



success way
Unternehmensberatung

Gutshofstrasse 14
2112 Würnitz

+43-699-19 20 63 93
office@successway.at
www.successway.at

success way – Impulsblatt

2020

Schwerpunkt:

Resilienz



Inhalt

Resilienz, was ist das eigentlich?	2
Ihr Resilienz Training – Erfolgreich durch innere Stärke	3
Die Resilienz Workshops	4
Ihr Resilienz Coaching für mehr Gelassenheit und Kraft.....	6
Kontakt zu Ihren Resilienz Berater	7



Artikel

Resilienz, was ist das eigentlich?

Artikel von Dr. Edith Dusch

Das Wort Resilienz steht für Flexibilität, Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit. Resilienz wird immer wieder mit der Fähigkeit gleichgesetzt mit Veränderungen und Widrigkeiten im Leben umzugehen. Es ist jedoch viel mehr. Viel mehr als nur Schlechtwetterzeiten zu bewältigen, wo einen das Leben mit Tiefen und Herausforderungen fordert. Es ist die innere Kompetenz sich selbst in energie- und ressourcenvolle Zustände zu bringen. Es ist die eigene innere Antwort auf die äußeren Gegebenheiten. Die Art und Weise, wie wir mit dem Leben in Verbindung treten. Wie es uns gelingt, die nötigen Ressourcen für eine erfolgreiche Lebensgestaltung zu aktivieren und zu nutzen. Somit wird Resilienz als die eigene innere Stärke bezeichnet, mit der wir dem Leben begegnen.

Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit der Resilienz, welche mehr oder weniger stark ausgeprägt ist. Durch die Erfahrungen, welche wir im Laufe des Lebens gesammelt haben, haben wir uns bereits bestimmte Bewältigungsstrategien angeeignet. Die bekannten und verfügbaren Strategien sind dann mehr oder weniger gut geeignet für die aktuellen und künftigen Situationen. Die eigene Resilienz weiterzuentwickeln bedeutet somit stetig zu lernen, dabei die eigenen Bewältigungsstrategien zu hinterfragen und sie weiterzuentwickeln. Es ist ein Prozess des inneren Wachstums mit der Intension der Verbesserung. Sich auf die eigene Resilienzentwicklung einzulassen, heißt, sich auf der Lern- und Entdeckungsreise des eigenen Daseins zu begeben.

Wenn ich meine Resilienz prüfen und weiter stärken möchte, dann übernehme ich die Verantwortung für meine inneren Zustände, mit denen ich meinen Alltag begegne und gestalte. Dann habe ich die positive Absicht mein Dasein im ressourcenvollen Zustand zu erfahren, und die nötigen Energie und Kraftquellen dafür zu mobilisieren. Dann bewege ich mein Leben, in die von mir gewünschte Richtung, und erschaffe mir das Leben, was mir selbst entspricht. Dann erkenne ich, wie ich mich mit all dem, was mir am Weg und im Alltag entgegenkommt, in fruchtbare Beziehung und Verbindung treten kann, und die Situation für mich nutzen kann.

Resilienz ist somit die Kunst sich selbst und das eigene Leben zu managen, die Kraft und die Weisheit in uns zu wecken, und unser Leben beherzt und zuversichtlich zu begegnen.

Unser Resilienz Angebot für Sie:

- ⇒ Resilienz Analyse mit Fragebogen: 64 Fragen und Auswertung
- ⇒ Offenes Resilienz Training für die Führungskraft, Termine siehe Webseite
- ⇒ Individuelles firmeninternes Resilienz Training für Mitarbeiter und Führungskräfte
- ⇒ Resilienz Coaching mit Resilienz Check, Standortbestimmung und Entwicklungspotenzialen
- ⇒ Workshop: Resilienz-Entwicklung in Teams
- ⇒ 5 Resilienz Kurzworkshop
- ⇒ Impulsvortrag: Resilienz, die innere Stärke



Training

Ihr Resilienz Training – Erfolgreich durch innere Stärke

Das Resilienz Training

In Zeiten von Wandel sind Menschen tagtäglich höchsten Anforderungen ausgesetzt, dabei sind sie nur so gut leistungsfähig, wie gut sie sich selbst organisieren können und mit welcher inneren Kraft und Flexibilität sie dem Alltag begegnen. Resilienz ist die positive Selbstkompetenz mit Herausforderungen, Veränderungen und Schwierigkeiten umzugehen, und die Kunst mit allem im Leben auf inspirierende Weise in Kontakt zu treten.



