

8 Säulen der Resilienz



Stress entsteht im Kopf...

...Gelassenheit auch!

Es sind nicht die Dinge selbst, die
uns beunruhigen, sondern die
Vorstellungen und Meinungen von
den Dingen.

Epiktet

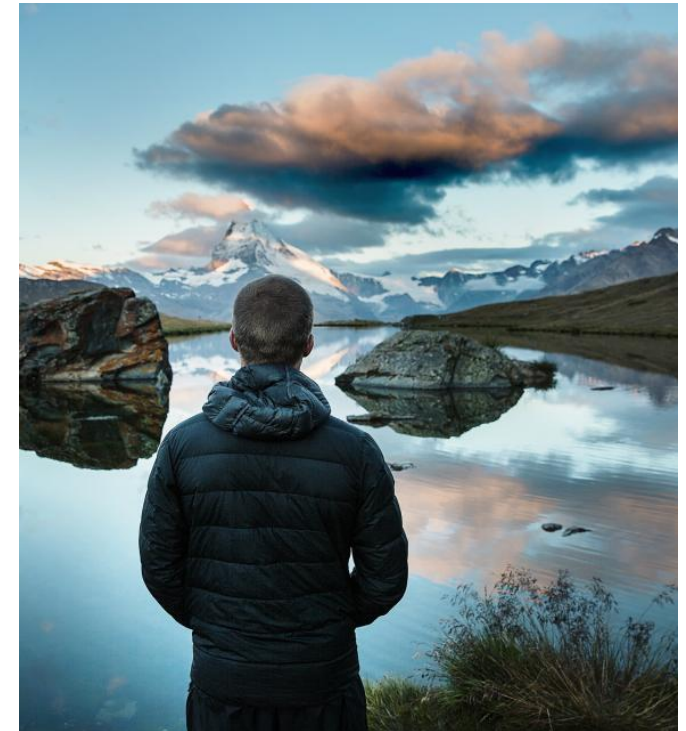


Die drei Fehler, die zu chronischem Stress führen:

- Keine aktive Steuerung
- Konzentration auf äußere Einflüsse
- Konzentration nur auf einer Ebene –
zB. Erholung

Entscheidend sind

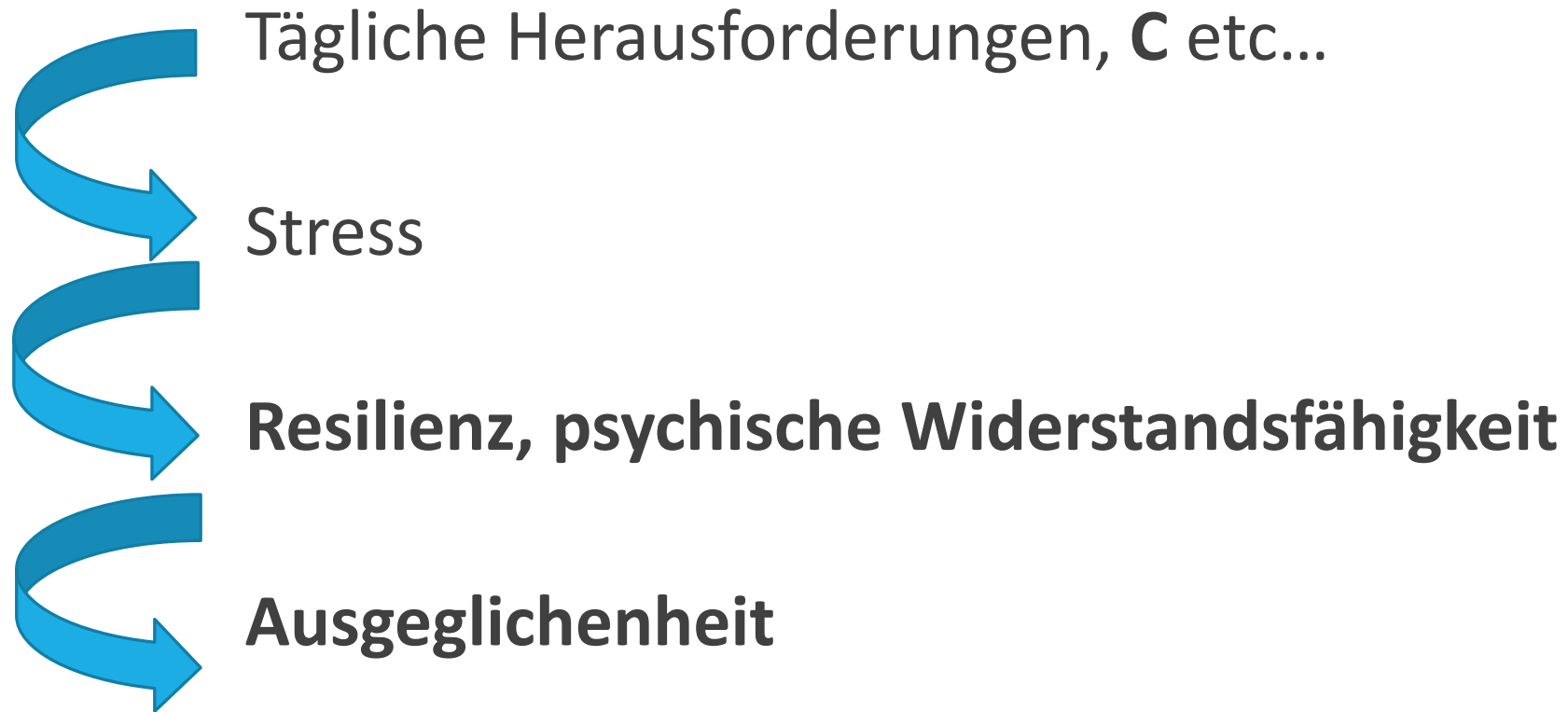
- ✓ Umfassende Herangehensweise
- ✓ Wahrnehmung der emotionalen und der mentalen Ebene
- ✓ Tägliche Gewohnheiten

