

# Widerstandsfähigkeit stärken

Die wichtige Frage lautet „Was macht mich eigentlich widerstandsfähig?“ Eine wichtige Erkenntnis für viele „gestresste Menschen“ ist: „Mein Stress ist hausgemacht“. Wie sehr beeinflusst uns unser Mindset? Wie sehr beeinflussen uns Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster und daraus resultierende Reaktionen bzw. Handlungen? Warum sind manche Menschen widerstandsfähiger als andere? Was kann ich von diesen Menschen lernen?

## Ziele Sie

- erkennen eigene Denkfallen
- stärken die Fähigkeit zur Perspektivübernahme
- erkennen, wie sie sich in kritischen Situationen abgrenzen können
- stärken ihr Growth-Mindset

## Inhalte

- Stresserzeugende Denkfallen
- Wie unsere Emotionen uns verleiten und wie wir sie bewusst regulieren können
- Der Umgang mit Rückschlägen
- Was macht uns glücklich und was hat das mit Widerstandsfähigkeit zu tun?
- Praktische Übungen für den Alltag
- Reflexion der eigenen Ressourcen, Stärken, Fähigkeiten und Einsichten

## Nutzen

Sie kommen Ihren irrationalen Überzeugungen auf die Spur und erhalten Anregungen zum Neu-Denken. Sie finden versteckte Ressourcen, indem Sie lernen, Situationen anders wahrzunehmen und zu bewerten?

## Zielgruppe

Alle Menschen, die ihre Fähigkeit zur Resilienz stärken möchten

Selbstverständlich ist dies nur ein Vorschlag. Gerne können wir dieses Menü nach Ihren Vorschlägen abändern! Preis, Methode und Dauer werden deshalb gemeinsam mit Ihnen in der Auftrags- und Zielklärung festgelegt.



WTM Management Consulting GmbH  
Sitz Böhl-Iggelheim  
Amtsgericht Ludwigshafen HRB 64698  
Ulrike Mas | Frank Titzer | Dr. Olaf Werner  
[www.wtm-consulting.de](http://www.wtm-consulting.de)



Im Lustjagen 8  
67459 Böhl-Iggelheim  
T 0 63 24 – 9 68 90 19  
F 0 32 12 – 10 500 13  
[info@wtm-consulting.de](mailto:info@wtm-consulting.de)



Volksbank Kur- und Rheinpfalz eG  
IBAN DE13 5479 0000 0001 2295 32  
BIC GENODE61SPE  
STEUERNUMMER 41 195 71272