

KURZ NOTIERT

Was bedeutet Resilienz?

Resilienz geht zurück auf das lateinische Wort „resilire“, meint ursprünglich „abprallen“ und wird heute als psychische und körperliche Widerstandsfähigkeit eines Menschen definiert. Es ist dies die menschliche Fähigkeit, Lebenskrisen unbeschadet zu bewältigen, Dauerstress zu ertragen, Krankheiten zu überwinden, psychische Gewalt zu verdauen, den Verlust von nahestehenden Menschen zu ertragen und Belastungen in den unterschiedlichen Lebensrollen auszuhalten, ohne anhaltende Beeinträchtigung von Leib und Seele.

Resiliente Personen haben gelernt, dass sie es sind, die über ihr eigenes Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand. Sie ergreifen Möglichkeiten, wenn sich diese bieten, sie haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten und haben Wege gefunden, ihre Resilienz bewusst oder unbewusst zu trainieren.

Die Berufsgruppe der Wiener Lebensberater hat 2015 im Rahmen einer Fortbildung zu Resilienzberatern das Wiener Resilienzmodell „WRM“ entwickelt. Damit sind Lebensberater in Wien befähigt, mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen und effektivsten Beratungsmethoden die Wiener Unternehmer in den 3 Bereichen der Resilienz (food, move, mind) kompetent zu beraten und zu trainieren.



Beratung zur Resilienzstärkung!

Resilienz als Schlüsselqualifikation moderner Unternehmer sowie Mitarbeiter.

Die Volkskrankheit Burnout stellt unsere Gesellschaft vor immer größere Herausforderungen. Sowohl Stress, als auch unvorhergesehene, schwierige Lebensumstände stürzen viele Menschen in Krisen, die sie alleine nur schwer bewältigen können. Das Thema Resilienz gewinnt daher im beruflichen wie auch im privaten Kontext immer mehr an Bedeutung. Genau bei diesem Thema setzen die Wiener Lebens- und Sozialberater, als ausgewiesene Expert im Bereich der Burn-out-Prävention mit Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness an. Sie bieten durch Ernährungs-, sportwissenschaftlicher und psychosozialer Beratung maßgeschneiderte Unterstützung, für Menschen sowohl im privaten wie auch im unternehmerischen Umfeld.

Resilienz ist eine spezielle Begabung, die eigene psychische und körperliche Gesundheit auch in schwierigsten Lebensbedingungen zu erhalten. Diese körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit ist besonders bei Menschen mit hohen Zielen und großem Verantwortungsbewusstsein bemerkbar.

Resilienz ist gegenwärtig das zentrale Thema der modernen Arbeitswelt, denn gerade selbstständige Unternehmer sind beim Aufbau und Ausbau eines Unternehmens großen Stressoren ausgesetzt. Die damit verbundenen Belastungen – auch in anderen Lebensrollen erfolgreich bestehen zu wollen/müssen – führt zur Notwendigkeit des täglichen Trainings von körperlichen und geistigen Ressourcen, um die körperliche und mentale Gesundheit erhalten zu können.

Um das Kapital einer Firma hinsichtlich ihrer Mitarbeiter zu erhalten gilt heute das „Betriebliche Gesundheits Management“

(BGM) als hoffnungsvoller Weg, um alle firmeninternen Ressourcen zu optimieren, denn nur eine gesunde Firma kann im Wettbewerb nachhaltig erfolgreich bestehen. Aber eine gesunde Firma braucht gesunde Mitarbeiter, die im Sinne der Verhaltensprävention auf die eigene Gesundheit sowie auf die Resilienz achten.

Als Berufsgruppe der Wiener Lebensberater haben wir gegenwärtig für die Wiener Unternehmer einen „Wiener Resilienz Expertenguide“ aufbereitet, der den Wienern im Juni öffentlich präsentiert wird. Lebensberater sind als Resilienzberater einerseits gesetzlich befugt, psychosoziale Beratung anbieten zu dürfen, andererseits gelten sie wegen ihrer staatlichen und universitären Ausbildung als „Meisterklasse der Salutogenese“, sind demnach bestens ausgebildet, um Coachings, Mediation und Supervision in den Bereichen mentale Stärke, körperliche Fitness und gesunde Ernährung anbieten und durchführen zu können.

Als Qualitätsmarke für gesetzlich befugte und bestens ausgebildete Berater für die Bereiche Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit hat die WKO zur Orientierung von Kunden die Schutzmarke „ImpulsPro“



Mag. Haris G. Janisch
Fachgruppenobmann der Fachgruppe Wien Personenberatung und Personenbetreuung
T 0664 / 341 77 14
E info@harisma.at

geschaffen. Unternehmer und Mitarbeiter können dieser Qualitätsmarke vertrauen, denn wer als Berater befugt ist, die ImpulsPro Qualitätsmarke zu benützen, hat eine fundierte Ausbildung, unterwirft sich den ethischen Grundsätzen der Berufsgruppe und kann auf ein großes Ausmaß an praktischer Erfahrung verweisen.

Gerne helfen wir Ihnen mit diesem Resilienzguide bei der Suche nach den Beratern Ihres Vertrauens. Im Namen aller Wiener Lebensberater viel Erfolg und starke Resilienz!

Resilienz-Experten
für Wiener UnternehmerInnen und deren MitarbeiterInnen

LEBENSBERATUNG | COACHING | SUPERVISION

INFORMATION:

In der nächsten Ausgabe der WIENER WIRTSCHAFT finden Sie als Beilage den Guide „Resilienz-Experten“.

BEZAHLTE ANZEIGE