

2019 im Resilienz Training

Was macht ihr so im Resilienz Training? Und wie lange dauert es, bis ich alles weiß und resilient bin?

Nun – ich habe mehrere Resilienz Gruppen. Einige kommen jeden Monat, andere eher sporadisch, wie es die Zeit erlaubt. Einige sind nur ein paar Monate dabei, andere über Jahre. Eine Gruppe kommt regelmäßig seit 5 Jahren. Und sie lernen jeden Monat etwas Neues, wie wir uns innerlich stärken können. Im letzten Jahr sind wir mit Archetypen eingestiegen. Eine emotionale und spannende Arbeit, mit vielen Erkenntnissen. Wie viel Held steckt in mir, wie viel Entdecker? Oder steckt mehr Liebender oder Magier in mir? Wer hadert mit wem? Wer war mal präsent wer ist jetzt aktiv?

Im Februar haben wir ein BEVA Modell erarbeitet. Zu einem Begriff wie Meer oder Wald haben wir spontan intuitiv Begriffe festgehalten. Dann tauschten wir aus, was andere zu dem Begriff assoziiert haben – Gedankenaustausch, der inspirierte.

Da das Thema mit den Archetypen so interessant war, haben wir es nochmals mit der Persönlichkeitstypologie und dem Riemann Kreuz erarbeitet. – Es freut mich, wenn die TN inspiriert sind und eigene Ideen haben

„Wenn man mir vor 2 Jahren gesagt hätte, ich würde hier mit 3 anderen Frauen sitzen und über Märchen sprechen, den hätte ich ausgelacht. Heute bin ich fasziniert“ – eine wunderbare Aussage zum Thema „Märchen“ wir haben die Bremer Stadtmusikanten auf unser Leben bezogen und erkannt, dass dieses Märchen noch heute seine Wertigkeit hat.

Im Juni waren wir am See und haben uns gefragt, „Wie geht die Natur mit Schicksalsschlägen um? Was kann ich von der Natur lernen? Dabei sind wir in zweier Gruppen an einen Ort gegangen der inspirierte – hier hat der Partner Fragen zum Standort gestellt. Die TN haben parallelen zum eigenen Leben gefunden.

Im Juli bot sich die Natur abermals für unser Thema an; Nichts existiert ohne sein Gegenteil. Sich Gedanken zu machen, wo es überall einen Gegensatz gibt, - diese als etwas Positives anzunehmen erweitert unseren Horizont und gibt ein Gefühl dass alles einen Sinn macht. Dieses Thema braucht Resilienz im Ansatz um es zu stärken und kann ich nur mit einer fortgeschrittenen Gruppe erarbeiten.

Entdecke Deinen Alltag, als wärst du im Urlaub – war unser Thema im August. Das Leben im Urlaub finden wir spannend, inspirierend oder entschleunigend. Wir können unseren Alltag auch spannend oder entschleunigend gestalten?

Tao ist ein Rabe aus einem Kinderbuch. Er hat all seine Federn verloren und mit jeder Feder auch seine Sinne. Im Buch wird beschrieben, wie er seine Federn / Sinne nach und nach zurück gewinnt. Sich bewusst zu machen wie wertvoll unsere Sinne sind und diese bewusst wahrnehmen stärkt unsere Resilienz.

Im Oktober setzten wir uns mit dem Thema „Achtsamkeit“ auseinander und erstellten ein Tripple A Protokoll. Wir beantworteten Fragen zu Aufmerksamkeit, Anerkennung und Anregung. Wie viel gebe ich? Wie viel bekomme ich? Wie gehe ich jeweils damit um? Was brauche ich am meisten?

Nun stellt sich die Frage, in wie fern haben die TN ihre Resilienz gestärkt?

Die Akzeptanz wurde in allen Tools gestärkt. Hinschauen, Wo stehe ich? Wie fühle ich? Besonders im Standort wahrnehmen.

Selbstverantwortung: Am stärksten bei Tripple A, aber auch Beim Thema Urlaub. Ein wenig beim Thema Federn lassen – ich bin selbst dafür verantwortlich, wie ich fühlen will, welche Sinne ich schärfe.

Selbstwirksamkeit – wurde auch beim Thema Federn lassen bewusst gemacht. Ebenso beim Thema Tripple A. – Den Alltag so gestalten, dass er für Dich selbst angenehm ist liegt in Deiner Verantwortung. – somit ist die Selbstwirksamkeit gestärkt, wenn Du dieses umsetzt. Aber auch die Erkenntnisse aus dem Thema: Nichts existiert ohne sein Gegenteil stärkt die Selbstwirksamkeit.

Kein Thema kann so sehr unseren Optimismus stärken wie „Märchen“. Die Bremer Stadtmusikanten sind ein positives Beispiel, wie aus hoffnungslosen Situationen positive Ergebnisse geschaffen werden. Aber auch Themen wie Federn lassen, Archetypen, Urlaub und Standort wahrnehmen. Es ist oftmals unsere Sichtweise auf die Dinge die positive Effekte hat.

Ziel- und Lösungsorientiertes Denken finden wir konkret im Thema Urlaub, weil hier konkrete Ansätze gesucht werden, wie der Alltag positiv umgesetzt werden kann. Aber auch die Suche nach Gegensätzen kann Lösungsansätze bieten.

Kohärenz – Der Sinn ergab sich aus nahezu allen Themen. Die inneren Archetypen gaben Sinn, und Selbsterkenntnis. Auch das Hintergrundwissen, welches hinter dem Märchen steckt, gibt einen verborgenen Sinn preis. Und sich beim Thema Federn lassen seiner Sinne bewusst zu werden machte Sinn.

Im Thema Aufmerksamkeit, Anerkennung und Anregung wird ein Bezug zur Umwelt erstellt. Wie gehe ich mit meiner Außenwelt um? Aber auch im Thema; Nichts existiert ohne sein Gegenteil – wurde das Umfeld bewusst gemacht. Zudem findet jedes Training in einer Gruppe statt und das Netzwerk hier gefestigt.