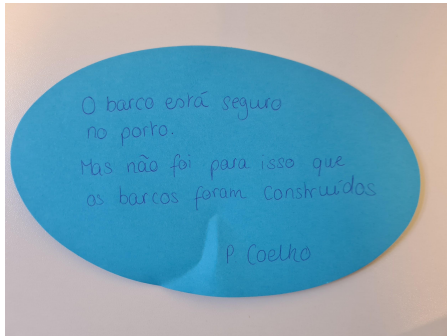


Referentin: Anna Pensler
E-Mail: ansota@posteo.de

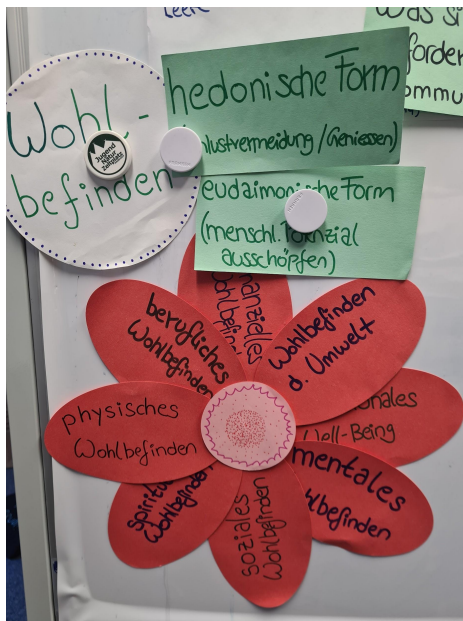
**Dokumentation Workshop Well-Being und Resilienz vom 06.06.24
für Wiesbaden Internation im Haus Jungbrunnen**



1. Intro Zitat

Von Paulo Coelho

“Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher. Aber dafür werden Schiffe nicht gebaut.”



2. Well Being Flower

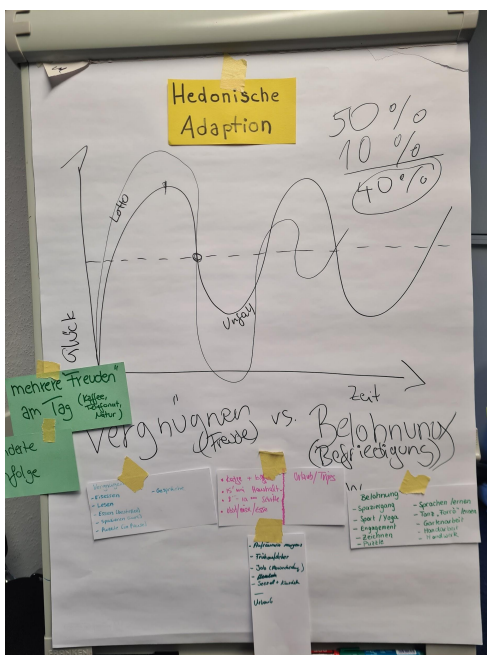
Wohlbefinden:

- hedonische Form (Genuss, Unlustvermeidung, Freuden)
- eudaimonische Form (Sinnstiftung, menschlichen potenzial ausschöpfen)

→ viele Strömungen, keine simple eine Definition

(Waterman, 1990; Deci & Ryan, 2001)

<https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/wohlbefinden-well-being/>



3. Hedonische Adaption

- auch Tretmühle des Glücks genannt
- nach positiven oder negative Ereignissen stellt sich das Glückslevel wieder auf default/normal ein
- es gibt Vergnügen (Freude) und Belohnung

(Befriedigung)

Freuden lösen kurzfristig, aber schnell ein kleines Glücksgefühl aus z.B einen Kaffee trinken, Gespräch mit einer guten Freundin

Referentin: Anna Pensler
E-Mail: ansota@posteo.de

- Belohnung/Befriedigungen brauchen längere Zeit und mehr Input, halten aber auch länger an z.B. eine neue Sprache lernen, ein Bild malen, eine Wanderung, Yoga

