

# TtT – Resilienz

“Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und Beurteilungen über die Dinge.”

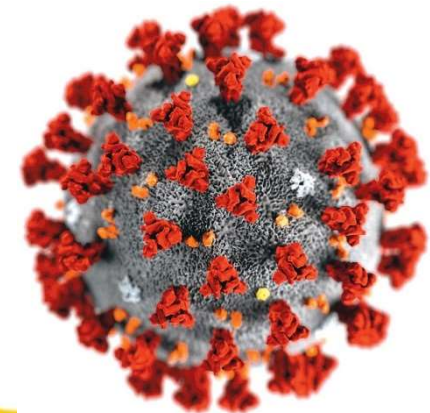


**Epiktet (50 – 138 n.Chr.)**  
Handbüchlein der Moral

KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

# Resilienz – ein Thema für Trainer

- Input: Definition und Funktion von Resilienz
- Resiliente Denk-Inhalte (Fassmodell)
- Resiliente Denk-Mechanismen (MindMapping)
- Und wie gebe ich es weiter ? (BestPractice)
- Input: BestPractice-Ergebnisse der ÄiW



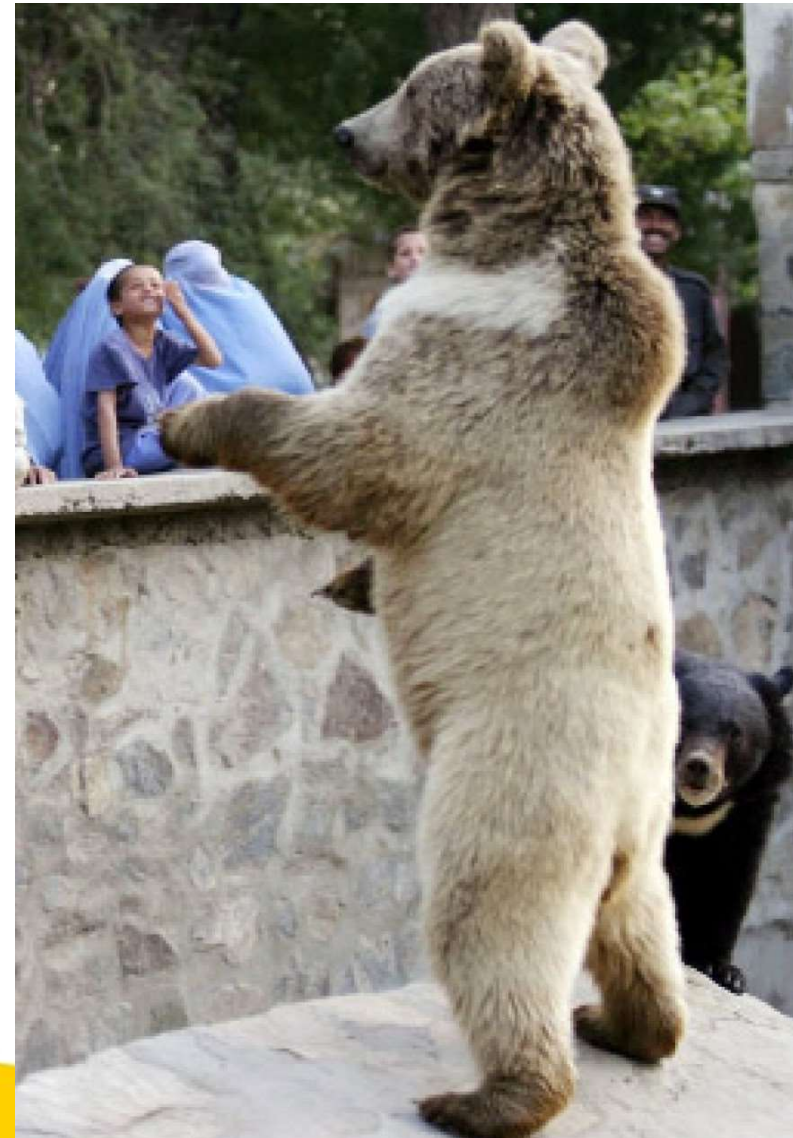
KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.



