

## Resilienz – die innere Kraft und Widerstandsfähigkeit

Resilienz ist ein, in den 70ern geprägter Begriff. Er beschreibt die Fähigkeit des Menschen, sich eigenständig zu erneuern, zu motivieren und aus Niederlagen neue Kraft zu schöpfen. Resilienz dient dem Aufbau des psychischen Immunsystems und der psychischen Stärke.

## Dieses Resilienz-Training ist einzigartig in Deutschland

Der ganzheitliche Ansatz, die Eigenverantwortlichkeit und Nachhaltigkeit bringen den Menschen in seiner Entwicklung Schritt für Schritt voran. Mein Training basiert auf wissenschaftlichen Methoden, die Euch helfen, Verhaltensweisen zu erkennen, die Euch nicht mehr gut tun. Alte Prägungen und Muster werden entlarvt. Häufig finden sich in diesen Verhaltensweisen Blockaden, die Schritt für Schritt gelöst werden.

Um Neues zu festigen, darf trainiert werden. Mein Format bietet einen hohen praktischen Anteil, der die ersten Schritte der Umsetzung ermöglicht. Wir arbeiten ganzheitlich. Ich biete Euch Körperübungen aus dem Yoga an, nutze die Kraft der Meditation und bediene Euren intellektuellen Geist mit Methoden und Handwerkszeug.

## Euer Nutzen

### Resiliente Menschen ...

- ...sind in sich gefestigt. Sie stellen sich flexibel auf neue Lebens- und Arbeitsumstände ein. Diese psychische Widerstandskraft ist im beruflichen wie im privaten Kontext unser Schutz vor Krisen, Stress und Depressionen.
- ...erleben, wie jeder Mensch Stresssituationen und Schicksalsschläge. Durch ihre Lösungsorientierung finden sie schneller den Weg aus Krisensituationen heraus und wachsen an den gemachten Erfahrungen.
- ...agieren eigenverantwortlich und erkennen den eigenen Anteil an Konfliktsituationen. Sie schaffen es somit, Konfliktsituationen zu beheben und zu klären.
- ...akzeptieren Tatsachen, durch aufgelöste Widerstände. Krisen werden lösungsorientiert angegangen.
- ...strahlen über ihre Selbstwirksamkeit aus, dass sie ihre Ziele aus eigener Kraft und Kompetenz heraus erreichen.

- ...nutzen Synergien, indem sie sich ihres eigenen Netzwerks bewusstwerden und miteinander agieren.
- ...sind achtsam gegenüber den eigenen Ressourcen und den Ressourcen ihrer Umwelt.

## Die Inhalte

- Under Pressure: Alles was stresst und Druck macht. Wir setzen uns intensiv mit dem Thema Stress auseinander und betrachten seine Wirkung in unserem Körper.
- Akzeptanz: Es ist wie es ist. Veränderung und Krisen annehmen, um an ihnen zu wachsen.
- Die Macht der Gedanken: Das eigene Denken bewusst machen, um es im positiven Sinne zu beeinflussen.
- Selbstwirksamkeit: Unser inneres Team kennen lernen.
- Das Kohärenzgefühl, die Verstehbarkeit der eigenen Person und der Umwelt, das Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit weiterentwickeln.
- Verantwortung übernehmen: Was ist mein Anteil, wofür darf ich Verantwortung übernehmen?
- Netzwerkorientierung: Es darf auch leicht sein. Hilfe annehmen und Synergien nutzen.
- Zielorientierung: Wer sein Ziel nicht kennt, wird sich verlaufen. Fokussierung und Umsetzung.
- SPASS – wir haben viel Spass miteinander und spüren die Kraft und den Zusammenhalt der Gruppe

Das Format beinhaltet 12 ganzheitliche Trainingseinheiten. Jeweils 3 Stunden im Monat. Die Tage variieren zwischen Körperpraxis, dem Coaching und den Trainings der neuen Methodik mit dem Transfer in den Alltag.

**Ich begleite Euch bis zu einem Jahr. Entwicklung findet also nachhaltig statt.**

Termine:	Start Juni 2020
Ort:	Praxis Hollmann, Kiefernweg 53, 89081 Ulm
Kosten:	580,00 €
Anmeldung:	<a href="mailto:willkommen@hollmann-ulm.de">willkommen@hollmann-ulm.de</a> oder mobil 01704773444