

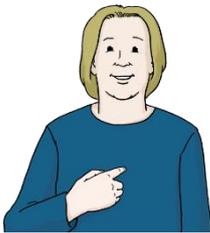
Seelische Widerstands-Kraft

 	<p>Im Leben passieren viele Dinge. Es können:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gute Dinge passieren. Das sind zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> ○ eine neue Arbeit. ○ die Geburt von einem Kind. ○ eine Hochzeit. • schlechte Dinge passieren. Das sind zum Beispiel: <ul style="list-style-type: none"> ○ die Kündigung von der Arbeit. ○ eine Krankheit. ○ der Tod von einem Familien-Mitglied. <p>Jeder Mensch geht anders mit diesen Dingen um.</p>
<h3>Umgang mit Problemen</h3>	
	<p>Es gibt Menschen, die gut mit Problemen umgehen können. Diesen Menschen geht es nach Problemen schnell wieder gut. Sie haben nach einem Problem eine stärkere Seele. Diese Menschen haben seelische Widerstands-Kraft. Das nennt man auch: Resilienz.</p>



Es gibt Menschen,
die **nicht** gut mit Problemen umgehen können.
Diesen Menschen geht es nach Problemen
schlecht.
Diese Menschen haben **keine**
seelische Widerstands-Kraft.

Woher kommt seelische Widerstands-Kraft?



Die seelische Widerstands-Kraft
hat man **nicht** seit der Geburt.
Man muss sie lernen.
Dazu sind wichtig:

- die eigene Persönlichkeit.
- die eigene Umgebung.

Das heißt:

- wo man wohnt.
- mit welchen Menschen man Kontakt hat.

Was ist wichtig für seelische Widerstands-Kraft?



Es gibt wichtige Dinge
für eine seelische Widerstands-Kraft.
Dazu gehören:

- Menschen,
die einem helfen.

Das sind zum Beispiel:

- Mutter.
- Vater.
- Geschwister.
- Gesetzlicher Betreuer.



- Gruppenleiter aus der Werkstatt für behinderte Menschen.
- Betreuer im Wohnheim.
- ein gutes Selbst-Bewusstsein.

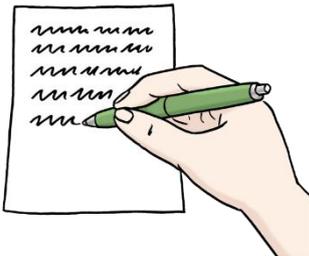
Man soll wissen:

- was man gut kann.
Das nennt man: **Stärken**.
- was man **nicht** so gut kann.
Das nennt man: **Schwächen**.

Das ist wichtig bei Problemen.

- ein guter Umgang mit Stress.
- sich entspannen können.

Wie kann man die seelische Widerstands-Kraft verbessern?



Dazu gibt es Übungen.

Das sind zum Beispiel:

- in ein Notiz-Buch schreiben.

Schreiben Sie nur gute Dinge in das Notiz-Buch.

Das sind zum Beispiel:

- Ich habe heute mit meiner Freundin telefoniert.
- Ich habe heute ein Lob von meinem Chef bekommen.
- Ich habe heute meine Wohnung geputzt.
- mit sich selbst reden.

Sagen Sie nur gute Dinge zu sich selbst.

Das sind zum Beispiel:

- Ich bin ein guter Mensch.

<p>Meine Ziele</p> <p>1. -----</p> <p>2. -----</p> <p>3. -----</p>	<ul style="list-style-type: none">○ Ich bin gut bei meiner Arbeit.○ Ich bin schlau. <p>Sie können das auch aufschreiben.</p> <ul style="list-style-type: none">● sich jeden Tag kleine Ziele machen. <p>Dazu gehört zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Ich putze heute mein Badezimmer.○ Ich gehe heute früh ins Bett.○ Ich gehe heute spazieren.
---	---

Text:

Büro für Leichte Sprache der Diakonie Werkstätten Halberstadt gGmbH, Stand: 8. April 2020

Bildrechte:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.

Online-Quelle: <https://www.youtube.com/wasistresilienz> <https://www.youtube.com/resilienzuebungen>

