



Mag. Norbert Withalm
gemeinsam mit
Mag. Carin Partl
www.withalm.com
www.carinpartl.com

- Ein Thema das uns alle betrifft:
- Resilienz – aus dem Leben gesprochen

DU KANNST DIE WELLEN NICHT STOPPEN, ABER DU KANNST LERNEN SIE ZU SURFEN (Jon Kabat-Zinn)

Resilienz ist ein Begriff, der in aller Munde ist.

In der Literatur wird Resilienz definiert als die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen.

Theorie zu diesem Thema gibt es genügend, der Forschungsansatz selbst existiert seit den 50er Jahren. Interessant und für den Alltag relevant ist die Tatsache, dass man die Fähigkeit eines Menschen resilient zu sein, fördern kann und bestimmte Faktoren die eigene Resilienz erheblich mitbestimmen.

Meine Kollegin Mag. Carin Partl und mich hat die Frage interessiert, was heißt Resilienz ganz praktisch, im Alltag. Deshalb entstand die Idee Menschen in den unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitsbereichen dazu zu interviewen und eine Hör-CD zu kreieren. Zwei Jahre lang waren wir unterwegs, um für das Thema Resilienz ein Hörerlebnis zu bieten, bei dem neben

den Aussagen auch die Stimmungen und leisen Töne zwischen den Zeilen zu hören und zu erleben sind.

Unplugged, aus dem Leben gesprochen. Direkt vor Ort, ohne Studioaufnahmen.

Damit wir **Tipps aus der Praxis** bekommen, haben wir Menschen interviewt, die uns an ihren Erfahrungen teilhaben lassen. Wir spannten einen Bogen von der Medizin über die Wirtschaft zur Kunst und Kultur, zum Sport, zum Bereich Familienunternehmen und abschließend zum Humor.

HIER EIN PAAR AUSZÜGE

„... Improvisation als Resilienz Tipp heißt nicht, es ist alles möglich. Es gibt da durchaus bestimmte Regeln, die einzuhalten sind. Die fürs ganze Leben eigentlich gelten sollten. Nämlich zu Angeboten „ja“ zu sagen. Erst mal „ja“ zu sagen und zu schauen „Wo bringt mich das hin?“ Als es mal abzublocken. Flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Seiner eigenen Intuition zu folgen und zu vertrauen...“

„... Das Schicksal macht keine Fehler. Für mich passiert nichts ohne Grund. Wenn ich die Sinnfrage dann beantwortet habe, ja, dann kann ich damit umgehen. Dann kann ich's akzeptieren. Und dann kann ich daraus lernen...“



DOWNLOAD
Wissenswertes: zur
Arbeitsweise