

## Resilienz Training 2020

Im **Januar** 2020 sind wir so simple es klingen mag, nochmals alle Säulen der Resilienz durchgegangen. Was hat sich geändert und wo finde ich diese Säule der Resilienz im Alltag? welche möchte ich noch stärken?...

Im **Februar** war das Thema „Ziele“ unser Ziel. Es reicht nicht aus zu sagen, was man nicht will, vielmehr ist es die Frage, was willst Du wirklich? Ohne Verneinungen und negativen Inhalten haben wir Zielformulierungen gesucht. Das ist gar nicht so einfach. Dann haben wir einige Ziele mit verschiedenen Tools erarbeitet.

### März 2020

Da ich zwei Gruppen im Resilienz Training begleite, kann es auch schon mal vorkommen, dass ich einer Gruppe etwas anderes anbiete als der anderen.

#### Montags Gruppe:

Die Perlen des Lebens. Eine meditative Arbeit in den immer wieder kehrenden Stationen des Lebens beschrieben werden. Bischof Lönnebo hat diesen Kranz mit den Perlen der Stille, der Liebe, der Nacht und der Gelassenheit, des Ich's und der Wüste, der Auferstehung, der Taufe und der Geheimnisse entwickelt. Im Text finden die TN Übereinstimmungen mit eigenen Lebensphasen.

#### Donnerstags Gruppe:

“Wie kann es sein, dass es immer wieder Menschen in meinem Umfeld gibt, die mich “ärgern, nerven, provozieren, ...”? “Wie gehe ich mit solchen Menschen um?” – “Wie kann ich mit Verletzungen von außen umgehen?” – Oftmals sind es Verletzungen oder Verärgerungen, die wir uns selbst zufügen. Wenn wir lernen mit uns gut und milde umzugehen, können uns andere nicht mehr so sehr verletzen.

### Juni 2020

Unsere Vergangenheit gehört zu uns, sie ist ein Teil von uns, wenn auch ein vergangener Teil. Es gibt viele Möglichkeiten zurück zu blicken. Du kannst leidvoll jammern und klagen wie schwer das Leben war. Du kannst aber auch wahrnehmen, dass es Hindernisse gab und Du viele gemeistert hast. Dass Du an einigen sogar stärker geworden bist. „Die Vergangenheit ist da, um daraus zu lernen und nicht um darin zu leben.“ Im Resilienz Training haben wir unseren bisherigen Lebensweg mit Figuren aufgestellt. Wir haben zurückgeblickt und wahrgenommen, was uns geholfen hat, wie wir Hindernisse gemeistert haben. So dass wir stolz und liebevoll zurückblicken und nach vorne schauen können.

### Juli 2020

Wahrnehmung schärfen

Outdoor am See haben sind wir bewusst Wege gegangen und haben unsere Wahrnehmung geschärft. Hierbei geht es um die Schulung der inneren Wahrnehmung. Manche Menschen schalten diese innere Wahrnehmung aus und spüren nicht, dass sie ein Leben führen, was sie nicht wollen. Eine Arbeit, die sie krank macht. Sie schalten ihre Intuition und ihre Gefühle aus und werden dabei krank. Immer wenn wir an eine Stelle gekommen sind, die uns inspiriert,

berührt oder abgestoßen hat, haben wir angehalten, um bewusst wahrzunehmen, was das mit einem selbst zu tun hat. „Der See wirkt ruhig auf mich – ich mag die Ruhe / ich spüre die Tiefe des Sees – ich mag es manchmal in Ruhe tiefer zu blicken“ An einer Kreuzung; „Ich mag Kreuzungen, da habe ich nochmal Wahlmöglichkeiten, – ich habe mich entschieden, aber gut zu wissen, dass es weitere Wege gibt – mich stresst es, immer an solchen Kreuzungen zu kommen, dann muss ich mich immer wieder entscheiden, das mag ich nicht.“ „Schmale Wege finde ich geborgen gut geschützt / Schmale Wege grenzen mich ein, ich fühle mich hier nicht wohl“ Breite Wege befreien mich, ein übersichtlicher Weg gibt mir Sicherheit, ich will wissen, was kommt, Ein geschwungener Weg macht mich neugierig,

### August 2020

Im August haben wir uns anhand einer kurzen Geschichte den inneren Kampf der Wölfe gestellt. Nach einer Geschichte haben wir Parallelen zu eigenen inneren Kämpfen und Widerständen entdeckt und uns der Frage gewidmet; wie sehr uns diese inneren Kämpfe beeinflussen. Was macht das mit Dir, wenn Du Deinen Neid, Unmut, Groll verdrängst? Ist es nicht besser, diesen wahrzunehmen, sich diesen Gefühlen zu stellen? Was würde das ändern? Was tust Du um diese inneren Kämpfe anzuzünden? oder gelassen anzunehmen?

### Oktober 2020

Diesen Monat biete ich zwei Themen an; Einmal: **„Positiv Denken** lernen zu denken und damit umzugehen“. Oftmals verschwenden wir viel Zeit und Energie mit negativen Gedanken. Ein guter Gedanke wird mit einem Lächeln bedacht, aber selten so intensiv mit auseinandergesetzt. Das haben wir im Training bewusst geübt.

Das 2. Thema ist die eigenen **Bedürfnisse** wahrzunehmen und zu benennen. Hört sich einfach an, ist es aber nicht. Welche deiner Grundbedürfnisse sind erfüllt, wo findest Du diese Erfüllung und welche sind aktuell nicht (gänzlich) erfüllt? Was möchtest Du ändern? Was kann bleiben?

Durch den Lockdown fanden einige Training Termine online statt oder sind ausgefallen