



Roman Passarge

Im Hagenwinkel 71 | 78713 Schramberg | 0177/3885748 | post@romanpassarge.de

Resilienzfähigkeit stärken

Direkt mit dem Thema Stress verbunden ist der Begriff der Resilienz. Gemeint ist damit nicht psychische Unverwundbarkeit, sondern vielmehr die Fähigkeit, den Widrigkeiten des Lebens (Stressbelastung, Krankheit, Traumata, kritische Lebensereignisse) auf hilfreiche Weise entgegenzuwirken.



Sicher ist jedem Menschen ein gewisses Maß an Resilienz angeboren, darüber hinaus ist es zusätzlich möglich, die eigene Fähigkeit, angemessen und gut mit unvermeidbaren Schwierigkeiten umzugehen, aktiv zu stärken und zu erweitern. Mittel dazu stellen beispielsweise erlern- und vertiefbare Kompetenzen wie Emotionssteuerung, Selbstwirksamkeit, (Selbst-)Empathie, gezielte Aufmerksamkeit oder auch Akzeptanz der Lebensumstände dar. Anstoß und Unterstützung von außen helfen dabei, einen Erkenntnis- und Entwicklungsprozess in Gang zu setzen/voranzutreiben, der die eigene Widerstandsfähigkeit erhöht.

Kontaktieren Sie mich gerne unverbindlich, wenn Sie das Thema interessiert und Sie mehr darüber erfahren möchten.