

KEYNOTE #7 VON PROF. DR. MARTIN-NIELS DÄFLER

RESILIENZ

DAS SCHICKSAL FRAGT NICHT, OB'S GERADE PASST

SO WIRST DU IMMUN GEGEN DIE GROSSEN UND KLEINEN WIDRIGKEITEN DES LEBENS

ZIELGRUPPE: Jedermann
KERNBOTSCHAFT: Resilienz entsteht nicht nur dadurch, dass wir über genügend Ressourcen verfügen – entscheidend ist auch, ob wir im richtigen Moment darauf zugreifen können.
DAUER: Nach Absprache mit Ihnen zwischen 30 und 60 Minuten
DURCHFÜHRUNG: In Präsenz, online oder hybrid

NUTZEN

- Sie verstehen, weshalb Belastungen zum Leben gehören und nicht jede Störung eine Krise ist.
- Sie lernen, wie Sie vermeidbare Stressauslöser reduzieren und Ihr Resilienz-Vermögen stärken.
- Sie erkennen, warum nicht nur die Vielfalt, sondern auch die Abrufbarkeit von Ressourcen zählt.
- Sie entdecken typische „Klumpenrisiken“ und finden Ihre persönliche Strategie für mehr Widerstandskraft.
- Sie erhalten einen konkreten 7-Schritte-Plan, um sich auf die Widrigkeiten des Lebens vorzubereiten.

INHALT

Wir planen Urlaube, Wochenenden und unsere Finanzen oft akribisch. Doch wie gut sind wir auf das Leben selbst vorbereitet? Schließlich fragt das Schicksal nicht, ob es gerade passt: Ärger im Beruf, familiäre Belastungen oder echte Schicksalsschläge können uns jederzeit treffen. Prof. Däfler zeigt mit Humor und anschaulichen Beispielen, warum Resilienz nicht bedeutet, unverwundbar zu sein – sondern auf die großen und kleinen Widrigkeiten souverän reagieren zu können.

Sein überraschender Ansatz überträgt die Logik eines klugen Finanz-Portfolios auf unser Leben. Entscheidend ist nicht nur, möglichst viele unterschiedliche Ressourcen zu besitzen. Wir müssen sie auch unter Stress tatsächlich nutzen können. Wie bei einer Geldanlage geht es um Diversifikation, Liquidität und vorausschauende Vorsorge. Aus dieser Idee entwickelt der Vortrag einen konkreten Fahrplan: Trigger reduzieren, Bilanz ziehen, Klumpenrisiken erkennen, diversifizieren, die Abrufbarkeit erhöhen, Notfallpläne entwickeln und regelmäßig in das eigene Resilienz-Portfolio

einzahlen. Ein ebenso unterhaltsamer wie praktischer Impuls, das eigene Leben widerstandsfähiger aufzustellen.