

Mit positivem Stressmanagement
zu mehr Resilienz

HERZLICH WILLKOMMEN

Mit Karl Allmer



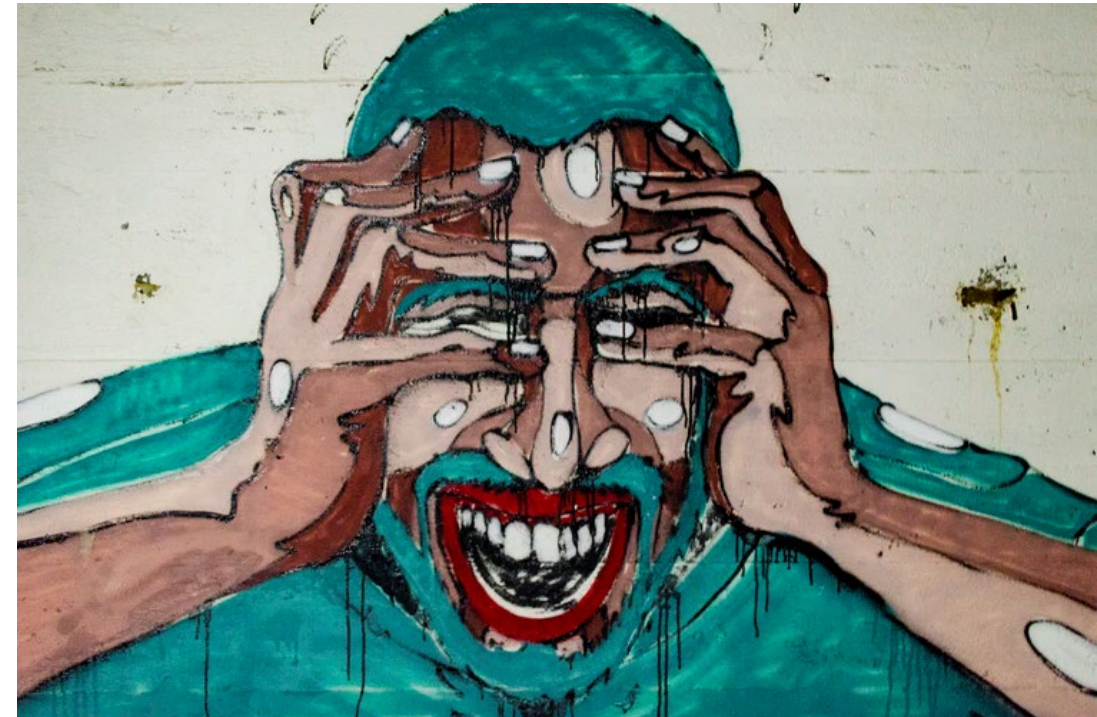
Stress entsteht im Kopf...

...Gelassenheit auch!