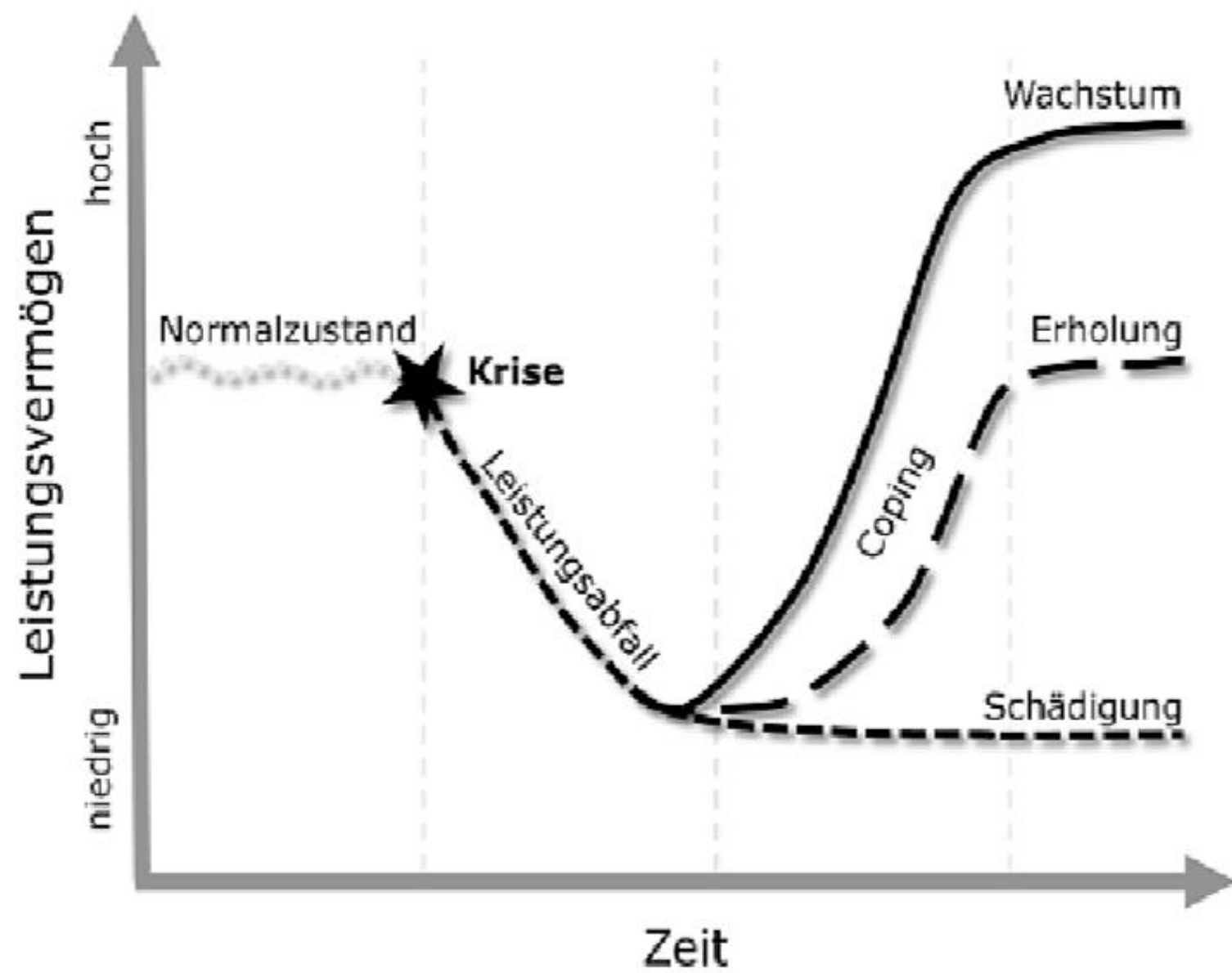


Was ist Resilienz?

- ✓ Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resaliere“ („zurückspringen“)
- ✓ Ursprung Materialwissenschaft: Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren
- ✓ Psychologie Widerstandsfähigkeit eines Individuums, sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich zu entwickeln

Warum Resilienz?



