

Resilienz



Der entscheidende Faktor ?!



Was ist Resilienz?

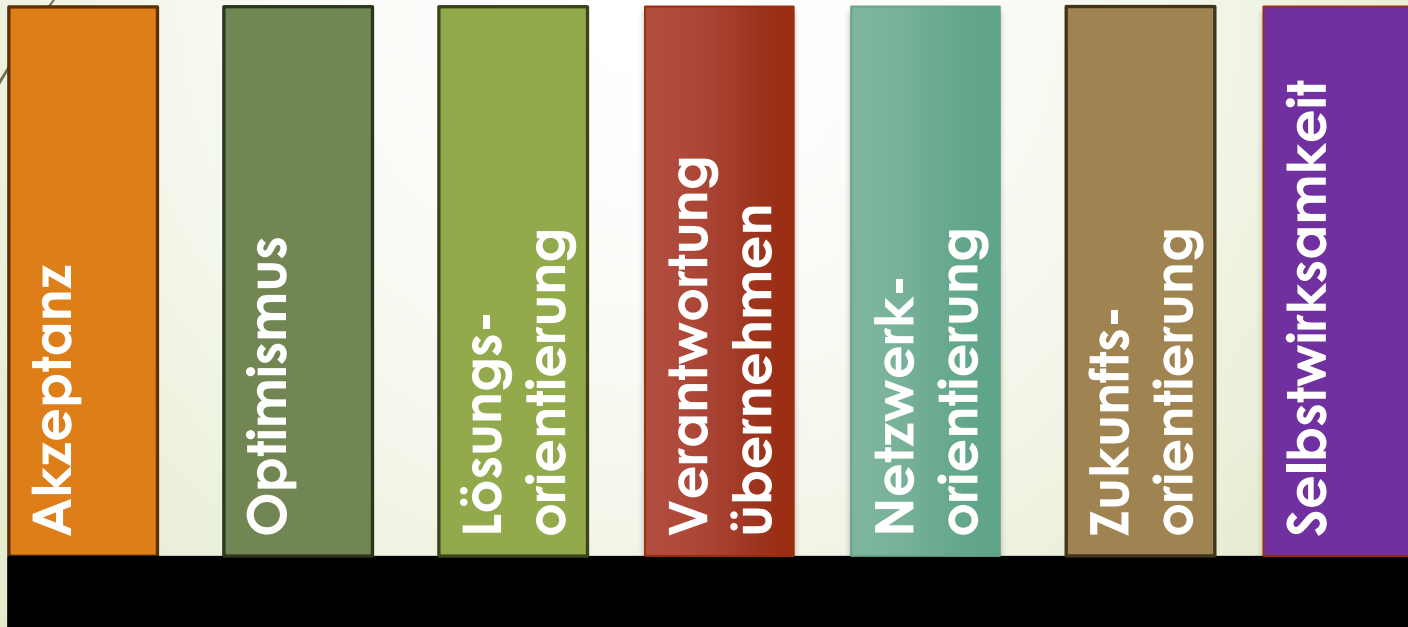
- Resilienz ist die Fähigkeit eines Menschen, schwierige Lebenssituationen, Krisen oder Rückschläge zu bewältigen, ohne daran zu zerbrechen, und oft sogar gestärkt daraus hervorzugehen.
- Resilienz =
innere Stärke + Anpassungsfähigkeit

Wie reagieren Menschen auf Leid und Schicksalsschläge?

-  **Emotionale Reaktionen**
Trauer, Schmerz, Verzweiflung, Wut, Rebellion, Angst, Unsicherheit, Gefühlslosigkeit, Erstarrung
-  **Kognitive Reaktionen**
Sinnsuche, Verdrängung, Akzeptanz
-  **Soziale Reaktionen**
Rückzug, Suche nach Nähe und Trost, Engagement
-  **Spirituelle Reaktionen**
Glaubenskrise oder Vertiefung des Glaubens, Hingabe oder Vertrauen

