

Resilienz-Training „Bogenschießen“

Gestärkt aus Krisen hervorgehen

Termin: 28. November 2020, 10-16 Uhr
Personen: bis 16 Personen mit Anmeldung
Ort: Bogenschießanlage,
Süchtelner Höhen 8, 41749 Viersen



Krisen brechen unerwartet über uns hinein und verändern einschneidend unser Leben. Ein prominentes Beispiel hierfür ist der Handball-Weltmeister Dominik Klein, der sich 2015 auf dem Höhepunkt seiner Karriere das Kreuzband reißt. Aufgeben kam für ihn nicht in Frage- er gründete die Kampagne **Come.back.stronger**, die auch andere Leistungssportler beim Comeback nach einer Verletzung unterstützt.

Stärker zurückkommen! Dafür braucht es nicht nur medizinische Rehabilitation, sondern insbesondere *mentale Stärke*. Der *Wille*, stärker zurückzukommen als man vorher war macht *den Unterschied* zwischen *langfristigem Erfolg* und der Kapitulation vor dem Schicksalsschlag.

Nicht nur Leistungssportler können Krisen erleben, auch uns begegnen sie im täglichen Berufsleben sowie auch im Privatleben häufig. Wichtig ist, *was eine Krise mit uns macht*.

- Wirft sie uns völlig aus der Bahn?
- Haben wir die Möglichkeit, aus ihr zu **lernen** und sie als **Chance** für **Entwicklung** zu nutzen?

Das Resilienzmodell erklärt einfach, welche Faktoren für einen **positiven Umgang** mit **Herausforderungen** von Bedeutung sind. Resilienz ist nicht angeboren, sie ist eine Fähigkeit, die wir uns aneignen und die wir trainieren können. Hier setzt unser Resilienztraining an und ermöglicht dir, dich gezielt vorzubereiten, aus der nächsten Krise als gestärkt hervorzugehen.

Stell dir vor, du bist schon lange gut so wie du bist und merkst es nicht!

Jeder Mensch hat unterschiedliche Ressourcen, die ihm durch Herausforderungen hindurch helfen.
Welche Ressourcen hast du?

- Ziel:
- persönliche Krisen erkennen und wahrnehmen
 - Einführung in das Resilienzmodell
 - Einführung in die Bogen und Pfeilkunde, Ziel- und Schießtechniken
 - Entdecken und Wertschätzen der eigenen Ressourcen
 - Entwicklung von Strategien für den Umgang im (Berufs-)Alltag

1. Begrüßung der Teilnehmer an der Bogenschießanlage

2. Bogenschießen

Nach einer Einführung ins Thema „Resilienz – gestärkt durch Krisen hervorgehen“ erfolgt die Sicherheitseinweisung in Bogen und Pfeilkunde sowie verschiedene Ziel- und Schießtechniken. Begleitet durch eine/n ausgebildete/n Trainer*in übt ihr euch im intuitiven Bogenschießen.

Hierbei erlebt ihr nicht nur eure Selbstwirksamkeit, vielmehr steht die Herausforderung und der Umgang mit der neuen Methode im Vordergrund. Dabei entstehen spannende und teils initiierte Herausforderungen, in denen ihr fokussiert agiert.

Begleitet durch einen Resilienz-Fragebogen setzt ihr euch, fast spielerisch und mit Leichtigkeit jedoch gezielt mit eurem Umgang mit Krisen auseinander.

Im Verlauf des Trainings gewährleistet eine gezielte Reflexion, dass ihr eure Erfahrungen in Erkenntnisse verwandeln könnt. Zum Abschluss entwickelt ihr unter Anleitung Strategien und konkrete Handlungsmuster für den Umgang mit Krisen im (Berufs-)Alltag.

3. Abschluss: gemeinsamer Ausklang in der einmaligen Atmosphäre des Waldes.

Es gelten die im Internet einzusehenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen (<http://xpad-erlebnispaedagogik.de/index.php/agb>). Für Rückfragen oder Wünsche stehen wir Ihnen gerne unter der o.a. Telefonnummer zur Verfügung.

Herzliche Grüße,
Katrin Kraft

Gesellschafts-Geschäftsführerin
XPAD GmbH