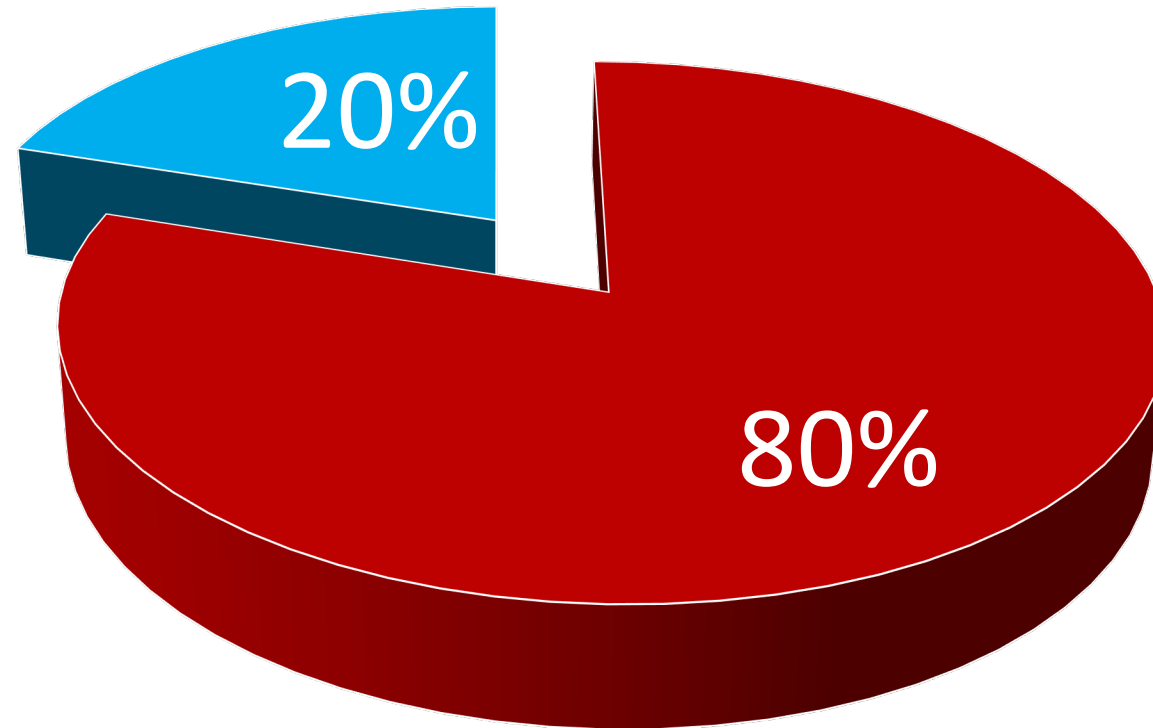
Stress & Resilienz

VUKA

- **V**olatilität
- **U**ngewissheit
- **K**omplexität
- **A**mbiguität



Die Ist-Situation am Arbeitsplatz



Stresserhebung: Swiss Life

■ Stress ■ Keinen

Mein Weg



2011 Projektleiter – zahlreiche Stress-Situationen

2013 Familienvater - noch mehr Stress



2013 Umsetzung von Zeitmanagement -
mehr Zeit → resultiert in wiederum mehr Arbeit →
