



Meine Resilienz

Ein Trauma stellt eine Verletzung dar - körperlich oder emotional - für Sie oder für diejenigen, die Sie lieben. Es ist wichtig zu wissen, dass ein Trauma auch dadurch auftreten kann, dass man Verletzungen an anderen Menschen miterlebt. Wenn Sie ein traumatisches Ereignis erleben, gibt es viele Reaktionen, die Sie haben können. Ein solcher Stress kann komplexe Nachwirkungen haben. Es ist zwar wichtig, die Kapazitäten für Resilienz zu kennen, zu lernen und aufzubauen.

Modul	Kapitel	Gruppengröße	Dauer
• Bewusstsein	• Stress	• Einzelperson • Kleingruppe	• 30 - 60 min

Stichwörter

Belastbarkeit, Trauma-Recovery, traumatischer Stress, Erholung

Ziele

Die persönliche Fähigkeit zur Resilienz erkennen und mobilisieren.

Teilnehmer

Die Aktivität ist für Einzel- und Gruppenarbeit geeignet (Kleingruppe zwischen 7-12 Teilnehmern).

Beschreibung

Die folgende Checkliste enthält Merkmale im Zusammenhang mit der Form der Belastbarkeit. Kreuzen Sie die an, von denen Sie glauben, dass sie Sie jetzt beschreiben. Je mehr bestätigt werden, desto widerstandsfähiger können Sie sein.

- Ich habe ein gutes Selbstbild.
- Ich habe ein gutes Selbstwertgefühl.
- Ich bin sensibel für die Bedürfnisse anderer.
- Ich bin in der Regel kooperativ mit anderen.
- Ich bin sozial verantwortlich.
- Ich habe einen guten Sinn für Humor.
- Ich bin in der Lage, die Erfüllung meiner Bedürfnisse zu verschieben.
- Ich bin im Allgemeinen flexibel.
- Ich kann meine Impulse kontrollieren, wenn es notwendig ist.
- Ich glaube an die Zukunft.
- Ich plane für die Zukunft.
- Ich habe ein gutes Unterstützungssystem.
- Ich erkenne, dass mir viele Möglichkeiten im Leben zur Verfügung stehen.
- Ich respektiere den einzelnen Menschen.
- Ich bin in der Lage, nach mehr als einer Lösung für das Problem zu suchen.

- Ich kann vorausplanen.
- Ich habe Hobbys und Interessen.
- Ich habe eine positive Sicht des Lebens. (siehe Lebensfreude und Leid)
- Ich bin in der Lage, Probleme zu lösen und habe eine Strategie, die ich verwende.
- Ich feiere mich selbst regelmäßig.
- Ich feiere andere regelmäßig.
- Ich glaube, dass ich eine gewisse Kontrolle über mich selbst habe.
- Ich würde lieber handeln, als darauf zu warten, dass mir etwas passiert.
- Ich bin in der Lage, auch in schlechten Dingen einen Sinn zu finden.
- Ich bin jemand, den andere mögen und lieben.
- Ich bin in der Lage, jemanden zu finden, der mir hilft, wenn ich es brauche.
- Ich kann Fragen auf kreative Weise stellen.
- Ich habe ein Gewissen, das es mir erlaubt, meine eigene Güte zu sehen.
- Ich habe ein "Wissen" über Dinge, die mit und um mich herum passieren.
- Ich kann mich von anderen trennen und lösen, wenn sie nicht gut für mich sind.
- Ich kann mich mit anderen verbinden und mich verbinden.

If you want to build your resilience you need to monitor how you interact in the world.

If the exercise takes place in a group, the group leader should encourage discussion and group dynamics.

Since resilience can be learned, such conversation and discussion strengthens and encourages empowerment.

Material

Papier und Stift, Poster

Methode

Selbstlernen, Selbsterfahrungstechnik, Innenansichtsmethode, Diskussion, Erfahrungslernen.

Tipps für Trainer

Der Trainer sollte über Kenntnisse in Gruppendynamik verfügen und über genügend Erfahrungen verfügen, um zu wissen, wie man den Gruppenzusammenhalt und die Interaktionen der Teilnehmer verbessern kann.

Quelle (APA)

(APA): Adaptiert von: Williams, M.B. und S. Poijula. 2016. Die PTSD Arbeitsmappe. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Unterlagen

-

Lieferant

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Meine Resilienz. Abgerufen am

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>