



Resilienz- training

»Das Ganze ist mehr,
als die Summe seiner Teile!
(Aristoteles)



Sonja Manderbach

Resilienztraining 2/19

- **Was ist Resilienz?** Welche Resilienzmerkmale gibt es?
- **In welchen Lebenssituationen brauchen wir Resilienz?**
- **Wie entsteht Resilienz?** Was sind Resilienzfaktoren?
- **Wie lassen sich Resilienzfaktoren stärken & vermehren?**
- **Wie lässt sich Resilienz trainieren?**
- **Was hat Resilienz mit Privilegien zu tun?**
- **Was hat Resilienz mit Sozialkompetenz & mit Support zu tun?**



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



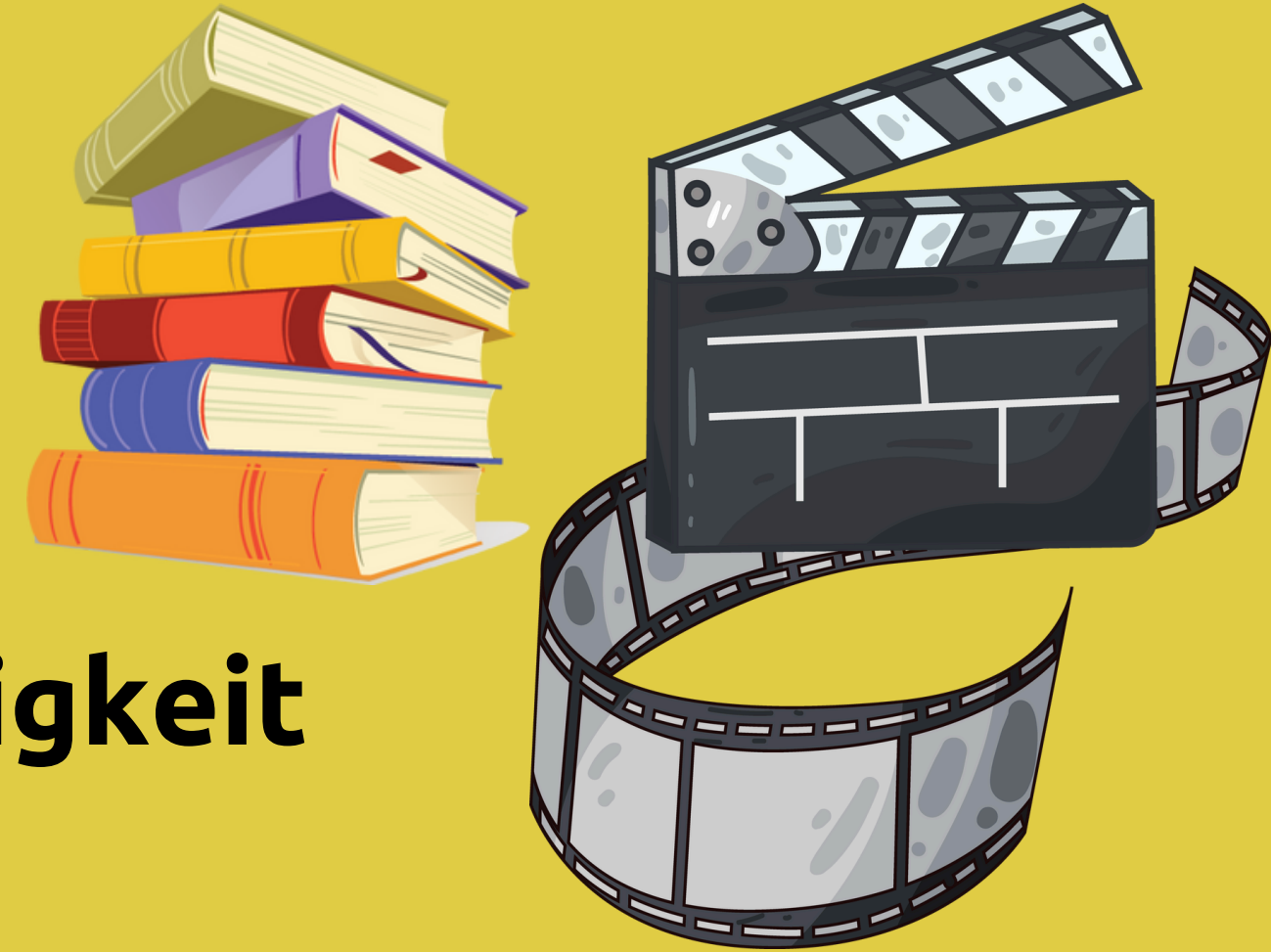
Was ist Resilienz?

Welche Resilienzmerkmale gibt es?

Widerstandsfähigkeit / Überlebensfähigkeit

Woran erkennt man resiliente Menschen?

Welche resilienten Filmfiguren oder literarischen Figuren gibt es?



