

## Entdecke die Stärken in Dir!

Informationen des Gesundheitsforums zu Resilienz mit Waltraud Koller zeigen erstaunliche Chancen auf

**Das Gesundheitsforum Eningen e. V. freute sich, Waltraud Koller - selbstständige Trainerin und Coach in Reutlingen- für einen kurzweiligen und informativen ‚Resilienz‘ Vortrag gewonnen zu haben, und das Thema weiter in die Agenda aufzunehmen.**

Mit solch einem Andrang im Trainingszentrum „Verrückte Impulse“, der Trainerkooperation Neckar-Alb, hatten die Veranstalter beim letzten Vortrag des Gesundheitsforums dann doch nicht gerechnet. Der Raum war an diesem Abend gut gefüllt und es mussten mehr Stühle beschafft werden. Aber am Ende fanden die allermeisten der mehr als 70 Zuhörer einen Sitzplatz. Was sie alle zu hören bekamen, war äußerst interessant – und unterhaltsam.

Zunächst einmal eine Begriffsklärung: Resilienz. Im Lexikon ist dazu zu finden: **Resilienz** (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘) oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Resilienz ist also die Fähigkeit jedes einzelnen, mit widrigen Umständen fertig zu werden, um dadurch handlungsfähiger - stärker - zu werden.

Waltraud Koller beschreibt das Thema mit lebensnahen Situationen. Zum Beispiel unterbrach ein Telefon mit seinem Klingelton und Waltraud Koller nutzte diese Gelegenheit anschaulich und humorvoll. Sie

erläuterte, wie wir mit ungewollten Störungen in unserem Alltag umgehen können. Manchen Menschen liegt die psychische Stabilität, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit schon im Blut, anderen fällt das eher schwer.

Doch für alle gilt hoffnungsvoll: Resilienz ist ein Leben lang erlernbar. Ein wichtiger Resilienz-Faktor ist unter anderem eine positive Lebenseinstellung. Das bedeutet, den eigenen Fokus mehr auf die positiven



Waltraud Koller, Coach  
und Trainerin

Seiten des Lebens zu lenken. Gute Freundschaften und Beziehungen gehören zu diesen guten Seiten. Freundschaften sind Vitamine für die Seele.

Waltraud Koller, die intensive Trainings- und Coaching-Erfahrung bei den Themen Stress, Leistungsdruck und Angstabbau mitbringt, betont gerne den wichtigen Aspekt, sich und seine Situation einmal aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Der Wechsel der Blickrichtung lässt vieles sprichwörtlich aus einer anderen Perspektive erscheinen. Dies bringt uns der Lösung ganz einfach näher und wir werden handlungsfähiger.

Schlusspunkt der impulsreichen, warmherzigen und humorvollen Impulse setzt Waltraud Koller mit einem Zitat von Mahatma Gandhi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt / für dein Leben“.

Weitere Informationen finden Sie auch unter: [www.gesundheitsforum-eningen.de](http://www.gesundheitsforum-eningen.de)  
[www.waltraud-koller.de](http://www.waltraud-koller.de)