**„Lernen durch Lehren“**

**Themenliste für Kurzreferate**

**Was zum Thema Resilienz interessiert die TeilnehmerInnen?**

**Mögliche Themen zu Resilienz, die Teile des Moduls „Grundlagen Resilienz“ sind und vorab bearbeitet wurden:**

* **Umgang mit Krisen**
* **Das Gute Im Schlechten sehen (Gab es auch etwas Gutes in Krisen, die ich erlebt habe? Was habe ich aus Krisen gelernt?)**
* **Selbstfürsorge (Was brauche ich, damit es mir gut geht? Wie kann ich gut für mich sorgen?)**
* **Mein Energiekonto (Was in meinem Leben gibt mir Kraft/Energie? Was sind meine Ressourcen? Was raubt mir Energie?)**
* **Dankbarkeit (Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?)**
* **Schritte zu mehr Resilienz (Was stärkt die eigenen Resilienz?)**
* **Mein Einflussbereich (Worauf im Leben habe ich Einfluss? Worauf nicht? Worauf richte ich den Fokus?)**