Buchempfehlung

Wetterschmöcker

von Michael Theurillat



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Buchempfehlung

Wetterschmöcker

von Michael Theurillat

1. SKRUPELLOS
2. CHARMANT
3. FOKUSSIERT
4. MENTAL STARK (HART)
5. OHNE ANGST
6. AUFMERKSAM/WACH
7. HANDLUNGSSTARK
8. RUHIG und
9. MIT EINEM LÄCHELN

Resilienz



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede

Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops

www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 6/19

In welchen Lebenssituationen brauchen wir Resilienz?



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 7/19

Wie entsteht Resilienz?

Was sind Resilienzfaktoren?

Was gibt mir Kraft? Was macht mich stark?

Resilienz & Anpassungsfähigkeit ...



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 8/19

**Wie lassen sich Resilienzfaktoren stärken & vermehren?
Wie lässt sich Resilienz trainieren?**



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 9/19

Buchempfehlung

Resilienz

Die Kunst, wieder aufzustehen von Rosette Poletti & Barbara Dobbs



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 10/19

Buchempfehlung



Ohne Schlamm kein Lotos

Von Thich Nhat Hanh



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 11/19

**Im tiefsten Sumpf
erblüht
der schönste Lotus.**



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Buchempfehlung

Selbstmitgefühl

von Kristin Neff



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede

Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops

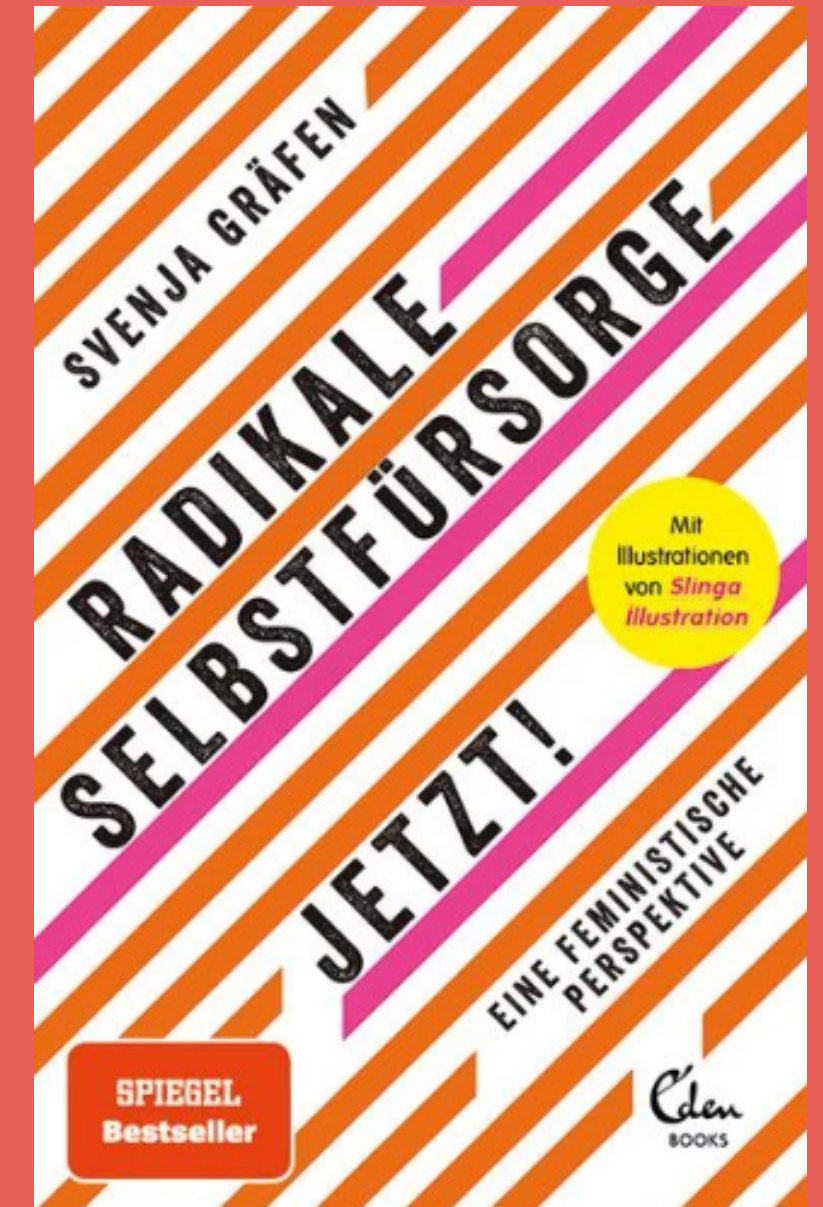
www.sonja-manderbach.de



Buchempfehlung

Radikale Selbstfürsorge

von Svenja Gräfen



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de

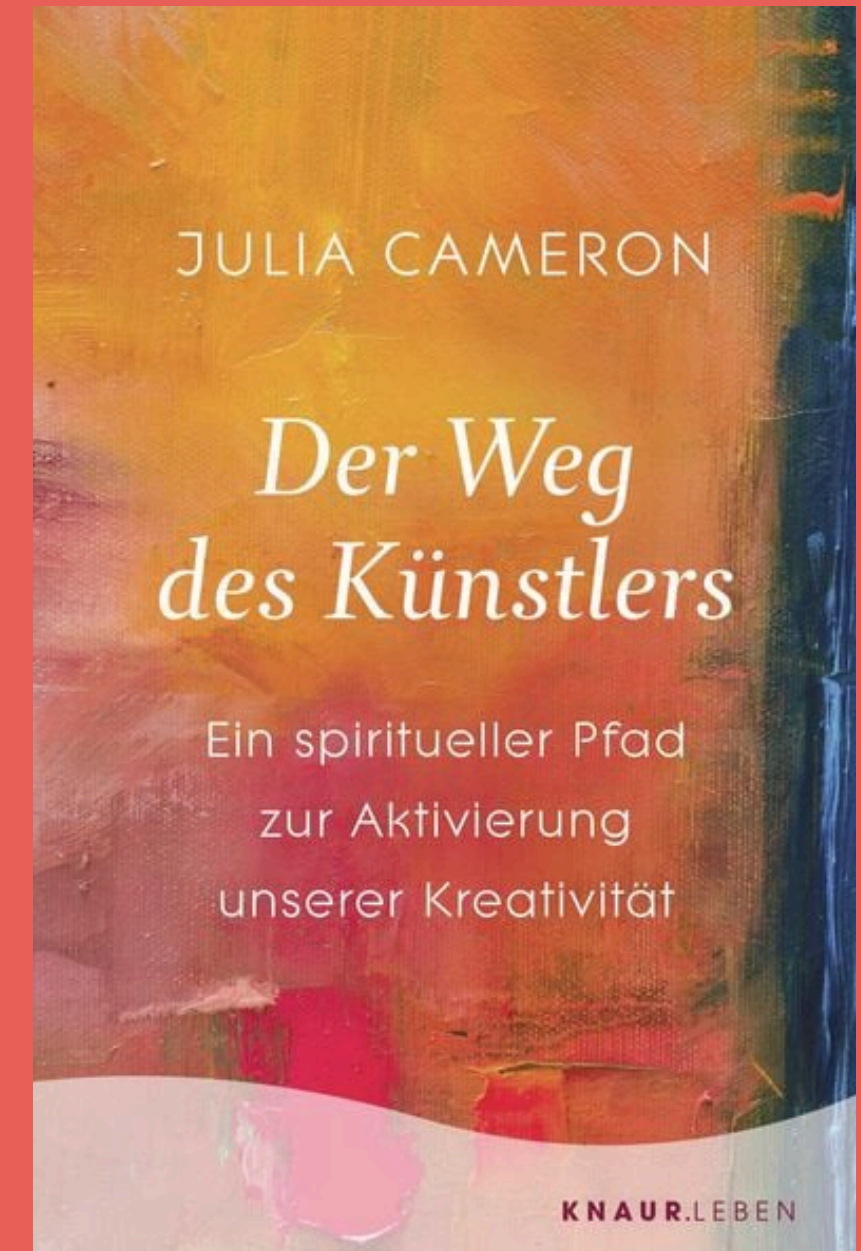


Resilienztraining 14/19

