



## Resilienz – die seelische Widerstandsfähigkeit

Liebe Geschäftsfreunde,

es gibt Menschen, aus denen strahlt eine untrügliche Kraft - nichts haut sie wirklich um und neue Aufgaben nehmen sie mit Freude an. Durch ihre Anpassungsfähigkeit sind diese Menschen in der Lage mit Belastungen hervorragend umzugehen. Sie übernehmen Verantwortung und zerbrechen nicht an Anforderungen und stressigen Alltagssituationen.

Was hat der Starke, was dem Schwachen fehlt? Widerstandsfähigkeit.

Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, sich positiv auf ungünstige Situationen einzustellen. Es geht um die innere Einstellung. Für den Alltag bedeutet es

- Emotionen zu steuern
- Proaktiv zu handeln
- Kritikstark zu sein

- Festen Willen zu haben
- Grenzen zu kennen

Resiliente Menschen greifen auf verschiedene psychische und soziale Ressourcen zurück, die ihnen helfen mit Problemen, Veränderungen und Hindernissen besser umzugehen. Die innere Stärke hat eine positive Wirkung auf

- Umgang mit dem Ungewissen
- Prozessorientierung
- Selbstorganisation und Rollenklarheit
- Empathie und Feedback
- Wertschätzungs- und Konfliktlösungskompetenzen.

*Ich könnte mich den ganzen Tag über all die Hindernisse ärgern, die sich mir in den Weg stellen. Aber ich bin nicht verpflichtet dazu.*



Wie Beschäftigte Situationen bewerten, beeinflusst ob es zum Stress kommt oder nicht. Je nach persönlicher Bewertung der Situation, hängt auch das persönliche Verhalten ab. Geben wir negativen Einzelheiten eine zu große Bedeutung, verlieren wir dabei den realitäts-angemessenen Maßstab und blenden die positiven Dinge um uns herum aus.

Wenn die Beschäftigten lernen Situationen, Verhaltensweisen und Probleme ganz bewusst in einen anderen Kontext zu setzen, sind sie aufgeschlossener und widerstandsfähiger. Das Vertrauen in das eigene Können und die Überzeugung unliebsame Situationen gut zu meistern, wirkt sich auf das tägliche Handeln aus.

## JEDER KANN RESILIENTER WERDEN

Resilienz ist nicht einfach vorhanden, sondern sie wird erworben. Somit hat jeder die Möglichkeit, durch neue Denkweisen, Gewohnheiten und Strategien widerstandsfähiger zu werden. Resilienz ist kein Schutzschild, sondern eine Form der Aktivität, die Bewusstheit und Übung erfordert.

### Wir stehen Ihnen zur Seite.

Die Fähigkeit, Veränderungen zu akzeptieren, Widersprüche auszuhalten, Rückschläge wegzustecken und dem Arbeitstempo Stand zu halten, ist heutzutage unvermeidbar. Resilienz schützt die geistige und körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, die für Sie arbeiten, und hilft ihnen, qualitativ hochwertige Dienstleistungen zu erbringen.

Wir haben für Sie ein spezifisches Konzept für ein Resilienztraining entwickelt. Neben der Stärkung des Optimismus und einer Förderung der Akzeptanz wird geschaut, wie Verantwortung übernommen, lösungsorientiert vorangegangen und wie

die Opferrolle verlassen und allgemein losgelassen werden kann.

Mit Interaktivität, Kreativität, Humor sowie mit großer Begeisterung führen wir erfolgreich Schulungen und Workshops durch. In dem Training findet ein regelmäßiger Wechsel von Informations- und Trainingssequenzen mit Gruppenarbeit, Diskussionen, Übungen und Feedback statt. Durch die hohe Teilnehmerorientierung kann unser Training konkret an die Bedürfnisse und die Lebenswelt ihrer Mitarbeiter angepasst werden.

Weitere Infos und die Anmeldung zum Seminar finden Sie unter [uve-beratung.de/resilienz](http://uve-beratung.de/resilienz)

**Sprechen Sie uns an!**

## KONTAKT

### Dr. Hamid Saberi

Geschäftsführer

030 315 82 486

[h.saberi@uve.de](mailto:h.saberi@uve.de)



### Anika Klug-Winter

Betriebswirtin und  
Wirtschaftspsychologin

030 315 82 464

[a.klug@uve.de](mailto:a.klug@uve.de)



### uve GmbH für Managementberatung

Kalkreuthstraße 4  
10777 Berlin

V.i.S.d.P.: Dr. Hamid Saberi  
[www.uve-beratung.de](http://www.uve-beratung.de)