

# INSIGHT – Resilienztraining 10 Wochen Live Onlineseminar

## Kurseinheit 1 – Stress verstehen

- Kennenlernen und Vorstellung der Teilnehmenden
- Gruppenregeln und gemeinsamer Rahmen
- Überblick über Ablauf, Ziele und Materialien
- Grundlagen von Stress: Belastung, Beanspruchung und Stressmodell nach Lazarus
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 1 – Persönliche Stressanalyse
- Auswertung des Fragebogens 1 – Stress- und Belastungsregulation
- Reflexion und Transfer in den Alltag

## Kurseinheit 2 – Stress- und Belastungsregulation

- Einstieg und Reflexion bisheriger Erfahrungen
- Stressphysiologie sowie individuelle Frühwarnzeichen und Belastungsverläufe
- Entwicklung eines persönlichen Frühwarnsystems
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 2 – Stressradar und Stressampel
- Auswertung des Fragebogens 2 – Frühwarnzeichen und Belastungsregulation
- Transfer und Anwendung im Alltag

## Kurseinheit 3 – Flexible Gedanken

- Reflexion der Erfahrungen aus der Wochenaufgabe
- Automatische Gedanken und typische Denkfehler erkennen
- Kognitive Neubewertung belastender Situationen
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 3 – Gedankenprotokoll
- Auswertung des Fragebogens 3 – Gedankenflexibilität
- Transfer und Anwendung im Alltag

## Kurseinheit 4 – Emotionsregulation

- Reflexion der Erfahrungen mit dem Gedankenprotokoll
- Gefühle, Bedürfnisse und Impulse verstehen
- Kennenlernen und Anwenden der STOPP-Methode
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 4 – Emotionsregulation
- Auswertung des Fragebogens 4 – Emotionsregulation
- Transfer und Anwendung im Alltag

## Kurseinheit 5 – Selbstwirksamkeit

- Reflexion der bisherigen Lernerfahrungen
- Bedeutung von Selbstwirksamkeit für Resilienz und Stressbewältigung
- Eigene Stärken und Erfolgserfahrungen erkennen
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 5 – Erfolgslinie
- Auswertung des Fragebogens 5 – Selbstwirksamkeit

- Transfer und Anwendung im Alltag

## **Kurseinheit 6 – Problemlösefähigkeit**

- Reflexion der Erfahrungen mit der Mini-Challenge
- Strukturierte Problemlösung als Resilienzstrategie
- Entwicklung lösungsorientierter Handlungsschritte
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 6 – Problemlöseplan
- Auswertung des Fragebogens 6 – Problemlösefähigkeit und Coping
- Transfer und Anwendung im Alltag

## **Kurseinheit 7 – Soziale Unterstützung**

- Reflexion der Erfahrungen mit dem Problemlöseplan
- Bedeutung sozialer Unterstützung für psychische Widerstandskraft
- Persönliche Unterstützungsnetzwerke erkennen und erweitern
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 7 – Netzwerklandkarte
- Auswertung des Fragebogens 7 – Soziale Unterstützung
- Transfer und Anwendung im Alltag

## **Kurseinheit 8 – Werte und Sinn**

- Reflexion bisheriger Erfahrungen
- Persönliche Werte als Orientierung und Ressource kennenlernen
- Zusammenhang zwischen Werten, Sinn und Resilienz verstehen
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 8 – Wertekompass
- Auswertung des Fragebogens 8 – Sinn im Leben und Orientierung
- Transfer und Anwendung im Alltag

## **Kurseinheit 9 – Recovery und Erholung**

- Reflexion der Umsetzung persönlicher Werte im Alltag
- Grundlagen von Erholung, Regeneration und Selbstfürsorge
- Persönliche Energiequellen und Energieräuber erkennen
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 9 – Energieanalyse
- Auswertung des Fragebogens 9 – Erholung und Recovery
- Transfer und Anwendung im Alltag

## **Kurseinheit 10 – Gewohnheiten und Rückfallprävention**

- Reflexion des bisherigen Lernprozesses
- Bedeutung hilfreicher Gewohnheiten für langfristige Resilienz
- Strategien zur Rückfallprävention und nachhaltigen Verhaltensänderung
- Bearbeitung des Arbeitsblatts 10 – Wenn-Dann-Pläne
- Auswertung des Fragebogens 10 – Gewohnheiten und Stabilität
- Entwicklung eines persönlichen Resilienzplans
- Abschluss, Feedback und Transfer in den Alltag