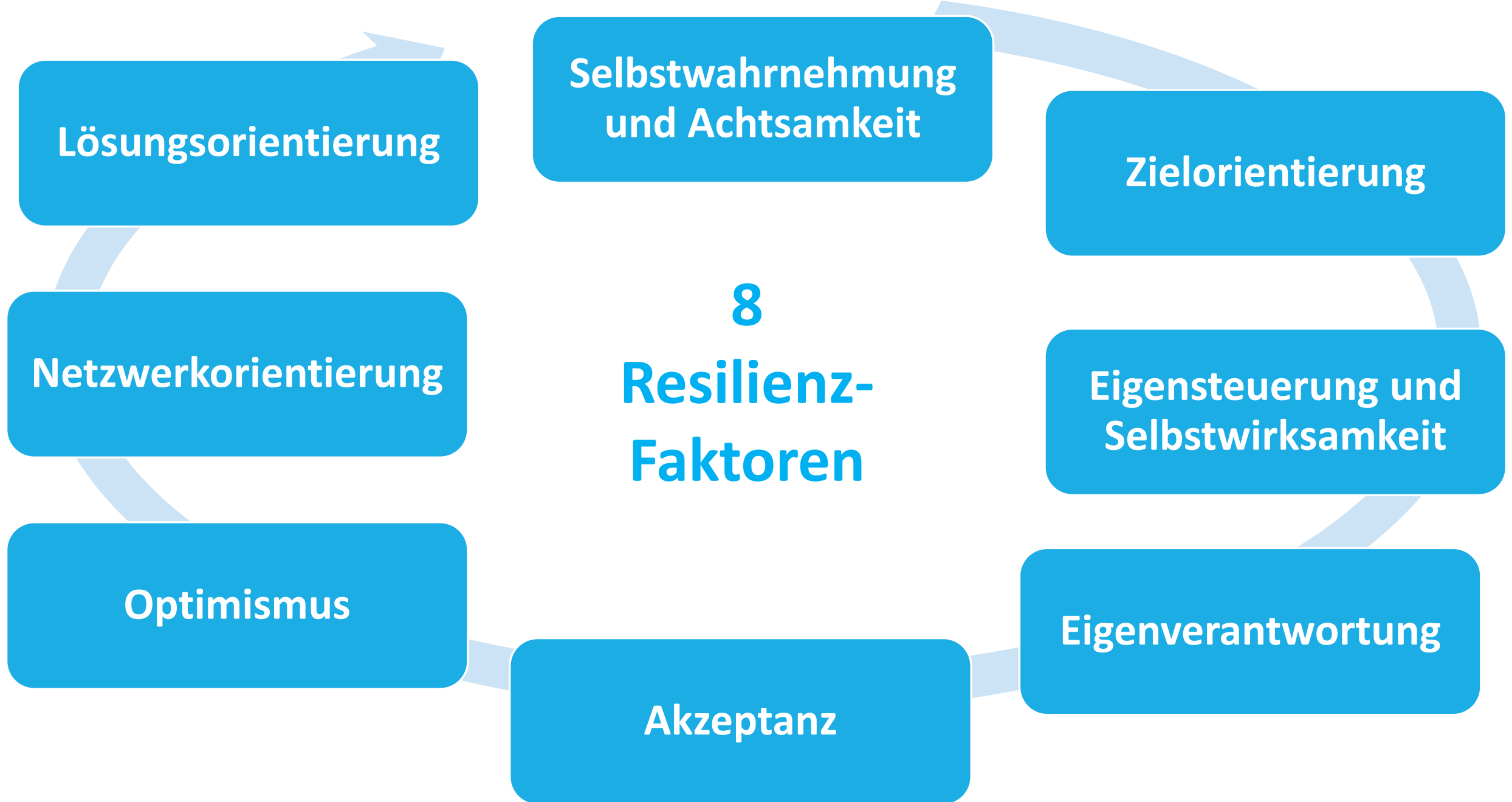


Entstehung: Thema Resilienz

- 1955 - 1970 Kauai Studie von Emmy Werner
- Themen Kompetenz, Risiko und Resilienz
- Resiliente Kinder (Erwachsene) verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen eben nicht zu zerbrechen.

