



Bildung heißt, sich die Welt zu erobern und einen Platz in ihr zu finden.

**Bildung**



...erleben wie Gemeinschaft stärkt und Freude bereitet!



...den Blick schärfen für die kleinen Glücksmomente!



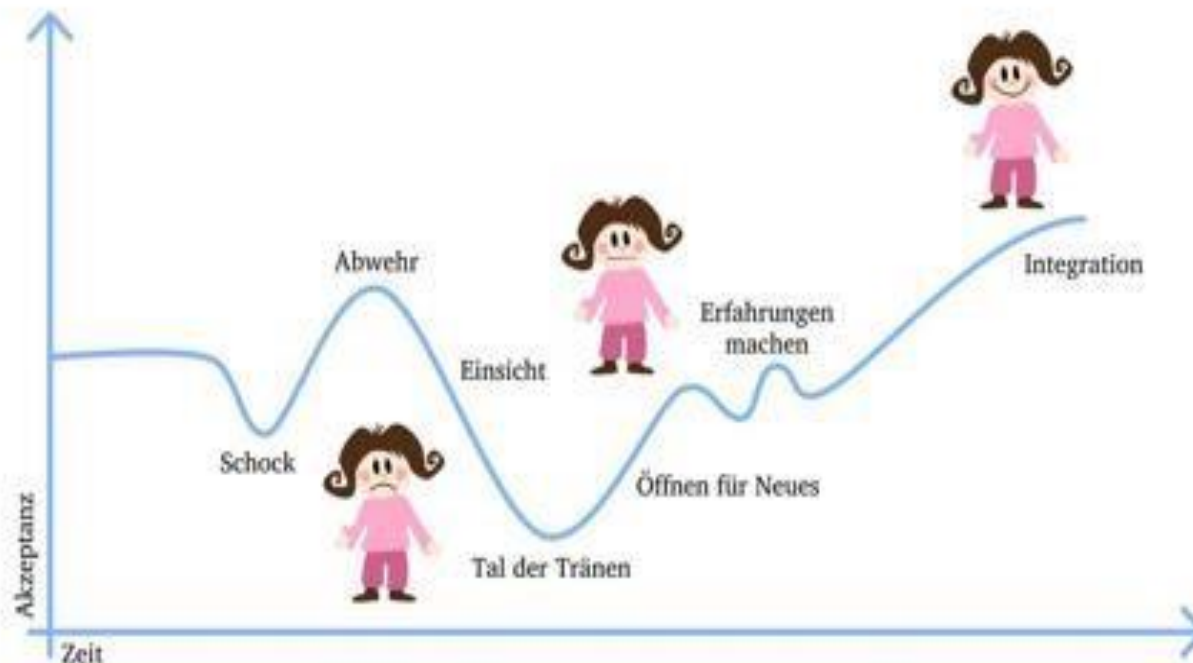
...heiter und gelassen, Sinn im Leben finden!

Persönlichkeitsentwicklung  
Ganzheitliches Wohlbefinden  
Ressource Gemeinschaft

„SCHULFACH GLÜCK“

**Resilienz** umschreibt die Fähigkeit, Krisen und Veränderungsprozesse als Anlass für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu nutzen.

Das bedeutet, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümmernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu auszurichten.



**Die Krise als Chance.**

# Die 8 Kompetenz- & Lernfelder der Resilienz mit dem Bambus-Prinzip



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT

(nach Peter Becker)



SELBSTAKTUALISIERUNG

streben nach Entwicklung & Entfaltung

SELBSTREGULATION

Steuerung von Impulsen, Emotionen, Handlungen

SINNHAFTIGKEIT

das WOFÜR im Leben

# Schiffsmetapher





## I Stärkung

Freude am Leben: Stärken entdecken, Vertrauen, Wertschätzung, Empathie & Impathie Ressourcen und Potenziale entdecken; mit Schwächen umgehen und Charakter stärken

## II Visionen

Träume und Wünsche als Gestaltungspotenzial verstehen; intrinsisch motivierte Änderungswünsche wahrnehmen und Glaubenssätze hinterfragen; Motive des eigenen Handelns erkennen; Voraussetzungen für Selbstentfaltung und Gestaltung einer attraktiven Zukunft schaffen

## III Entscheiden

Ganzheitliche Entscheidungen treffen; eigene Werte ermitteln; Entwicklungsziele definieren; Affektregulation erkennen

## IV Planen

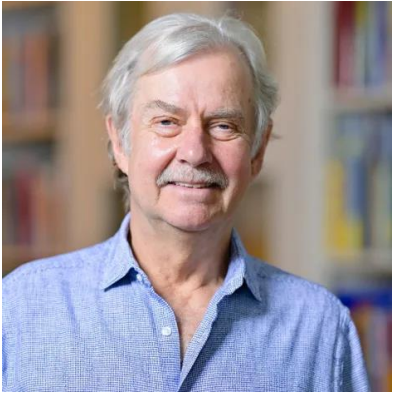
Gestaltungspotentiale nutzen; Hindernisse als Herausforderungen verstehen; Planungshorizonte abstecken; eigene und fremde Ressourcen aktivieren, um Ziele zu realisieren; Herausforderungen begegnen

## V Umsetzen

Stressprävention; Kommunikation; Konfliktdynamik; Gesundheit erhalten; Gruppendynamik verstehen und nutzen; mit Erfolg und Scheitern kompetent umgehen

## IV Reflexion

Reflexion und Bewertung nutzen, um Erfahrungen bewusst für die Zukunft als Ressourcen bereit zu stellen; Reflexionsmethoden verstehen; Balance bewahren und Trauer gut bewältigen; Lust auf die Zukunft generieren



Dr. Ernst Fritz-Schubert

[www.fritz-schubert-institut.de](http://www.fritz-schubert-institut.de)

Kooperationspartner Schweiz: [www.remaking.ch](http://www.remaking.ch)

Willkommen in der Glückstunde

<https://www.youtube.com/watch?v=fJBYH4TSaXo>

Vielen Dank und viel Wohlbefinden!