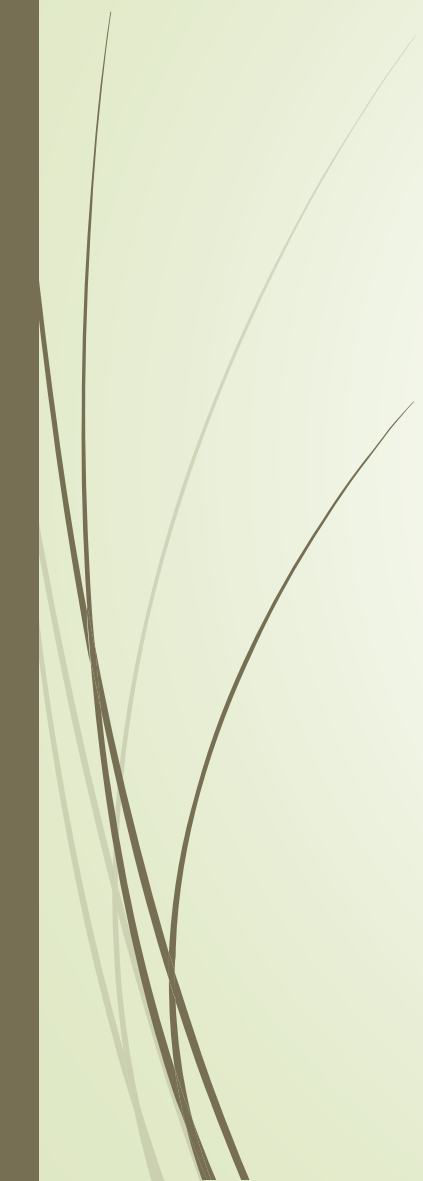
Was hilft beim Bewältigen von Krisen?

7 Säulen der Resilienz





Biblische Resilienzfaktoren

- Beziehung zu Gott: Glaube und Vertrauen
 - Sinnhaftigkeit und Lebensausrichtung
 - Biblische Figuren als Resilienz-Vorbilder
 - Umgang mit Gefühlen und Krisen
 - Gemeinschaft stärkt Widerstandskraft
 - Schwäche als Ressource
- 

Resilienz im biblischen Denken

- hoffend trotz Krise
- verwurzelt in Gott, nicht im Ego
- gemeinschaftlich statt individualistisch
- vom Durchtragen, nicht vom Verdrängen geprägt
- vom Wiederaufstehen und Weitergehen bestimmt

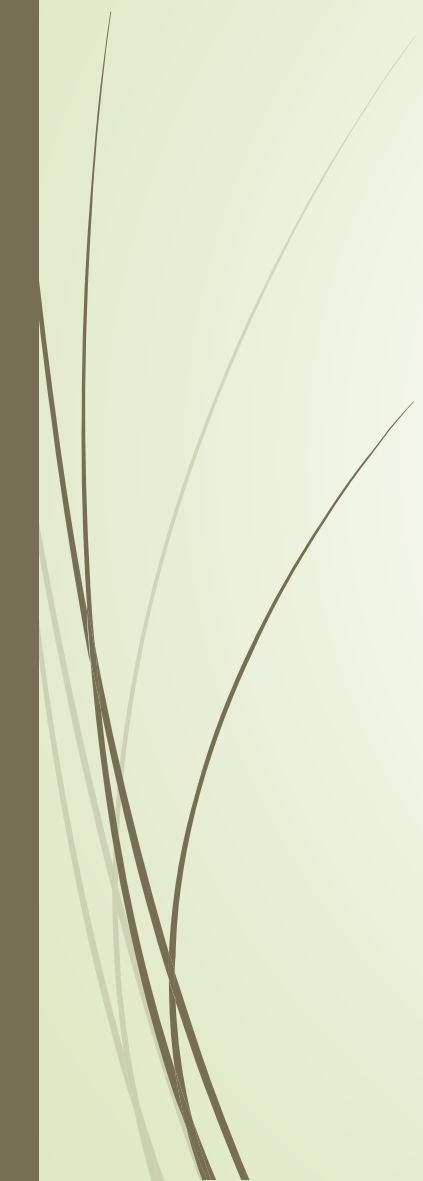




Resilienz im Leben von Menschen



3 Beispiele





Biblische Prinzipien der Resilienz

Vertrauen auf Gott

Gott auch in
Unsicherheiten
vertrauen

Sprüche 3,5

Gemeinschaft

Sich gegenseitig
unterstützen

Prediger 4, 9-10

Hoffnung

Leiden bringt
Hoffnung hervor

Römer 5, 3-5

Gebet

Sorgen im Gebet
abgeben

Philipper 4,6