Weiter Literatur

- Jutta Heller - 7 Schlüsseln für mehr innere Stärke
- Ella Gabriele Amann und Martin Ciesielski – 8 Kompetenzfelder – Bambusprinzip
- Norddeutsche Ausbildungszentrum der Resilienz - 8 Flügeln der Resilienz



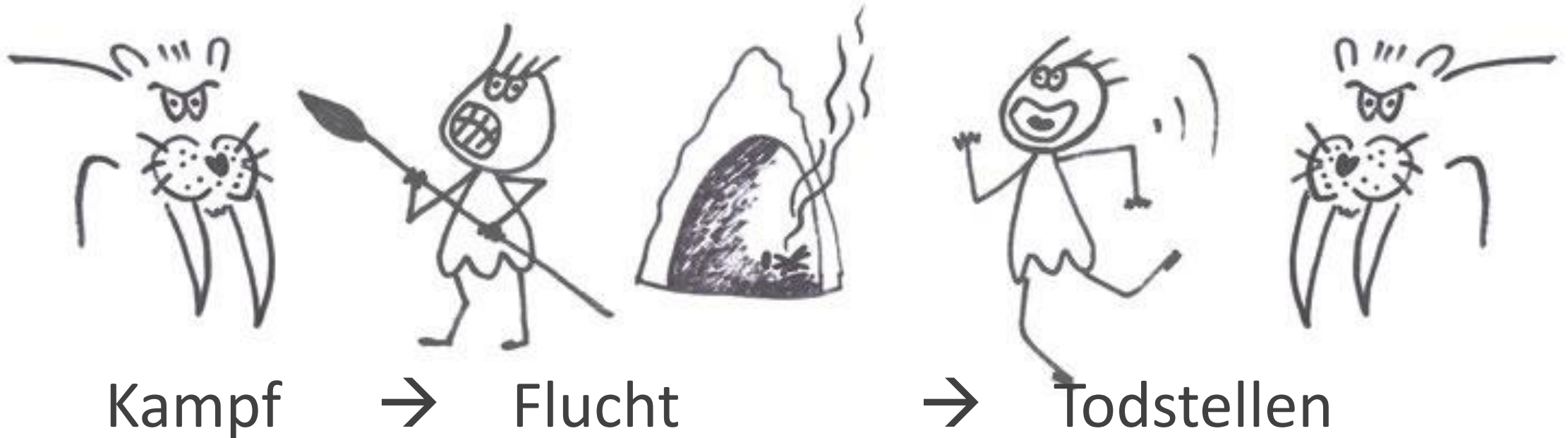
Warum Stress?

