

## Wie resilient sind Sie?

Unter Resilienz versteht man psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten und Rückschlägen gut umgehen zu können. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir heute: Resilienz kann man trainieren! In der Laufzeit dieses Projekts werden Materialien entwickelt, mit denen man die eigene psychische Widerstandskraft stärken kann: **Eine Toolbox mit Übungen zum freien Download**, ein Handbuch für PädagogInnen und TrainerInnen, damit Resilienzübungen auch wirklich in den pädagogischen Alltag Einzug halten können und ein Interviewschema, um risikobehaftete Personen möglichst rasch unterstützen zu können.

**Resilienz -** ist die Fähigkeit, konstruktive Lebenskompetenzen anzuwenden und den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein



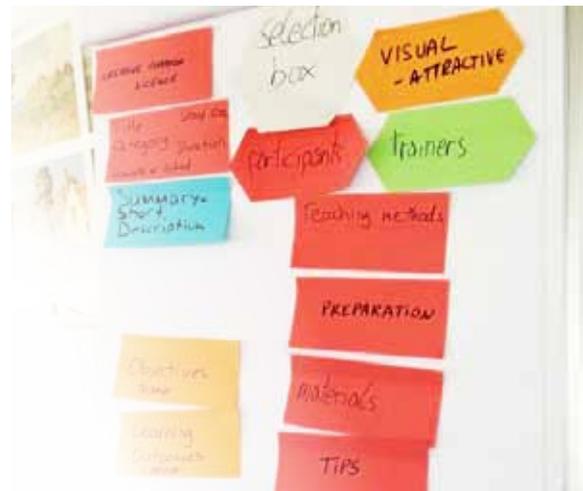
## Interesse aus ganz Europa

Ein erster Entwurf unserer Toolbox mit Resilienz-Übungen wurde im Rahmen des **Europäischen Forums für technische und berufsbezogene Ausbildung in Athen** präsentiert. Interessierte Bildungsmanager und TrainerInnen aus Finnland, Malta, Spanien, der Schweiz, Dänemark, Italien, den Niederlanden und Großbritannien nahmen an insgesamt zwei runden Tischen teil und probierten die Übung „gemeinsamer Nenner“ aus. Einhelliger Tenor war, dass diese Übung sich besonders gut für die Beratung von arbeitslosen Personen eignen.

## Auch Sie können mitmachen!

Wir haben **60 verschiedene Übungen** entwickelt, die in unterschiedlichen Kontexten in der Erwachsenenbildung eingesetzt werden können, um die Resilienz von Jugendlichen und Erwachsenen zu fördern. Die Übungen **können in bestehende Unterrichtsstrukturen integriert werden** oder aber dazu herangezogen werden, um ein spezifisches Resilienz-Training zu planen und durchzuführen. Österreiche ExpertInnen und PraktikerInnen haben unsere Übungen bereits ausprobiert und uns wertvolles Feedback gegeben.

**Möchten auch Sie unsere Übungen ausprobieren und uns Feedback geben? Dann kontaktieren Sie uns doch einfach!**



## Treffen Sie das Team

Unser Projekt-Team besteht sowohl aus ausgewiesenen Resilienz-Experten als auch aus PraktikerInnen im Bereich der Erwachsenenbildung aus den Ländern **Österreich, Finnland, Griechenland, Island, Italien und Großbritannien**. Prof. Bengt Lindström hat etliche Studien im Bereich Salutogenese publiziert und im Bereich Gesundheitswesen geforscht. Prof. Thomas Wenzel ist ein Spezialist für die Bewältigung von Trauma Folgen. Anna Sigurðardóttir und Björg J. Birgisdóttir haben sich auf die Entwicklung von Beratungsmethoden spezialisiert, die im Schul- und Ausbildungsbereich ihre erfolgreiche Anwendung finden.



## Kontakt

### Blickpunkt Identität

Susanne Linde, MSc  
 Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc  
[office@blickpunkt-identitaet.eu](mailto:office@blickpunkt-identitaet.eu)  
 +43 681 1043 4503

### Medizinische Universität Wien

Univ.-Prof. Dr. Thomas Wenzel  
[drthomaswenzel@web.de](mailto:drthomaswenzel@web.de)  
 +43 1 40400 3515

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Webseite!

**[www.resilience-project.eu](http://www.resilience-project.eu)**



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich



Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
 Österreich

This project has been funded with support  
 from the European Commission.

This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