Link dazu

<http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:gbv:46-00102607-16>

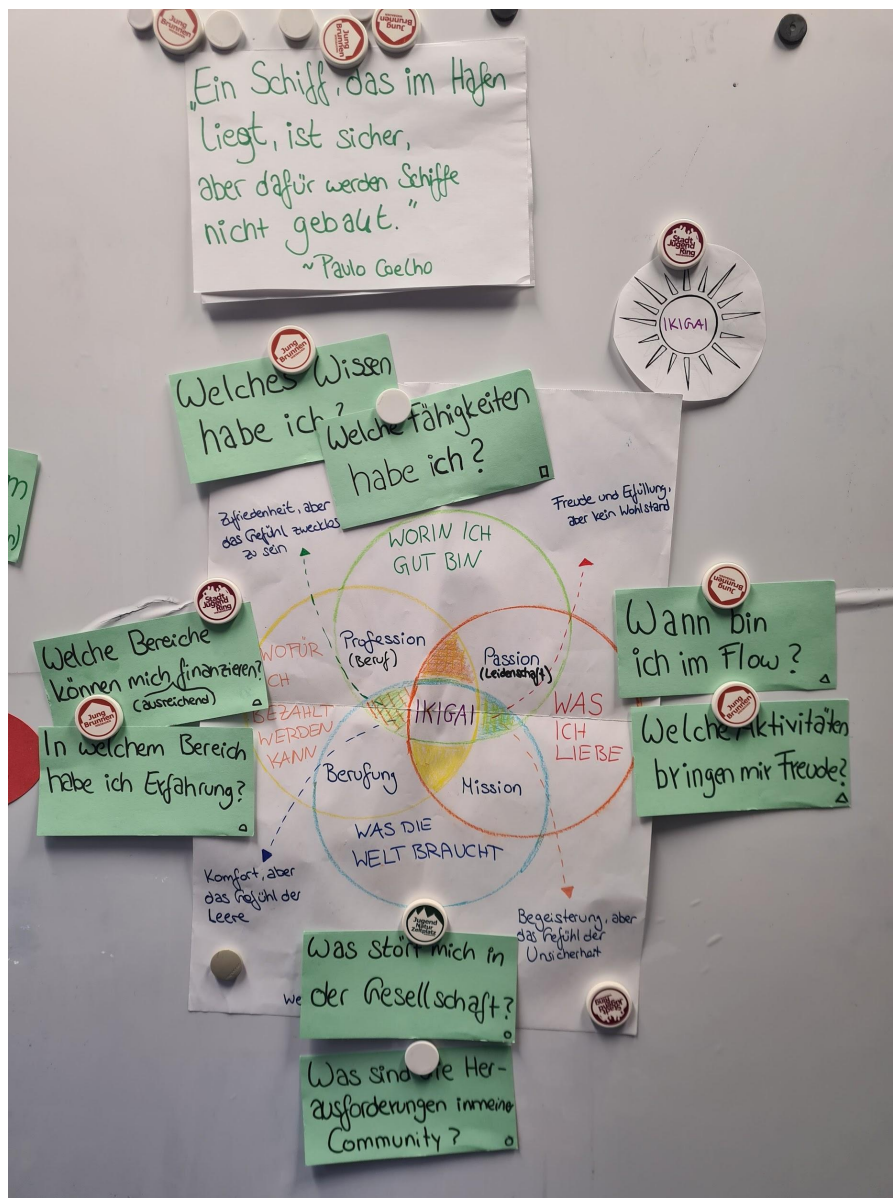
Übung

In Partnerarbeit überlegen, wo im Arbeitsleben und Privatleben Vergnügen und Belohnung vorkommen. Welche gibt es? Wann werden diese eingesetzt? Wo fehlen sie?