Überlebensprogramm aus der Urzeit

Wut

oder

Angst



Körper bekommt das
Signal: Lebensgefahr

Frühstück für die ganze Familie
machen

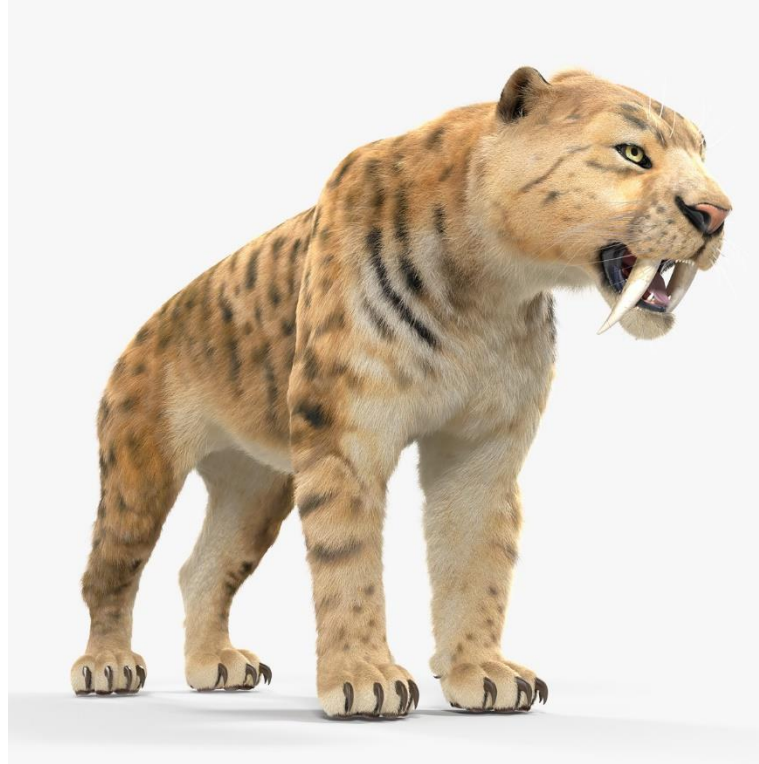
Chef wartet auf die
Präsentation

Corona

Infostress uvm...

Kinder kommen zu spät in die
Schule

Im Stau stehen



Streit mit Arbeitskollegen

Ständige Erreichbarkeit

Stressreaktion

- ✓ Persönlicher Einsatz wird erhöht
- ✓ Erholungsbedürfnis aufgeschoben – keine Zeit mehr für sich
- ✓ Kraftquellen werden minimiert
- ✓ Soziale Kontakte reduziert

Die Stressspirale dreht
sich nach unten

Gefahren von Dauerstress

- ✓ Nicht verbrauchte Energie
- ✓ Chronisch erhöhtes Aktivierungsniveau
- ✓ Langfristig geschwächte Abwehrkräfte
- ✓ Gesundheitliches Risikoverhalten - Suchtprobleme

Häufige Beschwerden bei Stress

- ✓ Herz- und Kreislaufbeschwerden
- ✓ Kopf-, Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen
- ✓ Magen-Darm-Erkrankungen
- ✓ Schlafstörungen, chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Bsp. Coronamüdigkeit

...doch wie kommen wir
da raus?

**Nütze alle Faktoren für
deine innere Stärke**

I. Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit

Warum Selbstwahrnehmung so wichtig ist

- ✓ 80 % unserer Entscheidungen werden unbewusst getätigt
- ✓ Angst ist ein schlechter Ratgeber
- ✓ Wir leben nicht in der Gegenwart

Durch Selbstwahrnehmung &
Achtsamkeit kannst du den
Teufelskreis stoppen

**Selbsterkenntnis ist
der 1. Schritt zur
Besserung**

II. Optimismus

Jeder negative Gedanke signalisiert dem
Körper Stress

Achte auf deine Bedürfnisse –
körperliche wie seelische – und
gib dir selbst Nahrung.



Mentale und physische Gegenstrategie entwickeln

- An die Möglichkeiten eines guten Ausgangs glauben
- Fokus neu ausrichten - Energie folgt Aufmerksamkeit
- Bewusst Kraft tanken

Wenn wir uns selbst mit guter Energie
versorgen, können wir besser mit
Rückschlägen und stressigen Situationen
umgehen

III. Eigensteuerung

Du kannst nicht immer
kontrollieren, was passiert, aber
du kannst entscheiden, wie du
darauf reagierst.

Die eigene Verfassung wird durch
Stressverstärker – innere
Antreiber beeinflusst



Innere Antreiber beeinflussen

- unser Denken
- unsere Gefühle
- unser Handeln

Innere Antreiber (Transaktionsanalyse Taibi Kahler)

- ✓ sei perfekt
- ✓ sei schnell
- ✓ sei stark
- ✓ sei gefällig
- ✓ streng dich an

IV. Akzeptanz



Warum Akzeptanz?

