

Resilienz – die erfolgreiche Strategie der „Stehauf“ Menschen Bildungsurlaub in Scharbeutz an der Ostsee

Unser Leben wird immer temporeicher und die täglichen Anforderungen werden komplexer. Manche Menschen können damit gut umgehen, andere kommen dadurch in Stress. Resilienz hilft uns, mit diesen Belastungen fertig zu werden. Je stärker die Fähigkeit zur Resilienz, also die innere Widerstandskraft, ausgebildet ist, desto besser können Menschen mit schwierigen Situationen umgehen. Das Schöne ist: Egal von wo wir starten, wir können die eigene Resilienz verbessern und innere Stärke aufbauen. Genau dafür möchten wir diese Woche nutzen!

Ein hoher Stresspegel kann verschiedene Ursachen haben wie beispielsweise neue Arbeitsstrukturen, hohe Arbeitsbelastung, selbstgemachter Druck, private Herausforderungen oder Krankheit. Dauernd mehr oder weniger im Stress zu sein, schadet unserer körperlichen und psychischen Gesundheit. Resilienz ist daher heutzutage sowohl in allen Berufsfeldern als auch im Privatleben ein großer Vorteil und eine wichtige Kompetenz.

Studien zeigen, dass Resilienz z.B. dabei hilft, unter Druck die Ruhe zu bewahren, Ängste zu reduzieren und besser mit ihnen klar zu kommen, Probleme leichter zu identifizieren und zu lösen und bessere Entscheidungen zu treffen. Resiliente Menschen gelten als optimistisch, anpassungsfähig und kreativ. Sie erholen sich schnell von Rückschlägen, bleiben in schwierigen Situationen gelassen und können Krisen als Chancen sehen.

In dieser Woche beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

- o Wirkung von Stress auf den Organismus
- o Das Resilienzkonzept
- o Die 7 Resilienzfaktoren: Zukunftsorientierung, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Rollenverhalten, Übernahme von Verantwortung und Netzwerkorientierung
- o Stressbelastung und Erkennen der eigenen Stressoren
- o Lernen, mit Stress besser und konstruktiv umzugehen
- o Erlernen von SOS-Übungen, Achtsamkeitsübungen und Entspannungsübungen



- o Bestimmung der eigenen Resilienz
- o Stärkung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- o Stärkung der Selbstverantwortung und Handlungsfähigkeit
- o innere Widerstandskraft verbessern und festigen durch praktische Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren sowie durch Selbstreflektion und Austausch in der Gruppe
- o Transfer in den (Arbeits-) Alltag

Die Kursleiterin Dr. Claudia Bielfeldt ist Biologin, Mediatorin und zertifizierte Resilienztrainerin.

Die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg/Scharbeutz ist wunderbar gelegen. Die Ostsee ist ganz in der Nähe, der Wald liegt direkt vor der Tür und der Pönitzer See ist durch eine kurzweilige Wanderung gut zu erreichen. Die Nähe zur Natur hat einige Übungen dieser Woche direkt inspiriert, denn in dieser schönen Umgebung können die Gedanken fliegen und der Kopf wird frei für Neues.

- [📍 Scharbeutz, Bildungsstätte Klingberg Fahrenkampsweg 7](#)
- Mon. 20.11. bis Fri. 24.11.2023
- Mit Übernachtung
- maximal 12 Teilnehmende
- 690/740 €, bei Anreise am Mo 20.11. bis 10.00 690 € bei Anreise am So. 19.11. 740 €
- Infos unter **0176 - 51 36 74 13 oder 045249388**
- Barrierefrei
- [📍 Jugend- und Bildungsstätte Klingberg](#)

Anerkennung liegt vor für:

Hessen, Saarland, Schleswig-Holstein

Anerkennung wird auf Wunsch beantragt für folgende Bundesländer:

Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen

Bitte fragen Sie frühzeitig beim Veranstalter nach - je nach Bundesland liegt die Frist für das Anerkennungsverfahren bei bis zu 12 Wochen.

Veranstalter-Porträt

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg

Fahrenkampsweg 7
23684 Scharbeutz



Telefon: **04524/9388 oder 0176 - 51 36 7413**

bildungsurlaub@bildung-klingsberg.de

<https://www.bildung-klingsberg.de/bildungsurlaub/>

