



## 1521: "Get resilient" - mental stark, gesund, erfolgreich!

"Get resilient" – becoming mentally strong, healthy and successful!

- Lehrperson:** Karin Pahl, Executive Coach für Resilienz-Förderung
- Termine:** Freitag, 01.02.2019, 15-20 Uhr und  
Samstag, 02.02.2019, 09-17 Uhr sowie  
Freitag, 08.02.2019, 15-20 Uhr und  
Samstag, 09.02.2019, 09-17 Uhr (pünktlich zur vollen Stunde)
- Inhalt:** Der Alltag wird immer anspruchsvoller. "Erfolg" scheint das Maß aller Dinge zu sein. Zahlreiche Menschen sind sich »Selbst die Nächsten« und das hat Folgen. Es gibt weniger Anerkennung, immer mehr fühlen sich minderwertiger, entwickeln Ängste und sind weniger belastbar.  
Was wäre aber, wenn Du Dir Deiner persönlichen Stärken bewusst wärst und diese gesund einsetzen könntest? Was könnte passieren, wenn man eine Niederlage auch als Chance betrachten würde? Welche Auswirkungen hätte es, sich aus eigener Kraft gesund stärken zu können? Richtig: Du wärest souveräner, präsenter und belastbarer.  
Die Ausgangsfragen des Trainings gehen an alle, die mental stark, gesund und für sich erfolgreich sein wollen. "Wie gehst Du mit Dir um? Wie kommunizierst Du mit Dir selbst? Denkst Du gesund? Glaubst Du an Dich und nutzt wirklich Deine Fähigkeiten?" Ein freundlicher und wertschätzender Umgang mit sich selbst bringt eine veränderungsoffene und gesunde Einstellung. Es hilft Dir, Deine eigenen Fähigkeiten besser zu erkennen. Als Teilnehmerin oder Teilnehmer lernst Du, diese Ressourcen gekonnt und gezielt einzusetzen – sowohl im Studium als auch im Arbeit- und Privatleben.  
Lerne Dich selbst zu coachen und fördere Deine Resilienz!
- Lernziele:** Grundlagen und Auswirkungen:
- Was heißt Resilienzförderung?
  - Welche Folgen hat Stress auf uns?
  - Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Körper und Psyche?
  - Warum beginnt Erfolg und Gesundheit im Kopf?
  - Was ist eine mentale Kompetenz?

Praktische Übungen mit Methoden aus dem Mentaltraining, systemischen Coaching und Achtsamkeitstraining:

- persönliche Ressourcen erkennen
- Stressquellen identifizieren
- Gelassenheit und inneres Gleichgewicht finden
- Blockaden und innere Konflikte erkennen
- Denkmuster und Gewohnheiten positiv verändern

**Studienleistungen:** Vollständige Teilnahme, aktive Beteiligung an praktischen Übungen und Rollenspielen, Reflexion von praktischen Übungen, Präsentation von Arbeitsergebnissen

**Anmeldung:** Über Stud.IP

**Leistungspunkte:** 2 Leistungspunkte  
Bachelor- und Master-Studiengänge der Leibniz Universität Hannover,  
genaue Informationen für Ihren Studiengang unter [https://www.sk.uni-hannover.de/lp\\_studiengaenge.html](https://www.sk.uni-hannover.de/lp_studiengaenge.html)  
Fächerübergreifender Bachelor: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich B  
B.Sc. Technical Education: Pflichtmodul Schlüsselkompetenzen, Bereich C