



# Widerstandsfähigkeit ist mehr! *Über Verkürzungen des Resilienz- Begriffs*

Dozent: Dr. Hubert Klingenberg

Das Telefon klingelt:

„Würden Sie bei uns im Unternehmen ein Resilienz-Seminar durchführen?“ –  
„Was verstehen Sie denn unter Resilienz?“ –  
„Nun, unsere Mitarbeiter\*innen stehen unter großem Druck. Alles muss schneller gehen. Die Arbeit wird immer dichter. Sie sollen das besser aushalten.“

Viel zu oft trifft man auf diese – erste – Verkürzung des Resilienz-Begriffs: Die Belastbarkeit der Mitarbeiter\*innen soll erhöht werden. Sie sollen dem Druck noch besser nachgeben, noch flexibler werden.

Doch damit ist nur ein Teil dessen gemeint, was Resilienz bedeutet. Resilienz wird in diesem Vortrag aus der individualistischen Betrachtung befreit, und ihre systemischen und gesellschaftlichen Aspekte werden mit in den Blick genommen.

- *Damit Resilienz auch wirken kann!* -

## Ziele

- Die TN kennen zentrale Aspekte der Krisenfestigkeit.
- Die TN sind sich ihrer Stärken, Fähigkeiten und Potenziale bewusst, die sie in die Bewältigung von Lebenswenden einbringen können. Sie können diese „Lebensschätze“ in der Begleitung Anderer heben.

- Die TN setzen Methoden und Tools zur Stärkung der Resilienz selbst-bewusst und gezielt ein

### **Nutzen**

- Die Teilnehmenden wissen um die eigenen Stärken und Entwicklungspotenziale ihres persönlichen Bewältigungsstils und sind in der Lage, diesen zu optimieren. Sie können ihre Klienten ressourcenorientiert begleiten und Impulse zur Gestaltung von Lebens-wenden geben.

### **Themen**

- Zentrale Aspekte der Resilienz
- Wertschätzende Erkundung durch die Biografie meiner Lebenswenden
- Die Macht der Gewohnheit – die Kunst der Veränderung
- Der Systemdiamant – ein Modell zur Begleitung von Lebenswenden

### **Methoden**

Impulse, Inputs, Selbstreflexionen, Übungen, Gruppengespräche

-----

**Termin:** *(entfällt!)*  
**Ort:** **Online-Vortrag** *(entfällt)*  
**TN-Anzahl:** *(entfällt)*  
**Zielgruppe:** **Alle Interessierten**  
**Gebühr:** **.- € je Vortrag**  
**Anmeldung:** **je 8 Tage vor jedem Vortrag (Zahlungseingang)**