

# Innovalog26

Mit Innovation und Dialog Demokratiekultur stärken

Workshop-Konferenz zu den wirkungsmächtigsten, zivilgesellschaftlichen Aktivitäten zur Stärkung von Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und EU-Werten

## Handout zum Workshop: Wir als Zivilgesellschaft stehen unter Druck – wie resilienter werden?

**Warum ist Resilienz wichtig?** Die Zivilgesellschaft steht vor Herausforderungen wie politischem Druck, Fake News, Polarisierung und Ressourcenknappheit. Individuelle Resilienz stärkt nicht nur Einzelpersonen, sondern auch Organisationen und Gemeinschaften, um Krisen besser zu bewältigen.

### Das Projekt ProEuropeanValuesAT

- Stärkt zivilgesellschaftliche Organisationen in Österreich.
- Fördert Demokratie, Rechtsstaatlichkeit und europäische Werte.
- Bietet Finanzierung, Vernetzung und Know-how-Transfer für resiliente Projekte.

### Die sieben Säulen der Resilienz

1. **Optimismus** – Positives Denken trotz Herausforderungen.
2. **Akzeptanz** – Realität annehmen, um handlungsfähig zu bleiben.
3. **Lösungsorientierung** – Fokus auf Lösungen statt Probleme.
4. **Verlassen der Opferrolle** – Eigenverantwortung übernehmen.
5. **Übernahme von Verantwortung** – Proaktive Haltung fördern.
6. **Netzwerkorientierung** – Unterstützende Beziehungen aufbauen.
7. **Zukunftsplanung** – Klare Ziele setzen und anpassen.

### Interaktive Workshop-Übungen

- **Selbstverantwortung stärken:** Reflexion eigener Entscheidungen und Handlungsoptionen.
- **Achtsamkeitstraining:** Atemübungen zur Stressreduktion und Selbstwahrnehmung.
- **Netzwerkanalyse:** Eigene Unterstützungsnetzwerke identifizieren und ausbauen.
- **Zukunftsplanung:** Konkrete Ziele definieren und Schritte zur Umsetzung entwickeln.

**Fazit** Resilienz ist eine Kernkompetenz für eine starke Zivilgesellschaft. Durch individuelle Stärkung und gezielte Unterstützung, etwa durch ProEuropeanValuesAT, können wir als Gemeinschaft widerstandsfähiger und handlungsfähiger werden.

Weitere Informationen unter: [www.proeuropeanvalues.at](http://www.proeuropeanvalues.at)

Capacity Training von npoAustria: <https://www.wu.ac.at/npoaustria/veranstaltungen>

