

Resilienz



Resilienz und Lebenskraft

am 20.11.2021  
Marianne Dietz-Grebe +  
Annette Siebert  
Erstellt am 12.11.2021

WIYS www.Dietz-Grebe.de



1

1

Resilienz

Resilienz – In der Kraft sein



WIYS www.Dietz-Grebe.de



2

2

## Resilienz

### Ablauf Workshop Kongress 2021



- Einstimmung
- Über die 7 Säulen der Resilienz-Faktoren, die zur Resilienz beitragen
- Gruppenwalk: „mein resilientes Ich“
- Weitere Übungen zur Resilienz
- Walk: „was sich zur Resilienz zeigen möchte“
- Walken in den Walkräumen

WIYS www.Dietz-Grebe.de

3

3

## Resilienz

### Was ist Resilienz



Widerstands-Kraft, die uns durch Krisen, Probleme und Situationen bringt, ohne dass wir nachhaltig Schaden nehmen

Es gibt viele Faktoren, die Resilienz beeinflussen, wir widmen uns hier

- dem **Konzept der 7 Säulen**
- dem resilienten **ICH**
- Möglichkeiten der Selbstregulierung

WIYS www.Dietz-Grebe.de

4

4

## Resilienz

### Eure Beispiele für Resilienz



WIYS www.Dietz-Grebe.de



5

5

## Resilienz

### 7 Säulen der Resilienz



1. **Optimismus als Grundhaltung**
2. **Akzeptanz** (und Selbstakzeptanz)
3. **Lösungsorientierung**
4. **Opferrolle verlassen**
5. **Verantwortung übernehmen**
6. **Kontakte knüpfen; Netzwerkorientierung**
7. **Zukunft gestalten**

WIYS www.Dietz-Grebe.de

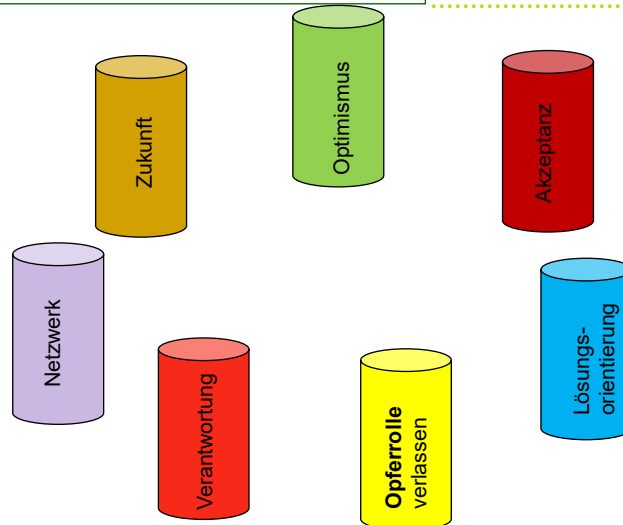


6

6

## Resilienz

### 7 Säulen der Resilienz



WIYS www.Dietz-Grebe.de

7

7

## Resilienz

### Praktische Übungen zur Selbstregulierung



#### 1. polyvagale Grundübung\*:

- Im Sitzen oder Liegen die beiden Hände verschränken u an den Hinterkopf legen – Nase bleibt nach vorne.
- Augen weit nach links wenden, dort bleiben bis man gähnt .
- Augen über die Mitte nach rechts wenden, dort bleiben bis man gähnt.

\* siehe youtube N. Vagus der Selbstheilungsnerv - Stanley Rosenberg

WIYS www.Dietz-Grebe.de

8

8

## Resilienz

### Weitere praktische Übungen



- tönen\*
- singen\*, summen, chanten, pfeifen
- erden
- PACE, siehe nächste Seite

\* die Anregung des Kehlkopfes unterstützt den ventralen Vagusnerv

WIYS www.Dietz-Grebe.de



9

9

## Resilienz

### PACE\*



- **P: positiv**      Stirnbeinhöcker halten
- **A: aktiv**      Überkreuzbewegung
- **C: clear/klar**      Gehirnpunkte rubbeln
- **E: Energie**      Wasser trinken

\* Das kommt aus dem Braingym

WIYS www.Dietz-Grebe.de



10

10

## Resilienz

### Walkvorschläge Kongress 2021



## Walken in den Walkräumen

- meine Resilienz
- mein resilientes Ich“
- eine der 7 Säulen der Resilienz

Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung,  
Opferrolle verlassen, Verantwortung, Netzwerke,  
Zukunftsausrichtung

WIYS [www.Dietz-Grebe.de](http://www.Dietz-Grebe.de)



11

# finde deinen Groove: P A C E

1. Sorge für Deinen Energiefluss  
→ Wasser leitet elektr. Information
2. kläre Deinen Geist u. Blicke  
→ Gehirnpunkte rubbeln
3. aktiviere Dich beidseitig  
→ X || X zentrieren koordinieren  
Aufmerksamkeit steigern
4. stimme Dich positiv ein  
Imagination wecken, Stress loslassen

