



GEMEINSAM **WIDERSTANDS** **FÄHIG**

**WORKSHOPS ZU KOLLEKTIVEN &
INDIVIDUELLEN RESILIENZSTRATEGIEN**



VALERIE BANIK

MYMINDISAMUSCLE.COM

**BEGLEITUNG & BERATUNG
FÜR**

**SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.
SPORTMENTALTRAINING.**



GEMEINSAM **WIDERSTANDS** **FÄHIG**

Nicht alle Menschen haben dieselben Zugänge – und nicht alle verfügen über die gleichen Bewältigungsstrategien.

Individuelle Resilienz ist immer eingebettet in gesellschaftliche Rahmenbedingungen, Privilegien und strukturelle Zugänge.

Resilienz ist kein rein persönliches „Durchhalten“ und Selbstfürsorge ist nichts, das wir uns erst verdienen müssen.

Beides wird stärker, wenn wir es gemeinschaftlich denken – in der Familie, im Arbeitskontext, in Vereinen oder im Ehrenamt.



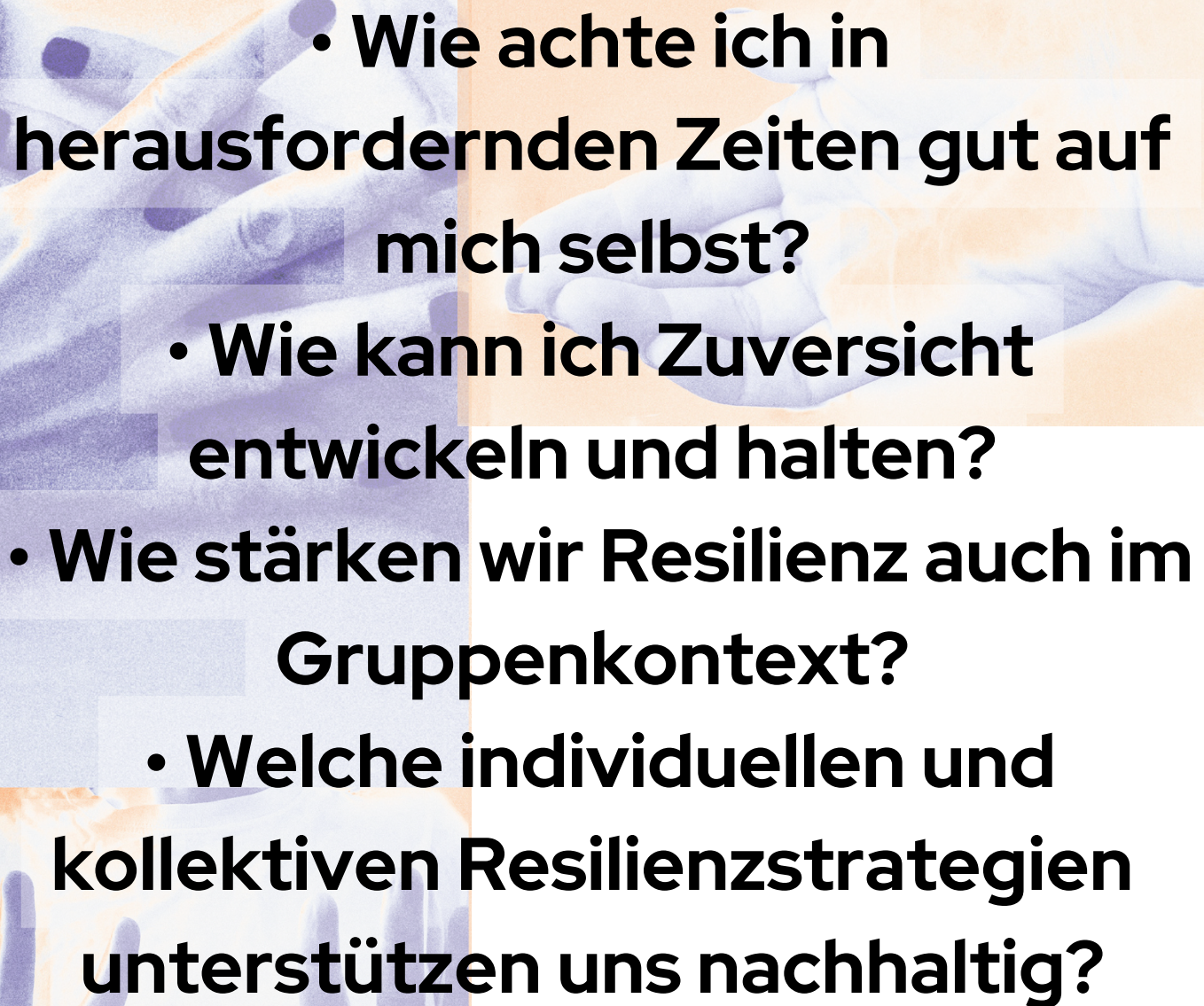
Welche Strategien stärken uns – persönlich und gemeinschaftlich?