Trainingsinhalte

- In einer persönlichen Resilienz-Analyse entdecken Sie Ihre persönliche Bewältigungsstrategie
- Sie aktivieren die 8 Schlüsselfaktoren für innere Stärke, Widerstandskraft und wirkungsvolle Selbstorganisation
- Sie lernen, wie Sie Ihren Fokus auf Kraftquellen und Ressourcen legen, und wie Sie ein Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen schaffen
- Sie erkennen, wie Sie aus unangenehmen Situationen neue und bessere Perspektiven entwickeln, und sind gelassener und souveräner für künftige Situationen vorbereitet
- Sie stärken Ihre eigene Resilienz als neue Qualität im Arbeitsleben: Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

Ihr persönlicher Nutzen durch Resilienz Training

Es kommt nicht darauf an, was einem widerfährt, sondern darauf, wie man damit umgeht. Im Resilienz-Training wird das mentale Immunsystem aktiviert, um leistungsstark, souverän, stabil und gesund zu bleiben. Sie erhöhen Ihre innere Stärke, schöpfen die eigenen Ressourcen aus und aktivieren Ihr Potenzial an positiver Selbstkompetenz.

Dauer:	2 tages Training
Ort/Termin:	nach Vereinbarung
Kontakt:	office@successway.at



Workshop

Die Resilienz Workshops

Die Resilienz Workshops

Mit Resilienz entwickelt man die Fähigkeit, einer Situation selbstwirksam gegenüber zu treten und selbst der Gestalter der Situation zu sein. Es geht dabei darum, kreative Energie zu mobilisieren, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen, verschiedene neue Wege auszuprobieren und in der Selbstgestaltung und Kraft zu bleiben. Die inneren Ressourcen zu aktivieren, um sich das Leben zu erschaffen, das mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen im Einklang steht.



Workshop AKZEPTANZ & OPTIMISMUS – Die Antwort auf herausfordernde Situationen

Workshop Ziele

- Wie die Fähigkeit von Akzeptanz und Optimismus jeden Weg ebnen kann.
- Die eigene Antwort auf herausfordernden oder unveränderlichen Situationen ist der erste Schritt, sie zu meistern
- Die Stärkung der eigenen Kompetenz, Veränderungen und Herausforderungen wirkungsvoll zu begegnen und daran zu wachsen.

Workshop SELBSTWIRKSAMKEIT - Wirkungsvoll in der Selbstgestaltung sein

Workshop Ziele

- Die eigene Selbstwirksamkeit in der Selbstgestaltung ausbauen und stärker leben.
- Erkennen der eigenen Bedürfnissen und Aufbau der persönlichen Ressourcen zur Bewältigung von herausfordernden Situationen.
- Stärkung der eigenen Kompetenz zur Selbstführung, um wieder Gestalter im eigenen Wirkungs- und Handlungsfeld zu sein.

Workshop LÖSUNGS- & ZUKUNFTSORIENTIERUNG – Der Weg zum Ziel

Workshop Ziele

- Lösungen gelingen durch eine lösungsorientierte Haltung und mit den richtigen Werkzeugen.
- Zielsicher in die Zukunft blicken und umsetzungsstark voranschreiten, erfordert die Ziele richtig zu setzen. Wie setze ich die Ziele richtig?
- Stärken der eigenen Fähigkeit der zielorientierte Gestalter der Zukunft zu sein.

Workshop NETZWERKORIENTIERUNG - Erfolg durch vertrauensvolle Beziehung zu anderen

Workshop Ziele

- Tragfähige und vertrauensvolle Beziehungen fallen nicht vom Himmel, können jedoch aufgebaut werden – wie schaffe ich Vertrauen?
- Wie Werteorientierung gepaart mit wertschätzender Kommunikation – die Basis für gegenseitige Unterstützung wird.
- Stärken der eigenen Kompetenz, Beziehungen aufzubauen und wirkungsvoll zu gestalten.