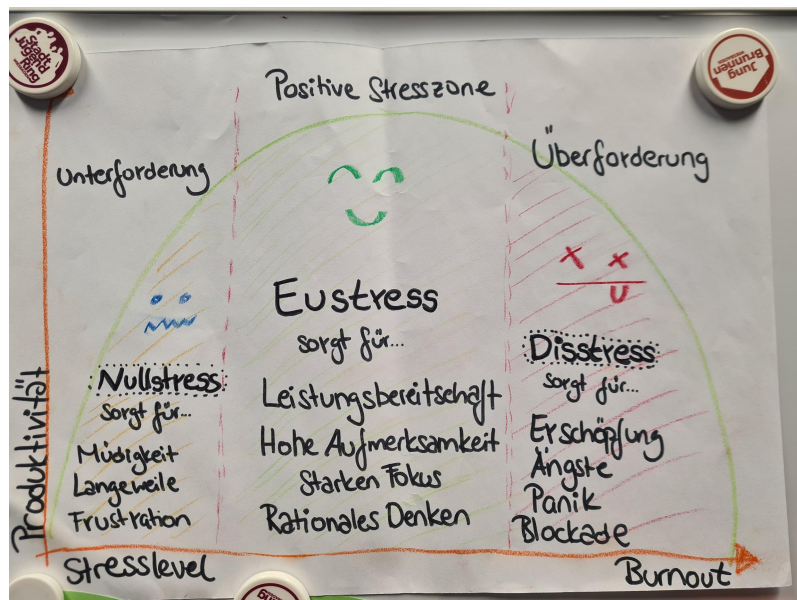
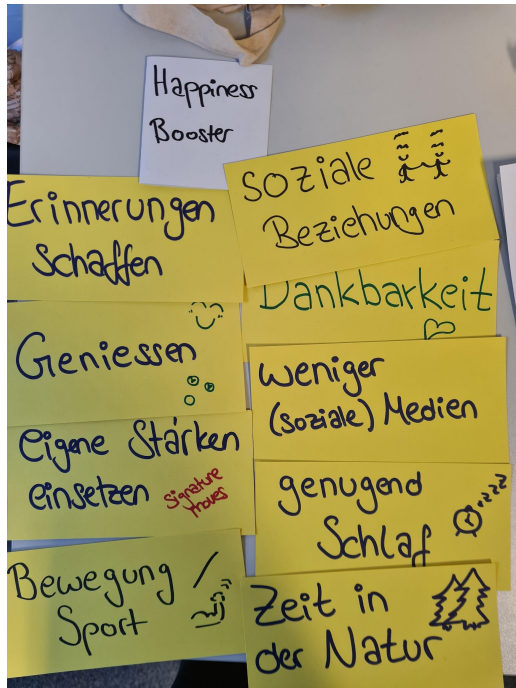
Tip:

mehrere Freuden am Tag verteilen und manchmal die Reihenfolge dieser ändern.

