

Resilienz: Enttäuschungen und Schwierigkeiten mit Mitgefühl, Klarheit und Mut begegnen - Webinar-Serie mit Linda Graham

Unsere Resilienz und unser Wohlbefinden hängen entscheidend davon ab, dass wir Herausforderungen und Krisen in unserem Leben bewältigen können.

Ob es darum geht, mit kleinen Ärgernissen umzugehen oder echte Katastrophen zu bewältigen – dieses auf Achtsamkeit und Mitgefühl basierende Resilienz-Stärkungs-Training führt Sie Schritt für Schritt durch einen Prozess, die Werkzeuge und Fähigkeiten zu stärken, die Sie brauchen, um sich von Belastung und Trauma zu erholen und aus jeder Art von Widrigkeiten zu lernen und daran zu wachsen.

Linda Graham hat dieses erfahrungsbasierte Resilienztraining in den vergangenen 5 Jahren mehrfach bei Arbor als Präsenzseminar angeboten. Aufgrund der Reisebeschränkungen durch die Corona-Pandemie wurde der Workshop nun als 3-teilige Webinarserie angeboten. Sie umfasst Vorträge, Praxisübungen, Diskussionen sowie Frage-/Antwort-Sessions.

In der ersten Einheit lernen Sie die wesentlichen Elemente kennen, um mit Enttäuschungen, Schwierigkeiten und sogar Katastrophen umzugehen. Basierend auf den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften geht es um den grundlegenden Prozess der Veränderung des Gehirns; so können bessere Bewältigungsstrategien entwickelt werden – in einer Weise, die sicher, effizient und wirksam ist. Frühere Bewältigungsmuster, die nicht mehr so gut funktionieren, werden neu integriert.

Darüber hinaus lernen Sie körperbasierte Methoden kennen – Atem, Berührung, Bewegung, Visualisierung – die dazu beitragen, die Auswirkungen von Stress und Trauma von Grund auf umzukehren und Ihr Nervensystem zu seiner natürlichen Balance von Zentriertheit und Ruhe zurückzubringen.

In der zweiten Einheit stellt Linda Graham viele evidenzbasierte Werkzeuge vor, um mit störenden Gefühlen und negativen Selbstgesprächen umzugehen, die Ihre Resilienz beeinträchtigen können. Dazu gehören auch viele Übungen, um Selbstgewahrsein, Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz zu kultivieren, die es Ihnen erlauben, Ihre inneren Stärken, Ihren Mut und Ihre Zufriedenheit wiederzugewinnen, die zu Wohlbefinden und Erblühen führen.

In der dritten Einheit praktizieren Sie achtsames Gewahrsein und bewusste Reflexion, die es Ihnen ermöglichen, Optionen zu erkennen, weise Entscheidungen zu treffen und eine geistige Haltung der Resilienz zu kultivieren, die Sie darauf vorbereitet, allen Schwierigkeiten jetzt und in Zukunft mit Klarheit und Mut begegnen zu können.

Ich habe keine Angst mehr vor Stürmen, weil ich lerne, wie ich mein Schiff segeln kann.

- Louisa May Alcott