
Resilienztraining zur ganzheitlichen Stärkung
10 Schritte zur Zufriedenheit, Gesundheit und inneren Balance

- Schritt 1: **Definition von Resilienz & Ressourcen & Fokus**
Wie erlerne ich meine Resilienzfähigkeit? Welche Ressourcen habe ich?
Wie lautet mein Ziel?
- Schritt 2: **Definition Stress und Merkmale im Körper**
Wirkung von Stress auf deinen Körper und auf deine Gefühle. Der Zustand von „Fight or Flight “. Entwickele Deine Körperwahrnehmung
- Schritt 3: **Bedürfnisse & Emotionen**
Die gesunde Psyche. Erkenne Deine psychischen Grundbedürfnisse.
Primäre, sekundäre und Hintergrund-Emotionen
- Schritt 4: **Grenzen & Freiraum**
Bewusstsein für Freiraum entwickeln.
Deine gesunden Grenzen identifizieren und setzen
- Schritt 5: **Konflikte & Kommunikation**
Innere und äußere Konflikte.
Grundlagen der gewaltfreien Kommunikation (GFK nach Rosenberg)
- Schritt 6: **Vermeidung und erlernte Hilflosigkeit**
Gründe der Vermeidung. Raus aus der Komfortzone.
Die kleinen Schritte der Veränderung
- Schritt 7: **Annehmen und Loslassen**
Erlerne Selbstakzeptanz und Selbstannahme
Übernehme Selbstregulation und Selbststeuerung
- Schritt 8: **Selbstwirksamkeit & Selbstverantwortung**
Meine Selbstwirksamkeit stärken
Erlerne körperliche Selbstfürsorge und übernehme Selbstverantwortung
- Schritt 9: **Entspannung & Schlaf**
Schlafrhythmus, Schlafhygiene
Entspannung & Ein- und Durchschlafübungen
- Schritt 10: **Glaubenssysteme und Überzeugungen**
Entstehung unserer Inneren Werte & Überzeugungsmuster
Wege zur Veränderung von eigenen Glaubenssätzen