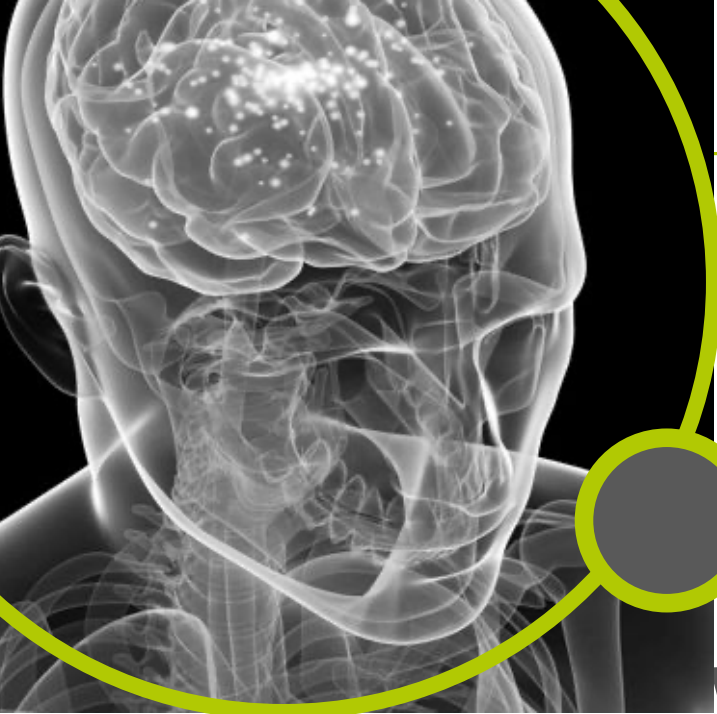




Leibniz-Institut für
Resilienzforschung



Was die Psyche stark macht – Resilienz im Alter

www.lir-mainz.de

Guy Gretschel

10.04.2024

Was die Psyche stark macht – Resilienz im Alter





Guten Tag!

Mein Name ist **Guy Gretschel.**

Herzlich willkommen!





*Wie kann ich
so mit **stressigen Situationen** umgehen,
dass es mir **langfristig damit gut geht?***



- 1) Bewusstsein schaffen**
- 2) Austausch fördern**
- 3) Tipps geben**



1

Was ist Stress?

2

Gesund mit Stress umgehen

3

Fragen & Austausch



1

Was ist Stress?