noch mehr Stress

Wer bin ich

Karl Allmer, 44

- ✓ Familienvater
- ✓ Resilienz-Trainer
- ✓ Spezialist für Stressmanagement



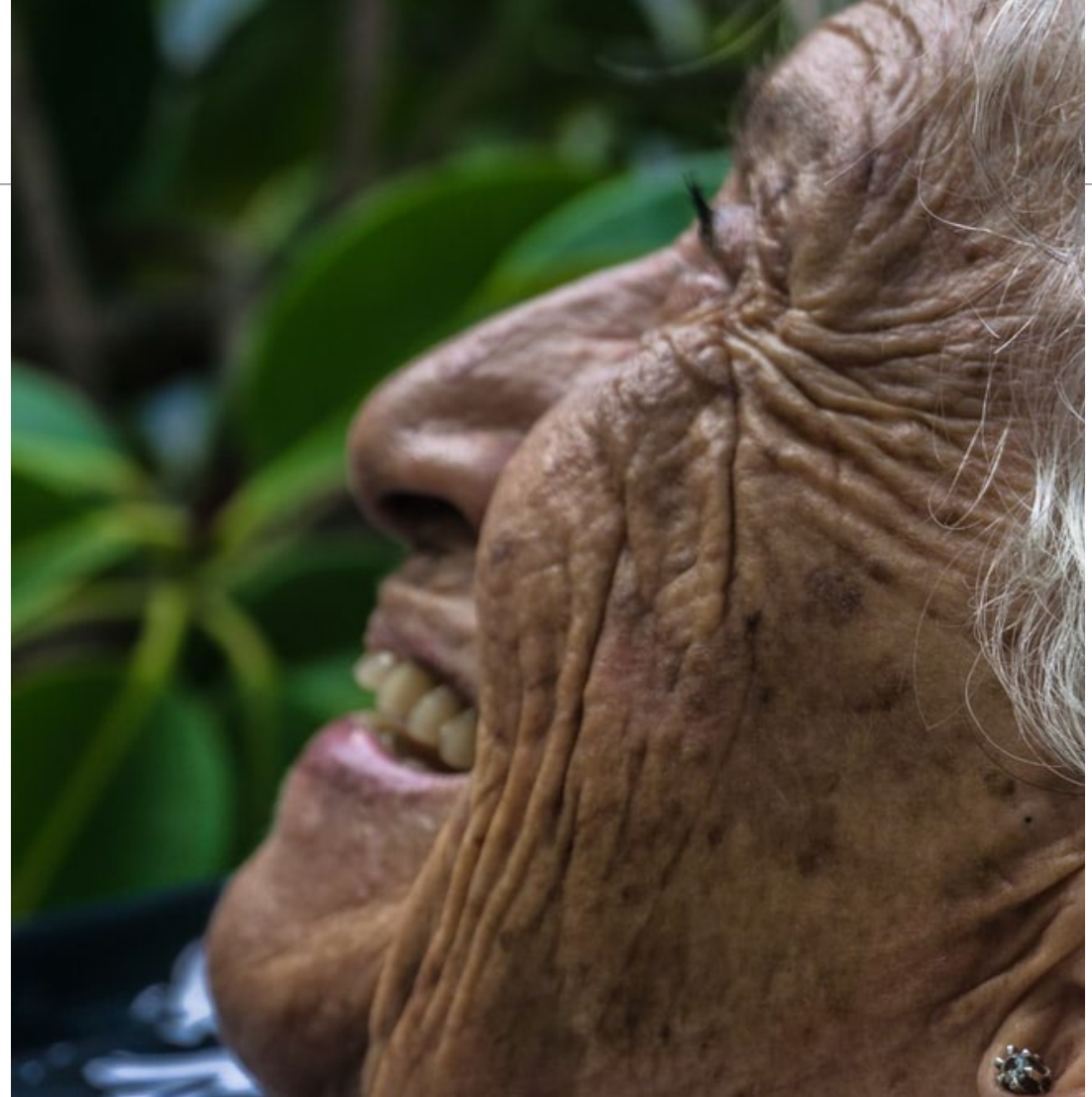
Die drei Fehler, die zu chronischem Stress führen:

- 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



Warum Stress?

Überlebensprogramm aus der Urzeit

Wut



Kampf

Warum Stress?

Überlebensprogramm aus der Urzeit

Angst



Flucht

Warum Stress?