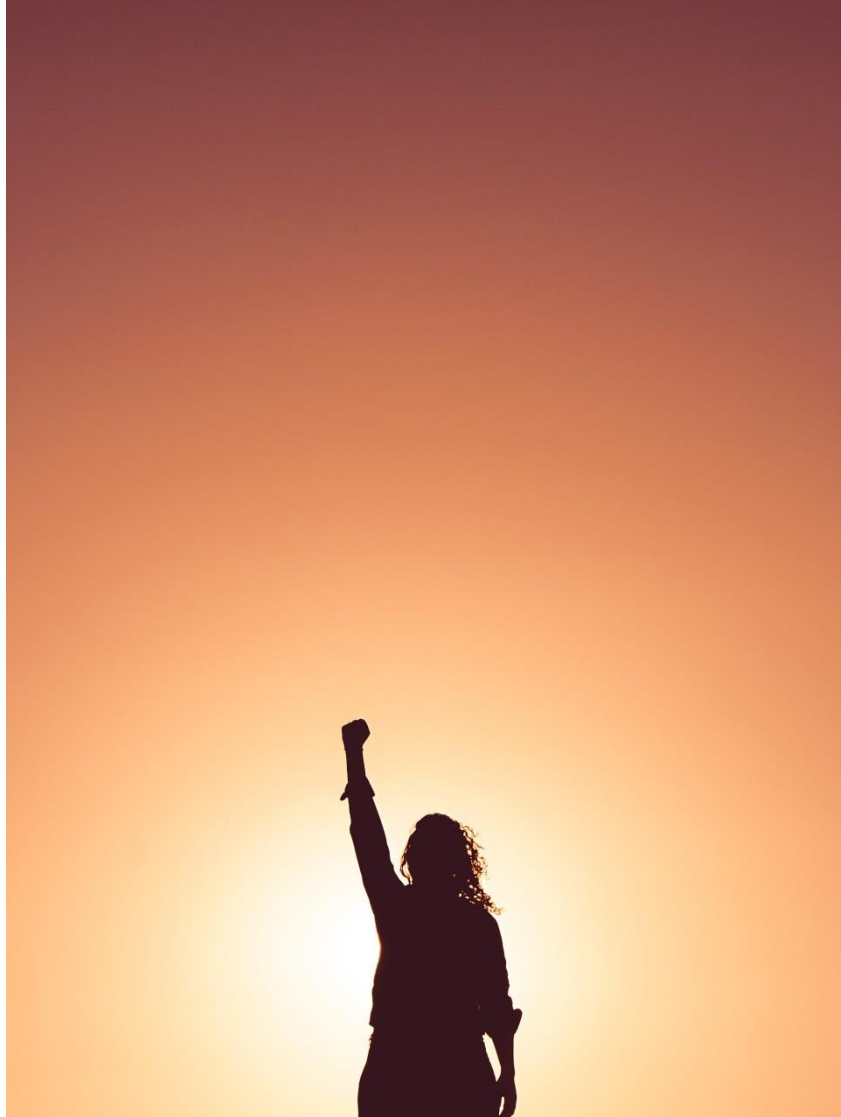
- Reduktion von Druck
- Weniger Stress
- Höhere Widerstandsfähigkeit
- Auflösung von Blockaden

Manchmal ist das Glas
weder halbleer...

...noch halbvoll...

...sondern einfach
umgefallen!