Buchempfehlung

Der Weg des Künstlers

von Julie Cameron



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 15/19

Übung aus dem Buch “Der Weg des Künstlers”

Die “Neidkarte”

Welche Eigenschaften & Fähigkeiten oder Handlungsmöglichkeiten bewunderst / beneidest du bei anderen?



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 16/19

Was hat Resilienz mit Privilegien zu tun?

Was hat Resilienz mit Sozialkompetenz & mit Support zu tun?



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops

www.sonja-manderbach.de



Resilienztraining 17/19



Resilienz & Support -
Jahresrückblick 2024 - Neun -
09. Dezember

Resilienz - Widerstandsfähigkeit /
Überlebenskraft / innere Stärke &
Balance - bedeutet nicht, durchs Leben
zu kommen, ohne jemals Support
(Unterstützung) zu brauchen ...

08.12.2024



SONJA MANDERBACH - KLIMA-SUFFRAGETTE - MOSAIK & SPELLHOUSE

Noch etwas zu mir ...

A poster for a workshop. The background is a beach scene with a sunset. The text 'Workshop' is in a large, white font. Below it, 'dienstags abends online' is written in a smaller font. The main title 'ÜberLeben schreiben' is in a large, bold font, with 'ÜberLeben' in blue and 'schreiben' in white. There are several circular icons: one showing a person writing on a beach, one showing a heart, and one showing a small plant growing from the sand. A typewriter with flowers growing out of it is also depicted.

MOSAIK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de





E-Book:
18,99 €
Paperback:
29,99 €



Sonja Manderbach FeuerAlarm

ISBN: 978-375976-056-2

<https://sonja-manderbach.de/>



Resilienztraining 19/19

Vielen Dank!



MOSAİK - Philosophische Praxis & Resilienzschmiede
Coaching, Supervision, Mediation - Seminare, Kurse, Workshops
www.sonja-manderbach.de

