

Themenabend Resilienz: „Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“ (Marc Aurel)

Der Förderverein des Otto-Hahn-Gymnasiums Nagold e.V. bot exklusiv für Mitglieder und für Lehrer des OHG ein Abendseminar zum Thema Resilienz an. Im Mittelpunkt des Seminars mit Trainerin Dr. Corinna Schmidt stand die Frage "Was macht uns resilient?" Der Begriff Resilienz bezeichnet allgemein die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen. Das 90minütige Seminar beleuchtete die Grundlagen der menschlichen Resilienz und ging auf die Resilienzfaktoren ein (z.B. realistischer Optimismus, Akzeptanz, positive Emotionen). Ebenso fanden praktische Tipps für den persönlichen Energiehaushalt, eine Einschätzung des eigenen Energiemanagements sowie Übungen zum Thema Work-Life-Balance Raum in dem Workshop. Die Teilnehmenden wurden angeleitet, zu ihren eigenen Ressourcen zurückzufinden – auch in stressigen Situationen oder unter Druck.



„Mein Lebensrad hat viele Dellen!“
„Meins gleicht eher einem Stern!“
– So die verblüffenden
Erkenntnisse zweier Teilnehmer
nachdem die Referentin des
Workshops, Dr. Corinna Schmidt,
die Anwesenden dazu
aufgefordert hatte, in einem Kreis
(dem Lebensrad) einzutragen, wie

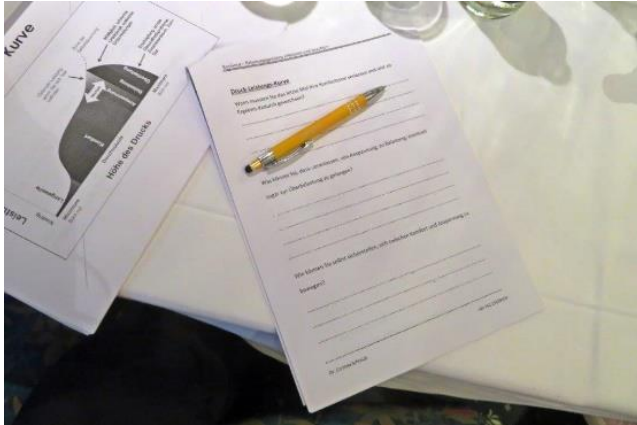


zufrieden mit den ihm wichtigen Dingen im Leben jeder Einzelnen derzeit ist. Die
Ergebnisse dieser praktischen Übung sind ein gutes Instrument, um sich selbst zu
„coachen“. Denn Ziel des Abends war, sich kritisch zu betrachten und so die Energie-
Batterie nie leer werden zu lassen.

Der Einladung des Fördervereins waren 35 Personen in den Nebenraum des Hotel
Adler in Nagold gefolgt und lauschten den Anregungen und kritischen Fragen der
Referentin. Diese führte auf launige Art und unterhaltsame Weise durch das
schwierige und vielschichtige Thema. Die Teilnehmer waren zum Mitmachen
aufgefordert, zum Nachdenken, zum Beantworten eben dieser kritischen Fragen.
Und das taten sie dann auch, begleitet von eifrigen Diskussionen. Die Erkenntnis,
dass es uns bei unserem Handeln gelingen sollte, „dass das Wichtigste am
wichtigsten bleibt“, war nur eine von vielen nachvollziehbaren und jedem bekannten
Tatsachen, die leider nur allzu oft in Vergessenheit geraten, in aller Hektik verdrängt
werden und wir deswegen in unserem persönlichen Hamsterrad immer

weiterstrampeln. Denn
Zeitmanagement verlangt eine
ordentliche Portion Disziplin, fern
von den Ablenkungen der
sozialen Medien und unseres
digitalen Alltags. Ein wesentlicher
Aspekt ist auch der des Auf- sich-
selbst-Achtens. Dazu kam ein





weiteres Rad zum Einsatz: das Werte-Rad. Auch hier sollte jeder Einzelne sich fragen, ob er nach den ihm wichtigen Werten lebt und in welchem Verhältnis diese zur aufgewendeten Energie stehen. Denn dann ergibt sich automatisch die Frage, die man nicht nur sich selbst, sondern auch ehrlich

gemeint seinen Mitmenschen stellen sollte: „Wie geht es Dir gerade?“

Und so bekamen die Teilnehmer im Laufe des Abends weitere Hausaufgaben, denn dieser Workshop konnte nur der Auftakt, der Impuls dazu sein, die eigene Resilienz zu erkennen, zu bewerten und am Ende mit den Worten von Stefan Zweig „Wer einmal sich selbst gefunden hat, kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.“ noch mehr zu sich selbst zu finden.



Auch nach Ende des Vortrags, nach Verhalten des kräftigen Beifalls und nach dem Überreichen einer kleinen Aufmerksamkeit durch die erste Vorsitzende des Fördervereins, Jutta Palzhoff, waren die Teilnehmer noch lange im Gespräch mit der sympathischen Referentin und blätterten interessiert in den mitgebrachten Büchern zu diesem spannenden Thema, das uns alle betrifft.

Die Verantwortlichen des Fördervereins für diesen Abend hatten offensichtlich mit der Auswahl des Themas den Nagel auf den Kopf getroffen.

26.01.2020 Jutta Palzhoff