2

Gesund mit Stress umgehen

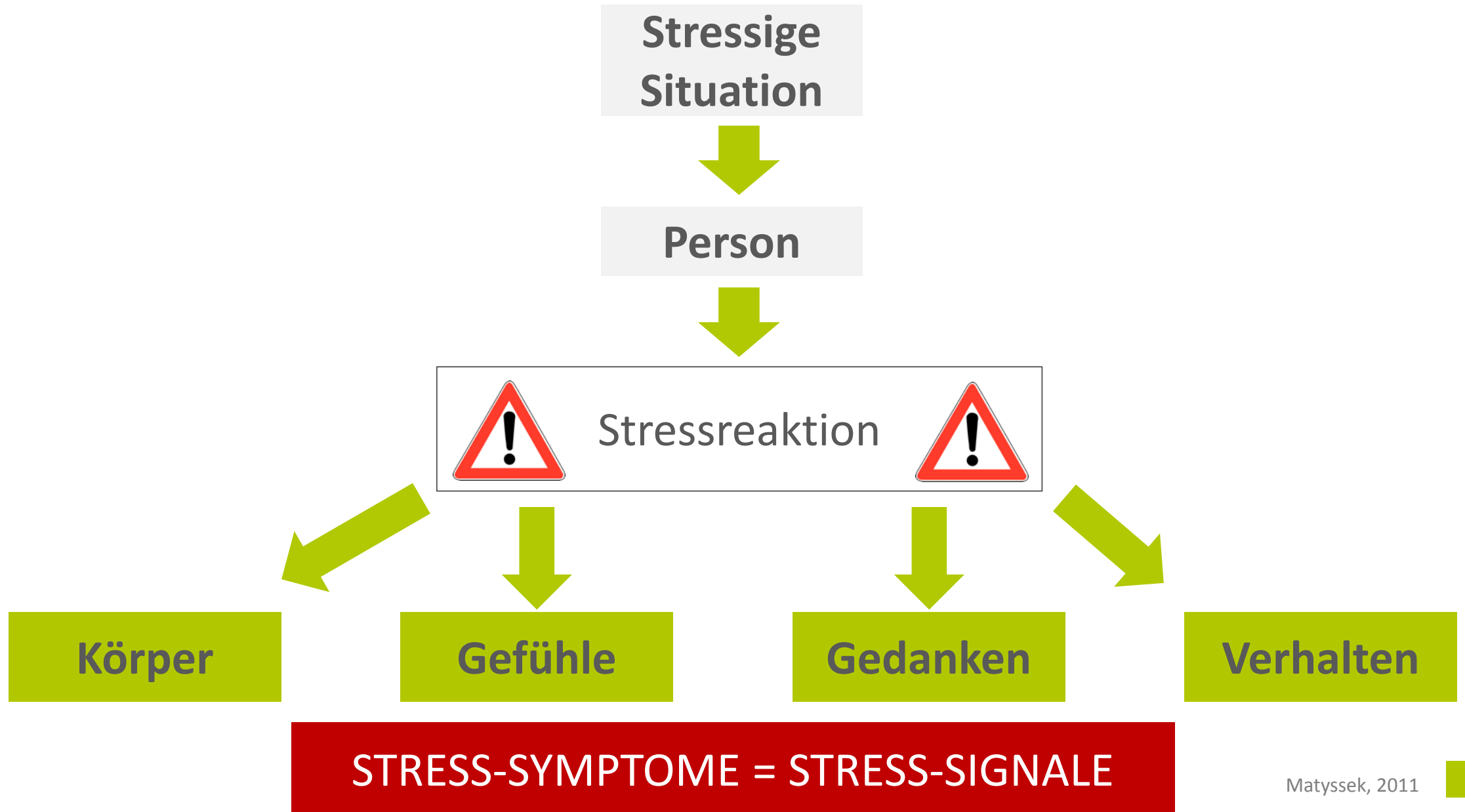
3

Fragen & Austausch

Stress – Wozu eigentlich?



Kampf – Flucht – Totstellen





1

Was ist Stress?