V. Eigenverantwortung

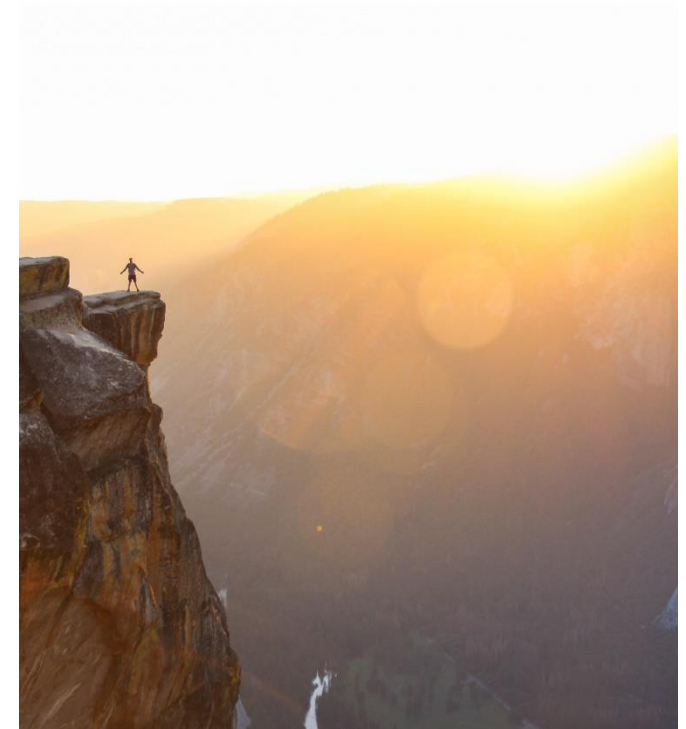


Warum Eigenverantwortung?

- Wir erkennen Selbstmitleid
- Wir erkennen Schuldgefühle
- Wir gewinnen Autonomie
- Wir gewinnen an Selbstbewusstsein – weniger MiMiMi

Negative Glaubenssätze überwinden

- Ich bin ein Außenseiter.
- Das Leben ist schwierig.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Im Leben bekommt man nichts geschenkt.



VI. Zielorientierung

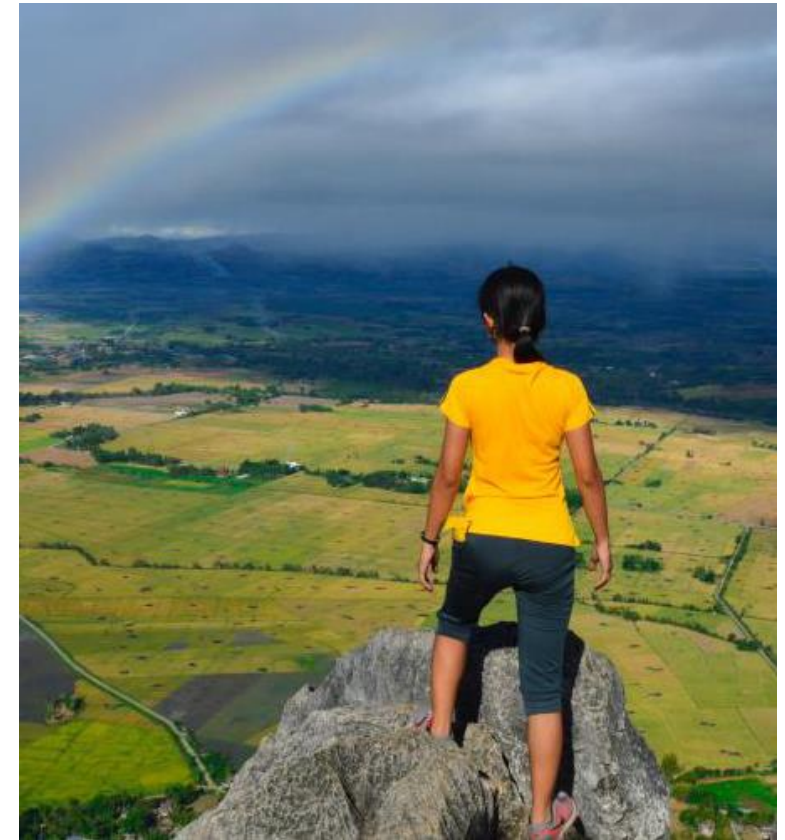


Ziele und mehr

- Schaffen Klarheit
- Dienen uns als Leuchtturm
- Erleichtern den Weg

Wichtig für eine gelungene Zielsetzung

- Ziele bewusst setzen: Was bis wann?
- In Einklang mit den inneren Werten
- Gelassen bleiben



VII. Lösungsorientierung



Lösungen aktiv suchen

- Lösung statt Problemtrance
- Gegenstrategien entwickeln
- Kreativität trainieren

VIII. Netzwerkorientierung



Netzwerk gestalten

- Beziehungen aktiv gestalten
- Gleichgesinnte finden

Mache mit und bleib
drann....

...dann wirst du belohnt
mit....



- ✓ Einer guten Portion innerer Stärke
- ✓ Einem Hauch mehr Leichtigkeit
- ✓ Einer schönen Dosis Gelassenheit
- ✓ Einem Quantum an Energie