORNIEREN
ZENTRALISIEREN UND DEZENTRALISIEREN



30%
PERSONAL ABWANDEN UND TÄCHTERÄTE GEWINNEN
STABILITÄT UND INNOVATION
IDENTITÄTSVERLUST KIRCHE



EBENEN DER Resilienz

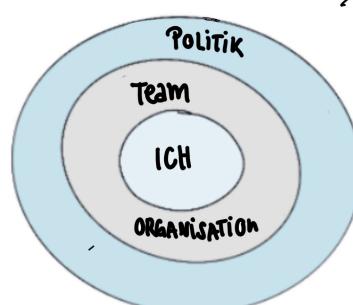
ICH und MEINE SELBSTWIRKSAMKEIT

Resilienz beginnt bei mir selber,
Resilienz ist eine trainierbare Fähigkeit



AKZEPTANZ
REALITÄT ANNEHMEN
Lernen statt lamentieren

CIRCLE OF INFLUENCE



LEIBNIZ INSTITUT FOR Resilienzforschung, MAINZ

Resilienz ist KEIN ANGEBORENES CHARAKTERMERKMAL,
sondern ein erlernbarer Prozess
Die Autorechterhaltung oder rasche Wiederherstellung
der psychischen Gesundheit trotz Belastungen.

TRAINIERBARE RESILIENZFAKTOREN

AKZEPTANZ + OPTIMISMUS

SELBSTWIRKSAMKEIT +
LÖSUNGSORIENTIERUNG

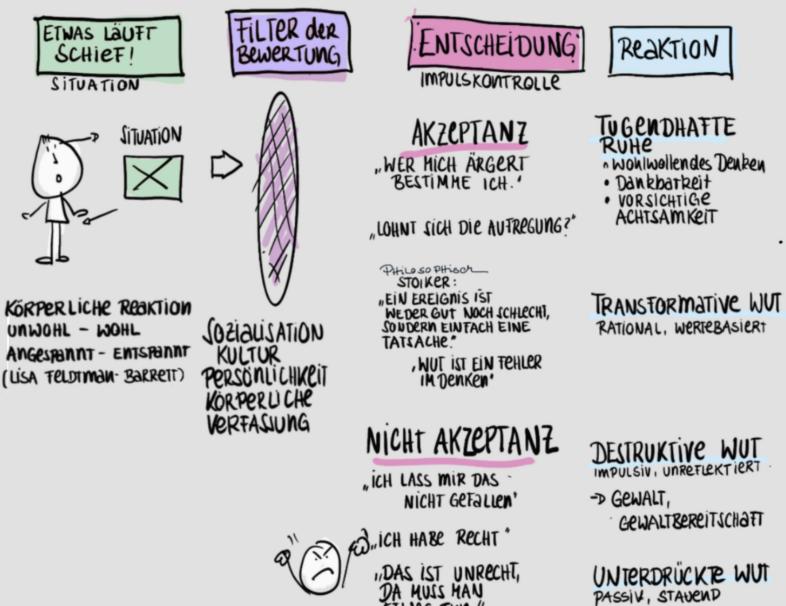
SOZIALE UNTERSTÜZUNG +
NETZWERKORIENTIERUNG

VERANTWORTUNG + ZUKUNFTSORIENTIERUNG



TRAININGSINFO AKZEPTANZ:

ETWAS LÄUFT SCHIEF: Wie Reagierst du?



ABWÄGUNG

VERHALTEN

WAS KANN ICH BEINFLUSSEN?
ICH ÄNDERE DIE SITUATION
ICH ÄNDERE NICHTS

WAS KANN ICH NICHT BEINFLUSSEN?
ICH ÄNDERE MEINE HALTUNG

So TRAINIEREN Sie Ihre ResilienzFAKTOREN

REFRAMING
SO KANN MAN ES AUCH SEHEN

Verschiedene Perspektiven einnehmen. Akzeptanz.

GEHT DOCH
MEHR BENEGT ALS ICH Dachte

SICH AN SITUATIONEN ERINNERN IN DENEN
MAN LÖSUNGSORIENTIERT WAR.

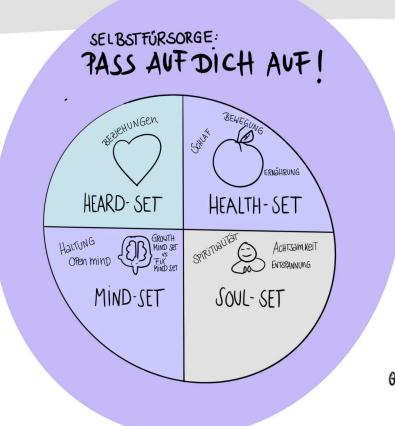


DAS WIR ALS LÖSUNG
WEIL ICH NICHT ALLEIN WAR

SICH BEWUSST MACHEN WIEVIEL MAN
IM TEAM ERREICHEN KANN

WOFÜR WIR STEHEN - WOHN WIR GEHEN

WERTE
AUFTRAG + WIRKUNG
wie sieht meine Arbeit aus,
wenn sie ihren Sinn entfaltet?
HALTUNG



ZENTRALE ERKENNTNIS:
Nicht die SITUATION SELBST
VERURSACHT STREß,
SONDERN WIE WIR SIE BEWERTEN.