

Resilienz-Guide

Gesundheitsmodul

Inhalt des Gesundheitsmoduls In der heutigen Zeit sind wir zunehmend vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Resilienz, auch psychische Widerstandskraft genannt, ist die Fähigkeit, emotionale und mentale Belastungen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu bewältigen. Das Vorhandensein bzw. der Aufbau von Schutzfaktoren kann die Resilienz eines Menschen positiv beeinflussen und zu einer gelungenen Stress- und Krisenbewältigung führen.

Was wird gemacht? Beim Resilienz-Guide erfolgt am Touchscreen zunächst eine kurze Abfrage der Resilienz, gefolgt von einer detaillierten Erfassung der einzelnen Schutzfaktoren, um deren Ausprägung genauer zu bestimmen. Zur Veranschaulichung werden die Schutzfaktoren anhand des Wurzelwerks des „Resilienzbaums“ grafisch dargestellt. Aus den Ergebnissen dieses didaktischen Modells werden hilfreiche Maßnahmen und Strategien erarbeitet, die zur Stärkung der Resilienz im Alltag genutzt werden können.

Inhalte

- Interaktive Abfragen zur Resilienz, Auswertung als Resilienz-Index
- Ermittlung persönlicher Schutzfaktoren
- Visualisierung des Gesamtergebnisses als „Resilienzbaum“
- Individuelle Beratung

Hinweise zur Durchführung

Mess- und Beratungszeit pro Person: 20 Minuten

Platzbedarf: ca. 6 m²

Stromanschluss: 230 V

Dieses Modul kann auch online durchgeführt werden. Die Mess- und Beratungszeit verlängert sich dann auf 30 Minuten pro Person. Technische Voraussetzungen sind ein PC/Notebook/Tablet mit Mikrofon und Kamera sowie ein Internetzugang. Für den Zugang wird der Browser Google Chrome empfohlen.