

Institut für Weiterbildung B. Merkwitz • Olsdorf 49 • 53347 Alfter

**Brigitte Merkwitz**

Olsdorf 49

53347 Alfter

Tel: 022 22 - 65 807

Mobil: 0173 - 94 39 194

## Resilienz

### Stärkung psychischer Widerstandskräfte

#### Hierzu biete ich Seminare (Resilienz-Trainings) und Einzelcoachings (Resilienz-Coachings) an

**Resilienz** – auch bezeichnet als „**Immunsystem der Seele**“ - bedeutet die Fähigkeit des Menschen, sich trotz schwieriger Umstände, Stress und Belastungen immer wieder zu fangen und neu aufzurichten, das sogenannte „Stehaufmännchen“. Stärkung der Resilienz hat also damit zu tun, die eigenen Fähigkeiten und individuellen Ressourcen, die JEDER hat, bewusst wahrzunehmen, sie weiter zu entwickeln, Neues zu lernen und sie im Alltag einsetzen zu können.

In der heutigen Zeit sind Belastungen und Druck in der Arbeitswelt, jedoch auch im privaten Bereich, hinreichend bekannt. So macht es Sinn, in dieser Welt, die an jeden einzelnen hohe Anforderungen bezüglich Stress, Belastung und stetigem Lernen stellt, sich mit Faktoren der Resilienz zu beschäftigen und diese für sich selbst zu nutzen. Für Menschen, die z.B. betroffen sind von Burn-Out, Depression und Traumafolgestörungen, wie einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS), sind resilienzfördernde Faktoren besonders hilfreich und entlastend.

#### Eine Auswahl an Fragen, die häufig gestellt werden:

- Was ist Resilienz?
- Warum sind einige Menschen resilienter als andere?
- Kann man das lernen?
- Was sind resilienzfördernde Faktoren?
- Wie kann ich an noch nicht genutzte Fähigkeiten kommen?
- Was sind meine Fähigkeiten und Ressourcen?
- Wie kann ich neue Wege entdecken, um belastenden Situationen stärker begegnen zu können?
- Wie lerne ich Stress zu reduzieren?
- Wie kann ich Resilienz in meinem Alltag integrieren und nutzen?

Seit längerer Zeit beschäftige ich mich mit Forschungen und Theorien zu Resilienz, die einfließen in meine praktische Arbeit (Resilienz-Coaching und Resilienz-Training). In Mainz gibt es bereits das Deutsche Resilienz-Zentrum.