GEMEINSAM WIDERSTANDS FÄHIG

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

- 
- Wie achte ich in herausfordernden Zeiten gut auf mich selbst?
 - Wie kann ich Zuversicht entwickeln und halten?
 - Wie stärken wir Resilienz auch im Gruppenkontext?
 - Welche individuellen und kollektiven Resilienzstrategien unterstützen uns nachhaltig?



MYMINDISAMUSCLE.COM



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

FÄHIG

WORKSHOP

RESILIENZSTRATEGIEN & ENGAGEMENT

IMPULSE & ÜBUNGEN

- Ressourcen & Resilienzfaktoren
- Akzeptanz & realistischer Optimismus
- Embodiment-Übungen zur Selbstverankerung
- Aufbau nachhaltiger Gewohnheiten
- Abgrenzung als Akt der Selbstfürsorge



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

WORKSHOP

FÄHIG

OPTIMISMUS ALS RESILIENZSTRATEGIE

Wie stärkt Optimismus unsere psychische Widerstandskraft – und wie lässt er sich bewusst trainieren?

Dieser Workshop vermittelt, wie lösungsorientiertes Denken, Akzeptanz und Selbstfürsorge helfen, Belastungen besser zu bewältigen.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

WORKSHOP

FÄHIG

OPTIMISMUS ALS RESILIENZSTRATEGIE

INHALTE

- Optimismus als Resilienzfaktor
- Realistischer Blick nach vorn statt positivem Zwang
- Praktische Übungen zur mentalen Stärkung
- Integration in den Alltag



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

FÄHIG

WORKSHOP

MEINE NETZWERKE & ROLLEN

Welche Rollen nehme ich in meinen Netzwerken ein – und wie tragen sie zu meiner Resilienz bei?

Wir betrachten Netzwerke als wichtige Ressource für Stabilität, Unterstützung und Entwicklung.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

FÄHIG

WORKSHOP

MEINE NETZWERKE & ROLLEN

INHALTE

- Rollen, Verantwortung und Grenzen im Netzwerk
- Netzwerke als Schutzfaktor
- Kommunikation & Verbundenheit
- Reflexionsübungen zur Gestaltung resilienter Beziehungen



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

~~_____~~
FÄHIG

WORKSHOP

PROZESS STATT PERFEKTION- ZIELE NACHHALTIG UMSETZEN

Wie setzen wir Ziele so, dass sie uns stärken – statt unter Druck zu setzen?

Dieser Workshop beleuchtet den Unterschied zwischen Motivation, Willenskraft und realistischen Prozessen.



GEMEINSAM
WIDERSTANDS

~~_____~~
FÄHIG

WORKSHOP

PROZESS STATT PERFEKTION- ZIELE NACHHALTIG UMSETZEN

INHALTE

- Prozessfokussierung statt Perfektionsdruck
- Nachhaltige Gewohnheiten entwickeln
- Selbstwirksamkeit stärken
- Strategien für langfristige Umsetzungen

MY MIND IS A MUSCLE

KONTAKT & ANFRAGEN



mymindisamuscle.com/contact



VALERIE BANIK
MYMINDISAMUSCLE.COM

BEGLEITUNG & BERATUNG
FÜR
SELBSTBEHAUPTUNG. SELBSTFÜRSORGE. RESILIENZ.
SPORTMENTALTRAINING.