Mit Optimismus Krisen überwinden

Jeder Mensch ist vielfältigen Lebensherausforderungen ausgesetzt. Das können erwartbare Herausforderungen sein - wie zum Beispiel der Eintritt in das Arbeitsleben, die Hofübernahme etc., oder unerwartete - wie zum Beispiel die Trennung von einer geliebten Person, Krankheit, Naturkatastrophen usw.
Viele Menschen kommen jedoch mit beinahe unvorstellbaren Situationen und Schicksalen gut zurecht, sie zerbrechen nicht an den Anforderungen ihres Lebens, sondern bewältigen diese immer wieder. Dieses Bewältigen wird Resilienz genannt. Das Seminar bietet die Gelegenheit, sich mit den eigenen Widerstandskräften auseinanderzusetzen, z.B. Was macht mich stark? Wie bewältige ich Probleme?
Das Leben und Arbeiten auf einem Bauernhof bietet gute Voraussetzungen für die Entwicklung von Resilienz. Warum das so sein kann, dieser Frage wird im Seminar auf den Grund gegangen.

Was ist Resilienz?
Das Wort "Resilienz" leitet sich vom englischen "resilience" ab, das übersetzt "Widerstandskraft, Spannkraft, Elastizität" bedeutet. Es bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, der in Turbulenzen geraten kann, aber auch die Fähigkeit besitzt, sich nicht wegschwemmen zu lassen.
Resiliente Menschen hat es immer schon gegeben, aber erst seit den 1950er Jahren wird der Begriff "Resilienz" in die Psychologie eingeführt und seit den 1970er/80er Jahren ist die Resilienzforschung eine eigene Disziplin. Die Resilienzforschung geht der Frage nach, welche Faktoren Menschen psychisch stärken und auch bei schwierigsten Bedingungen gesund halten.
Spricht man von Resilienz, so geht es nicht um die Unverwundbarkeit eines Menschen, denn kein Mensch ist so stark, dass er oder sie alles aushalten könnte, und es geht auch nicht darum, schlimme Ereignisse schönzureden. Resiliente Menschen akzeptieren ihre schwierige Situation und die damit verbundenen Gefühle und suchen dann nach Lösungen und Möglichkeiten für eine Veränderung.
Beim Konzept der Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit eines Menschen, geht es aber nicht um ein Entweder/Oder. Resilienz kann man auch in späteren Lebensjahren noch erwerben und weiterentwickeln.

Änderungen vorbehalten.

© 2025 - lfi.at

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	147,00 € Kursbeitrag ohne Förderung 30,00 € Kursbeitrag gefördert
Fachbereich:	Persönlichkeit & Kreativität
Zielgruppe:	Bäuerinnen und Bauern
Anrechnung:	8 Stunde(n) für Schule am Bauernhof

Verfügbare Termine

© 2025 - lfi.at