

Workshop für Freiwillige vom 7. Mai 2025 zum Thema Resilienz, Haus Schönstatt Brig

Wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft. Dadurch lastet ein grosser Druck auf unseren Schultern, sei es beruflich wie auch privat. Stress und Druck sind häufige Begleiter in unserem Alltag. Doch wir sind diesen Anforderungen nicht komplett ausgeliefert. Resilienz ist in diesem Zusammenhang in aller Munde.

Resilienz ist die innere Widerstandskraft, oder anders ausgedrückt, das Immunsystem der Psyche. Die Resilienz geht der Frage nach, was uns gesund hält und nicht, was uns krank macht. Dementsprechend brauchen wir alle Resilienz, eine innere Stärke, um mit den allgegenwärtigen Herausforderungen umzugehen.

Die gute Nachricht ist: Unsere Resilienz kann trainiert werden.

In diesem Workshop sind wir unter der Leitung unserer Freiwilligen, Nicole Leiggener, in das Thema der Resilienz eingetaucht. Zu Beginn stellten sich die 14 anwesenden Freiwilligen in einer lockeren Runde vor.

Wir beschäftigten uns mit unserer eigenen Resilienz und unseren Resilienzfaktoren. All diese Faktoren können im Alltag gestärkt und erhalten werden. Dazu lernten wir viele konkrete Methoden kennen und konnten diese direkt im Workshop anwenden. Somit wurden folgende Ziele des Workshops erreicht:

- Du weisst was Resilienz ist und kennst dein eigenes Resilienz-Profil.
- Du kennst einfache und alltagstaugliche Methoden, um deine Resilienz zu stärken und in kritischen Momenten in deiner Stärke zu bleiben

In der Pause wurden wir mit einem abwechslungsreichen und sehr feinen Häppchenteller verwöhnt.

Zum Abschluss konnten sich die Freiwilligen zu weiteren Weiterbildungen äussern. Folgender Vorschlag bekam am meisten Stimmen:

„Wie kommunizierst du unter erschwerten Bedingungen? Auf was musst du achten?“

Die Zusammenarbeit zwischen Ursula Dellberg und Nicole Leiggener hat sehr gut harmoniert. Danke an alle, die für das gute Gelingen dieses interessanten Nachmittags beigetragen haben.