**Wenn das Leben Dir Zitronen schenkt, mach Limonade draus !**

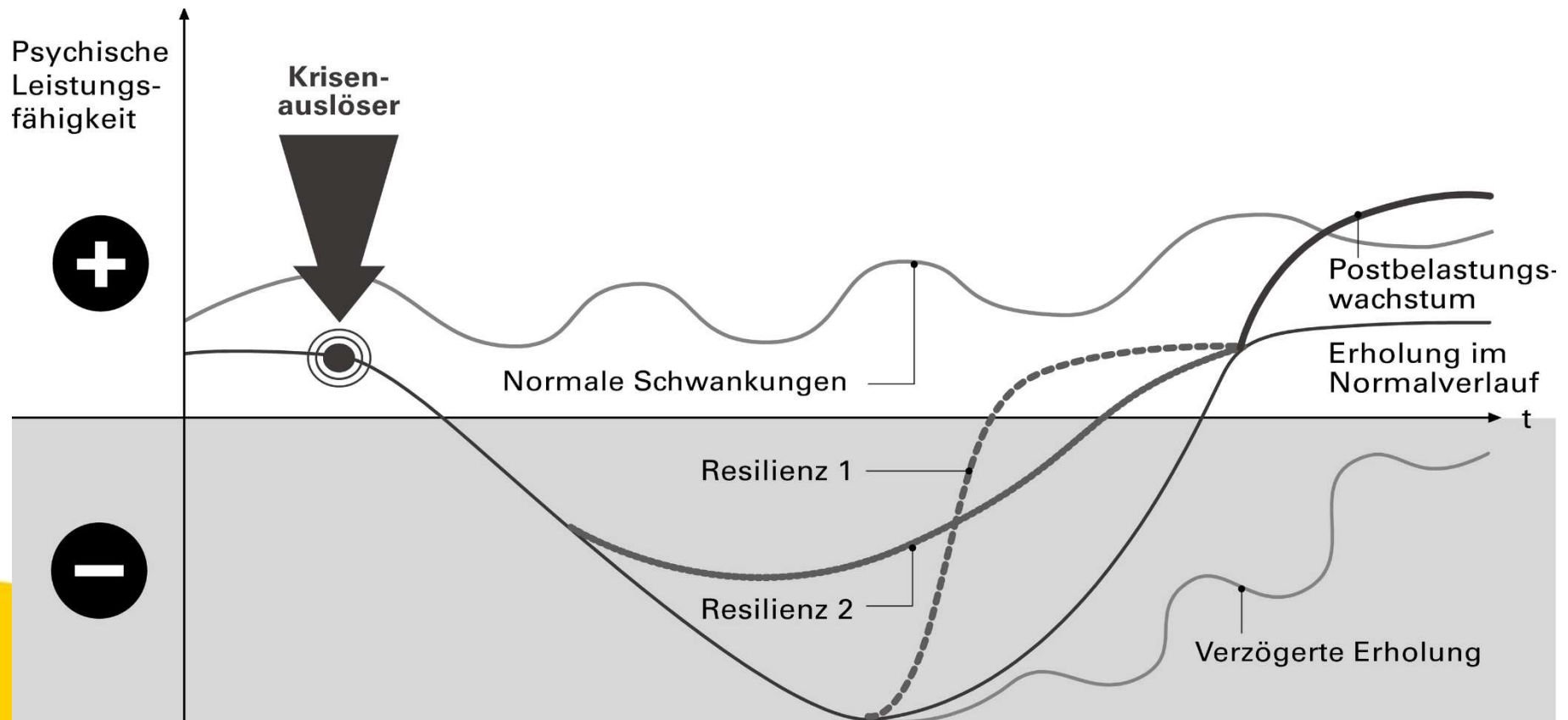
KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.





KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

# Resilienz als Konzept



KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

<https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/definition-individuelle-resilienz/>

# Resilienz – Faktoren ?



KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

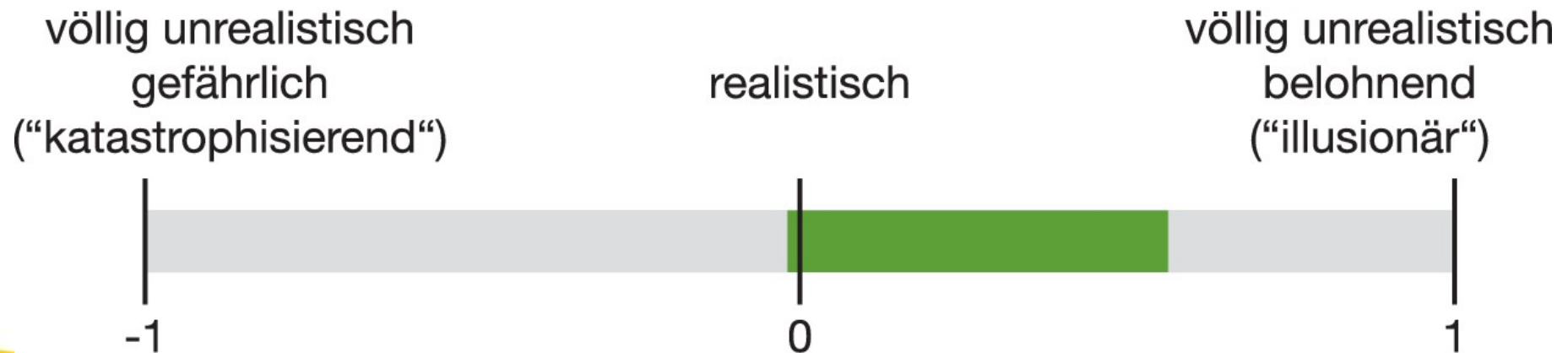
<https://gesundes-miteinander.de/resilienz-die-sieben-saeulen-der-staerke/>



# Resilienz = Bewertungsstil ?

## Bewertungsstile

Reize und Situationen werden von einer Person  
im Allgemeinen bewertet als...



**„positiver“ Bewertungsstil**

KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-55758-7\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-55758-7_4)