Überlebensprogramm aus der Urzeit

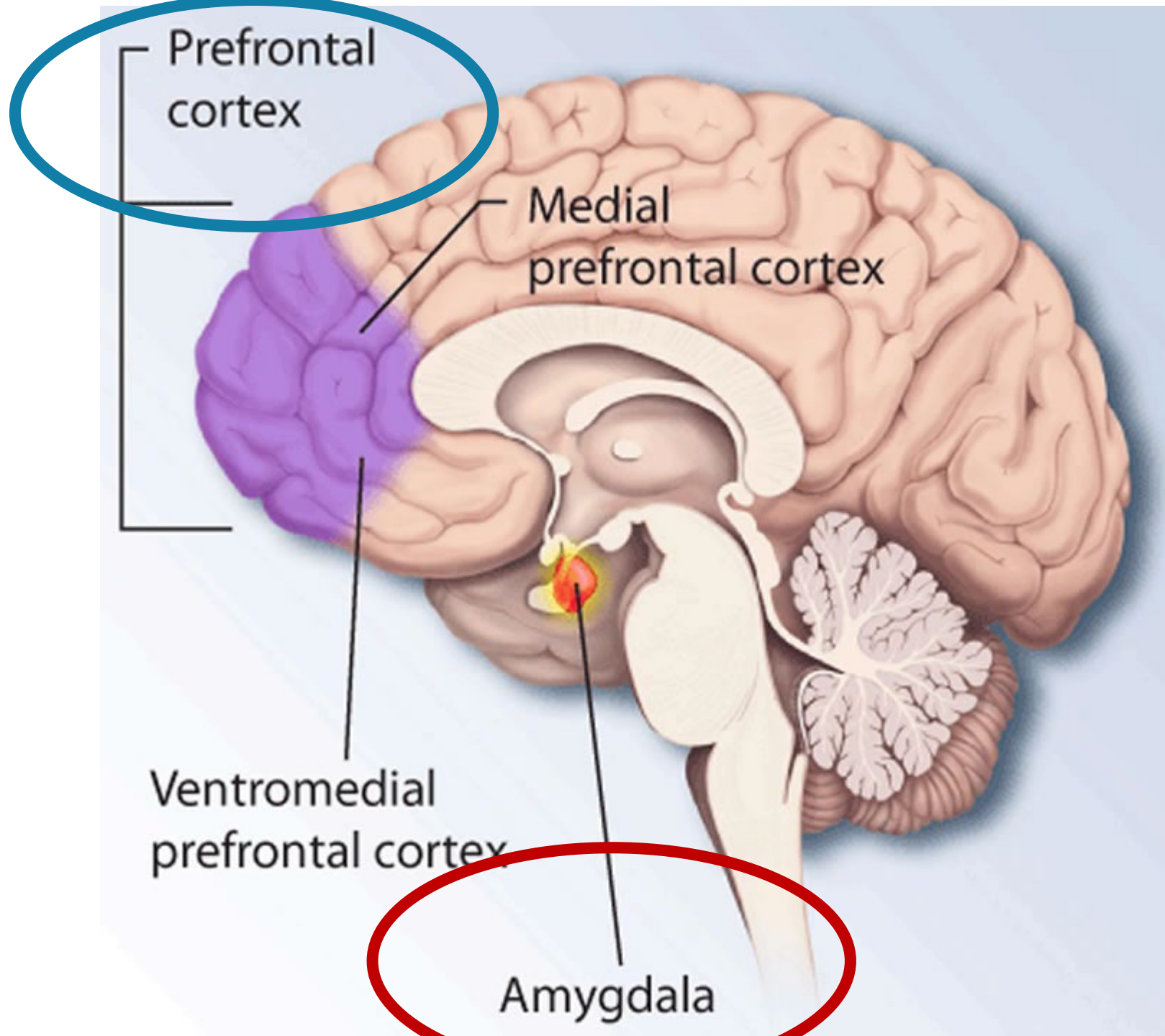
Wut

oder

Angst

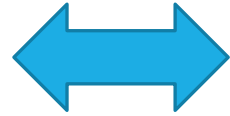
Situation aussichtslos: tot stellen

Körper bekommt das
Signal: Lebensgefahr



Der Zweikampf

Amygdala



Präfrontal Cortex

- ✓ Angst
- ✓ Stress
- ✓ Schockstarre
- ✓ Schlechtes Gefühl

- ✓ Kreativität
- ✓ Klarheit
- ✓ Koordination
- ✓ Zufriedenheit

Problem: Je größer die Angst,
umso stärker wird die Amygdala.



Viele Kunden an der Kasse

Kundenbeschwerde

Mitarbeiter:innen
Krankmeldung

Zu viele Aufgaben

Konflikte

Kassa Ausfall

Zeitdruck

Zu wenig Ware

Steigerung von:
Teile pro Bon
Conversation Rate
Takko Friends

Stressreaktion

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



Die Stressspirale dreht
sich nach unten

...doch wie kommen wir
da raus?