Workshop SELBSTACHTUNG & SELBSTLIEBE - Die Beziehung zu mir

Workshop Ziele

- Wie komme ich im Einklang mit mir selbst – die erste Beziehung, die Beziehung zu mir selbst, gilt es zu gestalten.
- Was sind die Erfolgsfaktoren einer guten Beziehung zu mir selbst, und wie wird Selbstliebe und Selbstachtung praktisch gelebt?
- Die Stärkung der Selbstliebe, der Selbstachtung und des Selbstwertes durch umsetzungsorientierte Übungen für den Alltag.

Dauer:	je Workshop 4 Stunden
	Jeder Workshop ist einzeln oder als Reihe buchbar
Ort/Termin:	nach Vereinbarung
Kontakt:	office@successway.at



Coaching

Ihr Resilienz Coaching für mehr Gelassenheit und Kraft

Das Resilienz Coaching

Es gibt Menschen, die persönliche Krisen sehr gut meistern können, daraus lernen und sogar auch noch gestärkt aus ihnen hervorgehen. Der Schlüssel hierbei liegt in ihrer individuellen Resilienz als eine Art innere Widerstandsfähigkeit. Diese ist bei einigen Menschen stärker ausgeprägt als bei anderen. Man kann jedoch die eigene Resilienz auch proaktiv und gezielt entwickeln.



Ihr persönlicher Nutzen durch Resilienz Coaching

Resilienz Coaching ist ein sehr gutes Instrument, um ganz individuell und maßgeschneidert an ihrem Wohlbefinden und ihrer Gelassenheit zu arbeiten und ihre innere Stärke zu „stärken“. Die Methode des Coachings eignet sich besonders gut, um über wesentliche Herausforderungen im Job nachzudenken und Unterstützung im Umgang mit besonders kritischen Situationen zu erhalten. Es geht darum, dass Sie neue Sichtweisen und Lösungsoptionen entwickeln können, und stets handlungsfähig bleiben.

Ablauf des Resilienz Coachings

Mittels eines Resilienz-Checks sehen wir uns gemeinsam an, wie es um ihre persönliche Widerstandskraft steht und wo ihre konkreten Entwicklungspotenziale und Lernfelder liegen. Das ist dann die Ausgangsbasis für den weiteren Coachingprozess, wo wir gezielt an ihren Resilienz-Fähigkeiten arbeiten.

Dauer: 1 Coaching Einheit a 60 Minuten

Termin: nach Vereinbarung

Ort: in angemieteten Räumen in Wien
beim Kunden vor Ort
in eigenen Coaching-Räumen in Würnitz, NÖ



Kontakt

Kontakt zu Ihren Resilienz Berater

Jeder Mensch ist einzigartig

Mag. Bianca Bittermann



Stärken:

- Mit dem Kunden bestmögliche Lösungen und Ergebnisse erzielen
- Einfühlungsvermögen und rasche Auffassungsgabe
- Begleiten von nachhaltigen Veränderungs- und Entwicklungsprozessen
- Ganzheitliche Sichtweise gepaart mit analytischem Denkvermögen
- Offenheit und Neugierde gegenüber anderen Menschen
- Ressourcen- und Stärkenorientierung zur Unterstützung der eigenen Selbstwirksamkeit

Resilienzcoach
Dipl. Gesundheitsmanagerin
HR Managerin

+43-660-170 98 40

bianca.bittermann@successway.at

success way Unternehmensberatung

Jeder Mensch ist einzigartig

DI Dr. Edith Dusch



Stärken:

- Erfolgsorientierung gepaart mit Initiative und Engagement
- Sinn und Werteorientierung verbunden mit tragfähigen Lösungen
- Verantwortung gepaart mit Verlässlichkeit
- Strukturiertheit verbunden mit Klarheit
- Wissbegierde und Neugier für Kompetenzerweiterung
- Zukunftsausrichtung verbunden mit persönlichem Wachstum

Unternehmensberaterin
Erfolgcoach
Leadership Trainer

+43-699-19 20 63 93

edith.dusch@successway.at

success way Unternehmensberatung