

Modulübersicht 10 Säulen der Resilienz

Module	Thema	Lernziel	Dauer
1	Konstruktiver Umgang mit Veränderung; Theorieinput nach Prof. Jutta Heller und Dr. Christina Berndt; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Übergeordnete Seminarziele und Begriffsklärung; Flexibilität und Akzeptanz als Basisbausteine für Resilienz; Hindernisse und Widerstände als Teil des Weges begreifen; Pläne variieren und anpassen können; zwischen abhängigen und handlungswirksamen Zielen unterscheiden können	4 LE (4 x 45 min)
2	Erreichbare Ziele fokussieren Theorieinput nach Prof. Walter Simon und Prof. Gabriele Oettinger; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Vom Wunsch zum konkreten Ziel: Realistische und erreichbare Zielsetzungen definieren und analysieren können; Zielerreichungsstrategien nach Prof. Walter Simon und Prof. Gabriele Oettinger; persönliche Ziele formulieren und im Blick halten können; Vorwegnahme von Hindernissen	4 LE (4 x 45 min)
3	Selbstwirksames Handeln Theorieinput nach Prof. Gerald Hüther; Praktische Übungen, Diskurs, Praxistransfer	Eigene Handlungsspielräume erkennen und nutzen; zielorientierte Entscheidungen treffen; selbstverantwortlich handeln; Stärkung der Eigenmotivation und Eigeninitiative; Wirksamkeit innere Bilder und Zielvisionen verstehen	4 LE (4 x 45 min)
4	Lösungsorientiertes Denken Theorieinput nach Bernhard Moestl; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Tools zum lösungsorientierten Denken kennen und anwenden können; Krisen und Umbrüche nicht als unlösbare Probleme sehen; auch unter Stress und Druck die Fähigkeit zum perspektivischen, kreativen Denken bewahren können	4 LE (4 x 45 min)
5	Selbststeuerung und Willenskraft Theorieinput nach Prof. Walter Mischel und Prof. Joachim Bauer; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Die persönliche Fähigkeit zur Selbststeuerung verbessern; bewährte Techniken für mehr Willenskraft verstehen und auf die eigene Praxis anwenden können; die Lücke zwischen Intention und Verhalten mit If-Then-Strategien leichter schließen können	4 LE (4 x 45 min)
6	Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten. Theorieinput nach Carole Maleh; Praktische Übungen, Diskurs, Praxistransfer	Mit der Methode „Appreciative Inquiry“ die eigenen Talente und impliziten Fähigkeiten erforschen, wertschätzen und für Krisen aktivieren können; das Zutrauen in die eigene Selbstwirksamkeit stärken	4 LE (4 x 45 min)
7	Networking und Kooperation stärken. Theorieinput nach Dr. Spencer Johnson; Praktische Übungen, Diskurs, Praxistransfer	Stärkung der persönlichen Kooperationsfähigkeit; Reflexion über den eigenen Umgang mit Hilfsangeboten; Identifizieren wichtiger Netzwerkkontakte; Sensibilisierung für ein konstruktives soziales Beziehungsmanagement	4 LE (4 x 45 min)
8	Zeitmanagement mit Langzeitperspektive. Theorieinput nach Dr. Lothar Seiwert und Beatrix Uhlig; Übungen, Praxistransfer	Singuläre und akute Ereignisse in einen größeren Zeithorizont einpassen können; die individuelle Fähigkeit zur Selbststeuerung von zeitlichen Prozessen optimieren; zeitliche Ressourcen effektiv zur persönlichen Zielerreichung nutzen	4 LE (4 x 45 min)
9	Optimismus und handlungswirksame Erwartungshorizonte. Theorieinput nach Dr. Sonja Lyubomirsky und Dr. Toni Pizzecco; Diskurs, Praxistransfer	Aktives Gestalten einer lebenswerten Zukunft; Fokussierung auf positive Zukunftsentwürfe statt auf angst- und verlustbehaftete Erwartungshorizonte; Strategien zur Einstellung auf und Bewältigung von Schwierigkeiten	4 LE (4 x 45 min)
10	Proaktives Stressmanagement Theorieinput nach Dr. Kabat-Zinn; Praktische Übungen, Diskurs, Individueller Praxistransfer	Individuelle Stressoren analysieren und selbstwirksam reduzieren; praktische Entspannungstechniken anwenden können; Sensibilisierung für angemessene Selbstfürsorge; Einführung in die Achtsamkeitslehre nach Dr. Kabat-Zinn	4 LE (4 x 45 min)

