

Widerstandskraft, innere Ruhe und Flexibilität durch persönliche Resilienz steigern - Schritte in Richtung ‚Leichter leben‘

Herausforderung:

Resilienz kann man mit dem Stehaufmännchen-Prinzip vergleichen: Wenn es umgefallen ist, steht es immer wieder auf und kommt zurück ins Gleichgewicht. So haben wir alle auch das Gehen gelernt: 200 mal umgefallen, 201 mal aufgestanden. Einmal öfter aufstehen ist auch bei VAMOS! das Prinzip und daher haben wir den immer wieder aufstehenden Kegel als Maskottchen für das VAMOS! Logo verwendet.

Resiliente Menschen schaffen es, auch in herausfordernden Lebenslagen und Situationen wieder in einen Zustand des Wohlbefindens zurückzufinden. Sie haben Handlungsmuster zur Krisenbewältigung entwickelt, sodass sie mit Belastungen und Risiken gut umgehen können. Diese in uns schon vorhandenen Fähigkeiten lassen sich das ganze Leben lang weiter entwickeln.



VAMOS! Mag. Walter Buchinger

A-4771 Sigharting | Thalmannsbach 8
M: +43 664 91 51 039 | T: +43(77 66) 40 11
E: buchinger@va-mos.net | U: www.va-mos.net

Gesund sein und bleiben – statt Krankheit auskurieren

Die besondere Bedeutung des Resilienzgedankens liegt in der Umkehr der wissenschaftlichen „Denkrichtung“. Die Aufmerksamkeit richtet sich nicht mehr überwiegend auf Krankheit, Entwicklungsdefizite oder –störungen und deren Behebung. Sie nimmt vielmehr die Stärken des Menschen, die positiven und gesunden Kräfte und deren Förderung ins Visier. Diese neue Blickrichtung ist hoffnungsvoll auf die positiven Potenziale der Individuen gerichtet.

Resilienz ist nicht nur für ‚belastete‘ Personen wirksam, sondern stellt eine Schlüsselkompetenz für alle nachhaltig erfolgreichen Menschen dar. Um die Anforderungen im täglichen und beruflichen Leben besser bewältigen zu können.

Ihr Nutzen

Wer unter widrigen Umständen in der eigenen Kraft bleibt und in scheinbar hoffnungslosen Situationen Lösungen findet, lebt leichter. Gute Widerstandskraft macht Menschen belastbarer, produktiver, zufriedener, erfolgreicher und gesünder. Resiliente Menschen haben gelernt, gut für sich selbst zu sorgen, finden ein Gleichgewicht in sich und eine stabile Balance in ihrer Lebensführung. Sie können Druck, unvorhersehbare Ereignisse, Rückschläge und ungewisse, länger anhaltende Situationen besser Stand halten. ‚Resiliente Führungskräfte können auch in turbulenten Zeiten zielorientiert und erfolgreich kommunizieren und handeln.

Säulen der persönlichen Resilienz



Wie Sie Ihre persönliche Resilienz weiterentwickeln können?

In Einzelcoachings werden die wichtigsten Schlüsselfaktoren der Resilienz bewertet und bearbeitbar gemacht. Sie finden für sich selbst jene Bereiche heraus, wo Einstellungs- und Handlungsveränderungen zu neuen Fähigkeiten und Verhaltensweisen führen. Aus der Resilienz-Toolbox können Sie jene Werkzeuge nehmen und ausprobieren, von denen Sie sich subjektiv den besten Zugang zur Verbesserung Ihrer Resilienz versprechen.

Gehen Sie ein Schritt weiter, um mehr über Ihre persönliche Resilienz zu erfahren. Wenn Sie wollen, können Sie auch Ihre persönliche Widerstandskraft testen ... siehe extra Test hier auf der Homepage!