

Selbstvertrauen und Zuversicht stärken

trotz Belastung

Was erwartet Sie?

Belastung – Selbstvertrauen - Zuversicht
Selbstvertrauen und Zuversicht stärken

Selbstvertrauen und Zuversicht stärken trotz Belastung

Dr. Clemens Hausmann - Notfallpsychologie

Melanie Wolfers, Zuversicht - Die Kraft, die an das Morgen glaubt

Victor Frankl - Trotzdem Ja zum Leben

www.Freude-im-Alltag.at

Belastung

Faktoren - Last, die von außen auf uns Menschen wirken
Großschadensereignisse, Einzelschicksale, tägliche Ärgernisse

Belastung

große Bedeutung, neu, nicht kontrollierbar, unvorhergesehen,
intransparent, unfreiwillig

Einfluss auf Belastung selbst oft schwer möglich, möglich aber wie wir
mit der Belastung umgehen

Selbstwert

Selbstakzeptanz – sich annehmen, wie man ist

Selbstvertrauen – auf die eigenen Fähigkeiten bauen

Soziale Kompetenz – angemessen kommunizieren können

Soziales Netz – sich auf andere verlassen können

Selbstvertrauen

Vertrauen in sich selbst

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Stärken, Talente

Vertrauen darauf, wie bisher schwierige Situationen gemeistert wurden

Zuversicht

Glaube an das Morgen

Zuversicht

Lebt von einem Vertrauensvorschuss – Lichtschein in die Gegenwart

Entscheidung – halte das Erhoffte für möglich

Innere Haltung – Leidenschaft für das Mögliche

Was ist Zuversicht

Augen auf und durch, S 37

Zuversicht

Kraft, die hilft Krisen zu bewältigen, erkenne ernst der Lage
Zukunftsvorstellungen zu entwickeln
Antrieb, Lösungen zu entdecken - Aktivität
Tätig zu werden, dass das Erhoffte eintrifft, nutzt Spielräume aus

Was hilft zur Zuversicht?

Aufmerksamkeit

Sorglospaket, Halbiertes Leben, Annahme im Widrigen

Geduld: Training für die Zuversicht, Gezähmte Leidenschaft, Ungeduld: Gewalt an der Zeit

Sonnenblume

Selbstvertrauen und Zuversicht stärken

Gedanken, Gefühle, Körper, Verhalten, Umfeld

Gedanken

Entscheidung - Blick für das Schöne – Aufmerksamkeit
Erinnerungen schöpfen
Gutes einreden - Dankbarkeit
Sinnfragen des Lebens

Gefühle

Lächeln

Humor

Körper

Körperliche Schönheiten – Aufrechte Haltung

Frische Luft – Atmung

Bewegung

Rhythmus

Verhalten

Freuden

Handarbeit

Natur – Richtige Maß an Information

Umfeld

Beziehungen

Engagement

Menschen, die Zuversicht vorleben

Zuversicht und Selbstvertrauen stärken!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Schwierige Zeiten

Schwierigkeit wahrnehmen

Bestandsaufnahme

Tief- Wendepunkt

Lösungen

Option entscheiden

Zuversicht

- » Glas Wasser
- » Gedanken

Belastungsbewältigung

- » Stressor
- » Mental
- » Regenerativ