

Scheiter heiter!

Resilienz und der Umgang mit Niederlagen



Beschreibung

Die verpatzte Präsentation, das gescheiterte Projekt, die Kündigung – die kleinen oder großen Pannen im Leben gehen für viele mit einem Gefühl des Versagens einher. Sie sind bitter, sie tun weh und sie kratzen am eigenen Selbstwertgefühl.

Die **Angst vor Fehlern führt jedoch zu Stillstand** und dieser ist der größte Feind der Kreativität. Wie wäre es, wenn man **Probleme und Krisen als Chancen sehen** und als Sprungbrett auf die nächste Ebene nutzen könnte!

Die Resilienzforschung zeigt 7 mentale Faktoren auf, die uns dabei helfen. Genau diesen gehen wir auf die Spur und neben theoretischen Hintergründen gibt es jede Menge **Tools und Tricks für die direkte praktische Umsetzung**.



Inhalte

- Die 7 Säulen der **Resilienz**
- Die **eigene Fehler- und Scheiter- Kultur unter der Lupe**
- Meinen **inneren Kritiker** kennenlernen
- **Reframing** als Powertool
- Das WIDEG Konzept von **Viktor Frankl**
- So gehen "erfolgreiche" Menschen aus Sport und Gesellschaft mit Niederlagen um



Nutzen

- Den **positiven Blick** behalten, wenn ich ihn brauche
- Reflexion und **Veränderung der eigenen Fehlerkultur**
- Den **inneren Kritiker auf meine Seite bringen**
- **Mentaltrainingstools** bei Rückschlägen für mich anwenden



Rahmen:

Vortrag, Keynote

Standard Modul: 1-2 Tage, live oder online

Methoden: Kurze Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Reflexionsarbeit, kreative Zugänge, Arbeit mit dem Unbewussten, Diskussionen, laufender Praxis- und Persönlichkeitsbezug