

# Kreative Resilienz

## Meike Nicolaus M.A.

Business Coach & MutMacherin



**BlueKoruCoaching**  
*by Meike Nicolaus*

E-Mail: [info@BlueKoruCoaching.com](mailto:info@BlueKoruCoaching.com)  
Web: [www.BlueKoruCoaching.com](http://www.BlueKoruCoaching.com)

Ortenaustraße 81  
76532 Baden-Baden

Tel.: 0151 / 59 888 751





**Mutiger sein, aber wie?** – Dynamisch, komplex, global – so leben wir heute. Ob als Unternehmen oder Privatperson: Beinahe täglich stehen wir vor neuen Herausforderungen, erwarteten und unerwarteten, die unseren Mut erfordern, etwas anzupacken oder zu ändern. Was kann uns dabei helfen?

### **Resilienz – Schlüsselkompetenz der Zukunft!**

Synonym für innere Stärke, (Selbst)Vertrauen, Stressresistenz, Kreativität und Leichtigkeit. Für Teams und Unternehmen bedeutet sie, dem Wandel stark und flexibel zu begegnen. Und ihn als Chance zu verstehen. Dem Einzelnen hilft sie, mutig seinen Weg zu finden und ihn gesund und selbstbewusst zu gehen.

## **Die 8 Schlüssel der Resilienz:**

- Akzeptanz** – Leitgedanke „Es ist, wie es ist! Denn vorbei ist vorbei!“
- Optimismus** – Leitgedanke „Blumen sind, wo Du sie sehen willst!“
- Lösungsorientierung** – Leitgedanke „Werde aktiv und finde kreative Lösungen!“
- Selbstverantwortung** – Leitgedanke „DU hast Dein Leben in der Hand!“
- Selbstwirksamkeit** – Leitgedanke „Glaube an Dich!“
- Netzwerkorientierung** – Leitgedanke „Gemeinsam sind wir stark!“
- Zukunftsorientierung** – Leitgedanke „Die Zukunft steckt voller Möglichkeiten!“
- Achtsamkeit** – Leitgedanke „Schenke Dir Aufmerksamkeit!“

### **Kreative Resilienz**

Oft handeln wir so, wie wir immer handeln. Wir folgen gewohnten und unbewussten Handlungsmustern, die uns dabei einschränken können, neue Wege zu gehen und etwas zu verändern.

Coaching-Methoden, die unsere Kreativität und Intuition anregen, können dabei helfen, unbewusste Handlungsmuster aufzudecken und Veränderungen besser zu verankern und so mutig neue Wege zu gehen.

Das ist meine Toolbox – **Kreative** Resilienz!



**Neugierig geworden?**