4. Happiness Ikigai

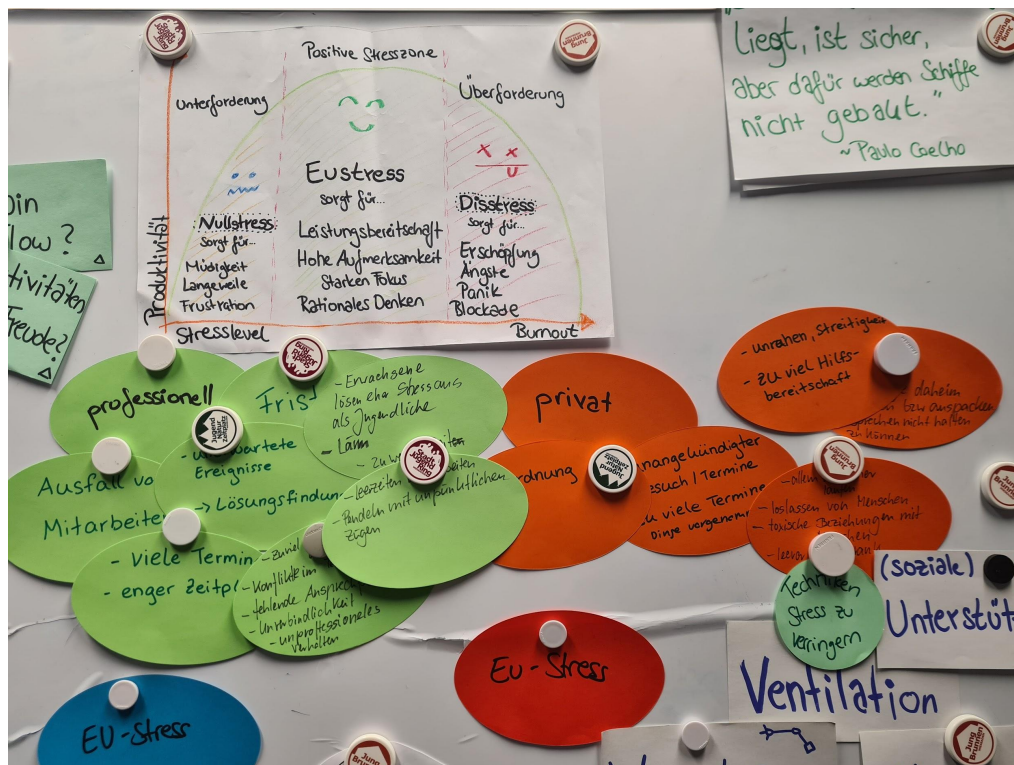


5. HappinessBooster

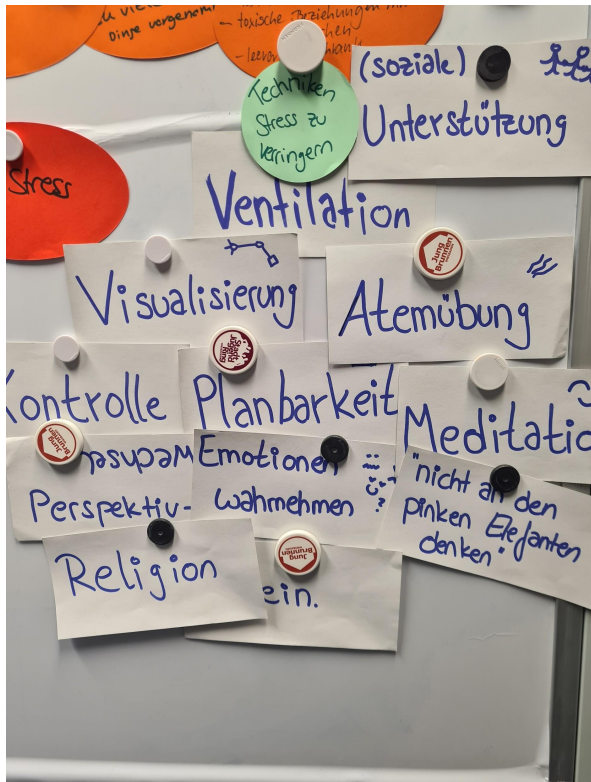


6. Stress

Kein Stress (Müdigkeit, kein Antrieb bis hin zur Apathie)
EUstress (positiver Stress, macht uns Leistungsfähig)
Disstress (negativer Stress, blockiert, kann zu BurnOut führen, Erholung nur schwer)



7. eigenen Stress erkennen



8. Techniken gegen Stress

9. Resilienz

Säulen der Resilienz

Erklärvideo in Bezug auf Kinder und Jugendlichen

<https://www.youtube.com/watch?v=TObltoo0KW4>

7 Säulen der Resilienz erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=XxSmX-i3c3w>

10. Rucksack packen

Resilienz Rucksack packen, mit Papierschnipseln, Zeitungsausschnitten, eigenen Zeichnungen bekleben, die darstellen welche Fähigkeiten, Faktoren man schon besitzt, die einen resilienter machen.