

# Vortrag: Wer oder was ist **Resilienz**?

Mag. Helga A. Ecker

In Krisen voranschreiten und diese trotz Hindernissen für persönliches Wachstum nutzen. **Mentale Widerstandskräfte entdecken**, fördern und stärken. **Und** bis ins hohe Lebensalter Herausforderungen im Alltag meistern.

Hierzu eine Frage: Ist das Glas halbvoll oder halbleer?

- Menschen, die **zuversichtlich** ihr alltägliches Leben gestalten,
- Sachverhalte und Beziehungen **akzeptieren**, welche mithilfe eigener Anstrengungsbereitschaft **nicht** zu ändern sind
- und **lösungsorientiert** an unterschiedliche Probleme herangehen, neigen aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur eher zur Widerstandsfähigkeit.

**Und** diese Fähigkeit ist in jedem Menschen angelegt. **Resilienz** kann überall und jederzeit entdeckt und praktiziert werden.

Übernehmen Menschen **Verantwortung** für ihr persönliches Leben und schaffen es, die eigene Opferrolle zu verlassen, dann öffnen sich vielfältige Wege zur Gestaltung von Beziehungen und Zukünften.

**Mit dem Ziel**, unter Stress Hilfe zu holen und diese auch zu nützen.

Es handelt sich auch um die Herausforderung bei unangemessenen Zumutungen von Außen **NEIN** zu sagen!