

RESILIENZ – Basisseminar

mit Doris König-Jörke

Resiliente Menschen haben eine innere Stärke, eine Art seelisches Immunsystem, dass aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren erwächst. Diese Faktoren können erlernt und trainiert werden.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.
Antoine de Saint-Exupéry

RESILIENZ ist die Fähigkeit, Krisen und schwierige Situationen nicht nur zu überstehen, sondern durch deren Bewältigung die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Resilienz trägt entscheidend dazu bei, unabhängig von den äußeren Umständen und Gegebenheiten

- ★ ein selbst bestimmtes Leben zu führen
- ★ Authentizität und innere Balance zu finden
- ★ gesund zu bleiben oder zu werden
- ★ versöhnlich mit sich selbst und anderen umzugehen.

RESILIENZ ist die Stärke, die es Menschen ermöglicht, Lebenskrisen ohne langfristige Beeinträchtigung zu meistern.

Resiliente Menschen

- ★ wecken und nutzen ihre eigenen Kräfte und Potentiale
- ★ zeichnen sich durch Gelassenheit und Lebenstüchtigkeit aus
- ★ sind zufriedener und produktiver

©Doris König-Jörke

Kiefernweg 14

37235 Hessisch Lichtenau

Mobil: 01 72 / 76 15 17 9

info@doriskoenig-joerke.de

doriskoenig-joerke.de

Quelle: © Resilienz-Zentrum