# Übung: ein Fass voller Kraft !

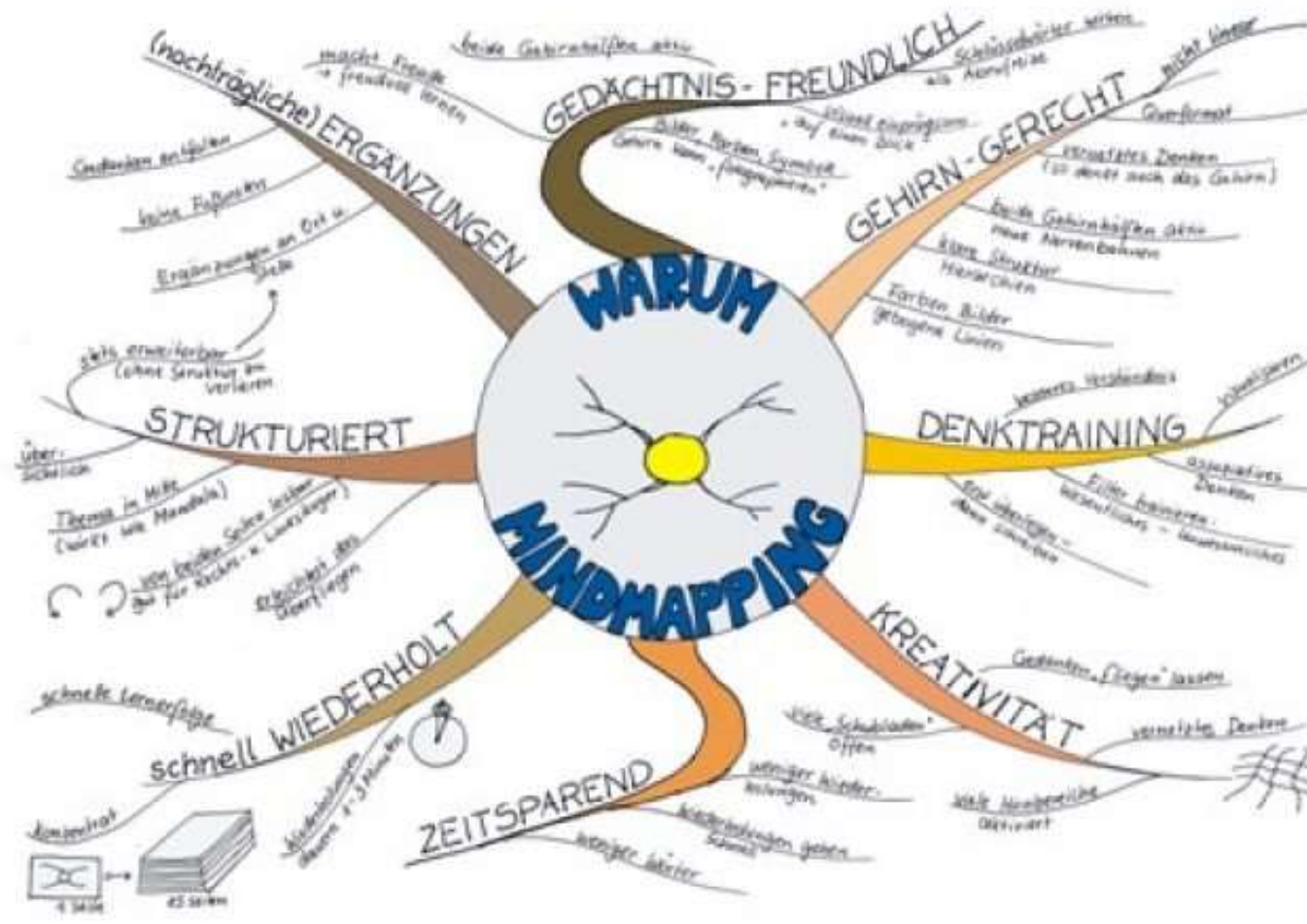


KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

Eichenfass mit Hahn 35 L zum Preis von 146,99 € unter [www.VidaXL.de](http://www.VidaXL.de)



# Übung: Inhalte, Bewertungen und Strategien



KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

<https://akademie-fuer-lernmethoden.de/portfolio-item/mindmapping/>

# Übung: Best Practice-Beispiele



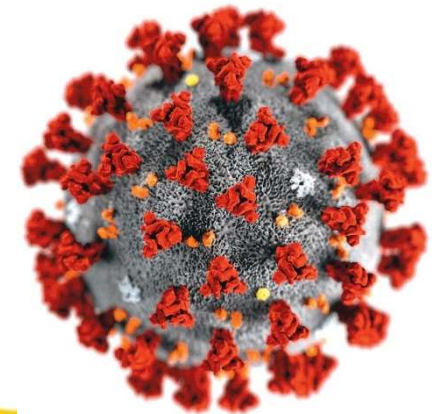
KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.

[https://www.coe.int/en/web/good-governance/greece-policy-advice/-/asset\\_publisher](https://www.coe.int/en/web/good-governance/greece-policy-advice/-/asset_publisher)

# Resilienz – Input der ÄiW

Was konnten wir besser machen (?)

- Input: BestPractice-Ergebnisse der ÄiW



KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.



# Fazit: Mehr Rezepte für Zitronenlimonade !



KOMPETENZ. PRAXIS. ZUKUNFT.