

Resilienz

Manche Menschen sind wie Löwenzahn im Beton.
Wo andere aufgeben, wachsen sie.
Was sie auszeichnet, ist eine hohe Resilienz.
Die verschiedenen Aspekte der Resilienz können mit
Hilfe der Peter Hess® Klangmethoden gestärkt werden.



Resilienz lateinisch resilire: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften

- Der Begriff der Resilienz stammt aus der Welt der Physik und Technik. Es ist die Eigenschaft bestimmter Materialien, dass sie nach einem Aufprall oder einer anderen äußeren Einwirkung in ihren ursprünglichen Zustand zurückkehren (beispielsweise die Elastizität eines Gummibands).
- Resilienz ist die Fähigkeit, sich nach Herausforderungen und Rückschlägen zu erholen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sie basiert unter anderem auf innerer Stärke, Anpassungsfähigkeit und der Fähigkeit, Schwierigkeiten als Chancen für persönliches Wachstum zu sehen.
- Viktor Frankl (Neurologe und Psychiater) betonte die Bedeutung von Sinnfindung und innerer Haltung bei der Entwicklung von Resilienz.
- Durch die Fokussierung auf Werte und Ziele können Menschen selbst in schwierigsten Situationen Hoffnung und Stärke finden.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl



One Minute Wonder - 8

www.fachverband-klang.de



Quellen:

Quellen:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)) 13.06.2024 9:19

<https://gedankenwelt.de/viktor-frankls-lehren-ueber-resilienz/>

13.06.2024 16:37

<https://www.resilienz-akademie.com/wiki/resilienz-definition/>

13.06.2024 17:02

<https://studyflix.de/biologie/resilienz-6650> 13.06.2024 16:12

<https://2024.resilienz-kongress.de/>

Coaching, Beratung und Gehirn, Gerhard Roth, Alica Ryba , Verlag Klett-Cotta, 2016, S. 231,236,337, 341

[Die transformierende Kraft der Klangschalen](#), Peter Hess, Irisiana

Verlag 2024, S. 163-166.

Foto: Nesrin Öztürk/www.pexels.com

HINWEIS: Wir wirken im OMW-Netzwerk mit:

<https://omw.hdz-nrw.de/omw-netzwerk.html>