2

Gesund mit Stress umgehen

3

Fragen & Austausch



Gedanken
verändern



Soziale
Unterstützung



Sinn
erleben



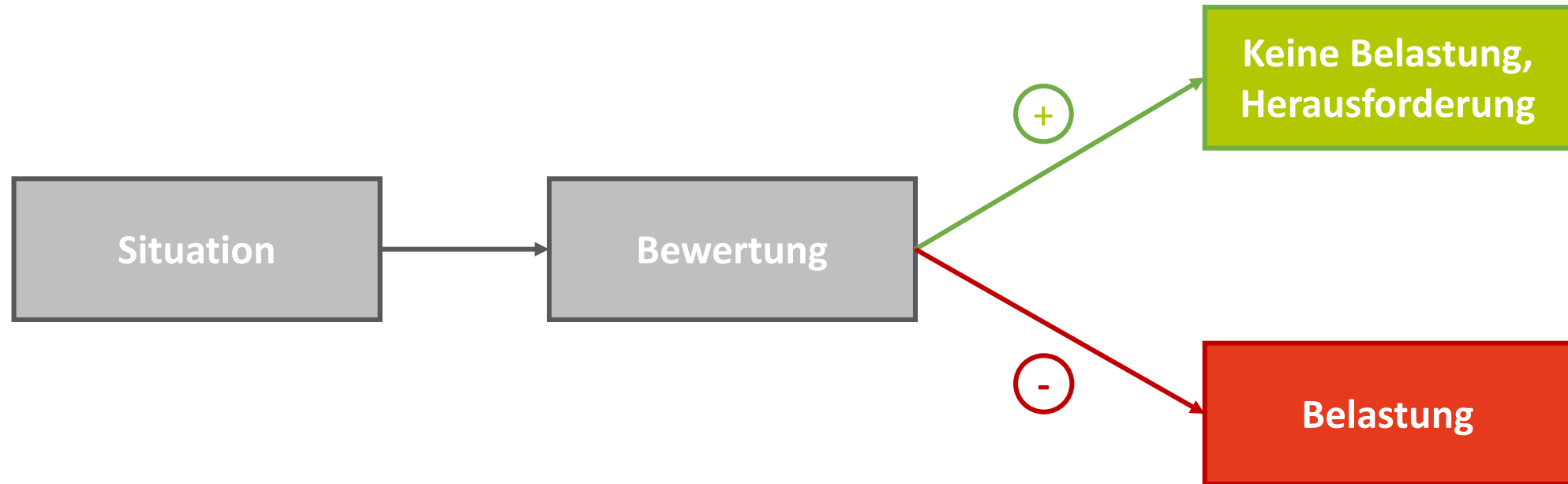
Gedanken
verändern



Soziale
Unterstützung



Sinn
erleben

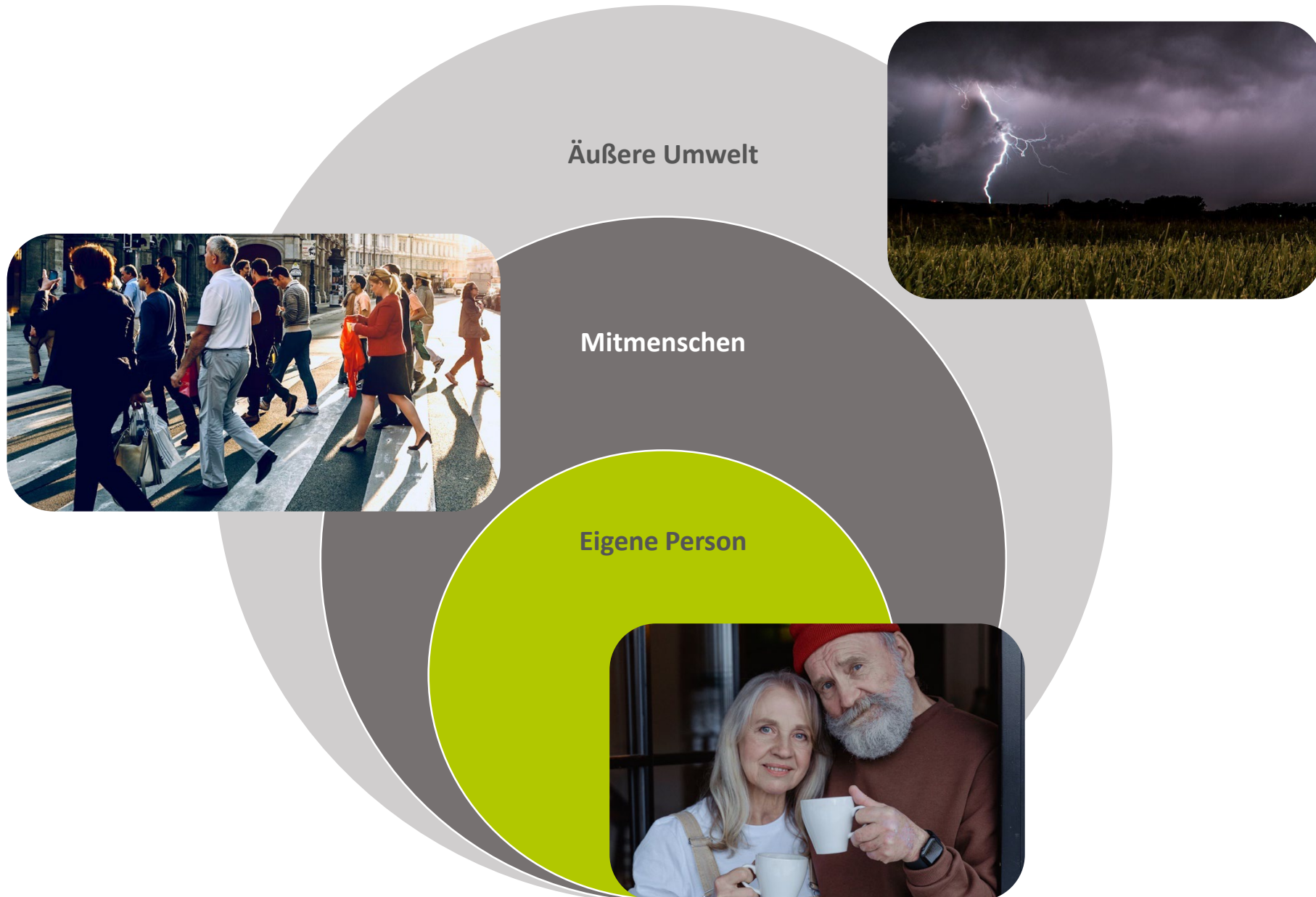




*Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen,
sondern unsere Vorstellungen und Meinungen
von den Dingen.*



—
Epiktet



Ändern Sie, was Sie ändern können.



Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können.



Konzentrieren Sie sich auf die schönen Erlebnisse des Tages.



Gedanken
verändern



Soziale
Unterstützung



Sinn
erleben

Der Schlüssel zum gesunden Altern: Beziehungen, Beziehungen, Beziehungen.

—
Dr. Robert Waldinger





Gedanken
verändern



Soziale
Unterstützung



Sinn
erleben



Werteorientierung

*Werte sind persönliche Leitprinzipien, die Antwort auf die Frage geben:
„Was ist mir im Leben wirklich wichtig?“*



*Sinn kann nicht gegeben,
sondern muss gefunden werden.*



—
Viktor Frankl



Gedanken
verändern



Soziale
Unterstützung



Sinn
erleben

«
Wie das Leben ist Resilienz
ein **ständiger Prozess der Anpassung**
an Veränderungen.
»



1

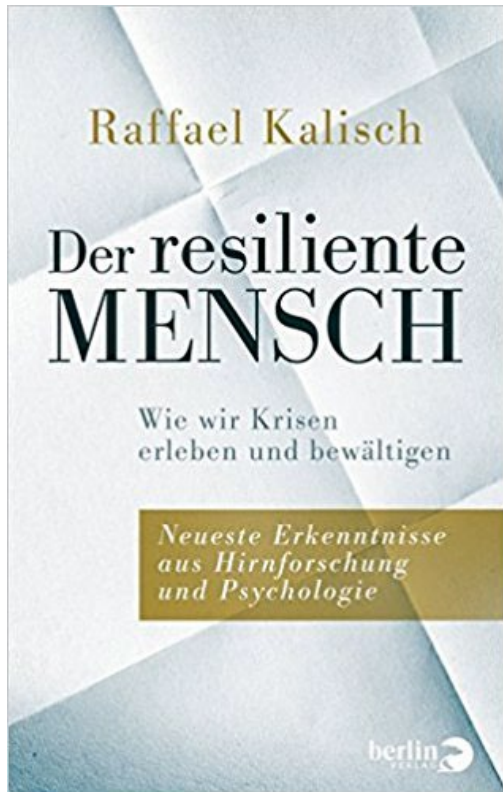
Was ist Stress?

2

Gesund mit Stress umgehen

3

Fragen & Austausch

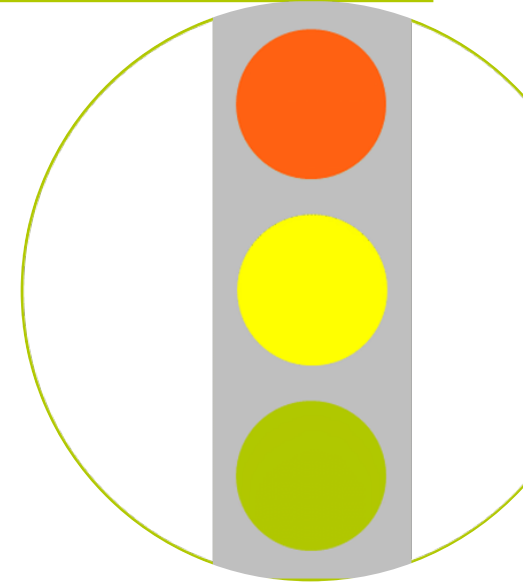


"Was die Psyche stark macht -
Resilienz im Alter", 10.04.2024



[https://forms.office.com/e/
xzuc5rKqLC](https://forms.office.com/e/xzuc5rKqLC)

Was können wir
für's nächste Mal
besser machen?



Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!

Mehr
Informationen
finden Sie
[hier](#)