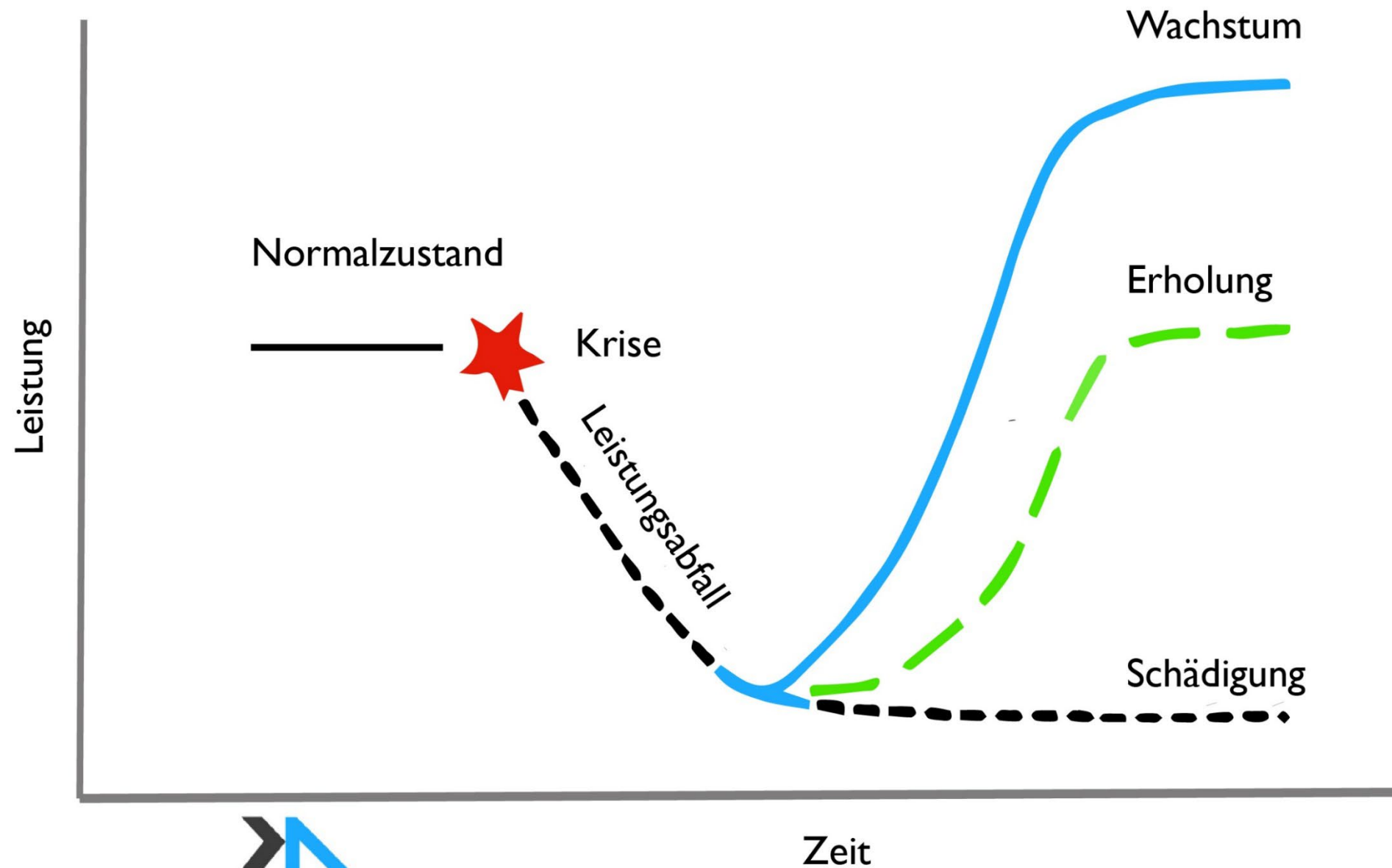
Resilienz

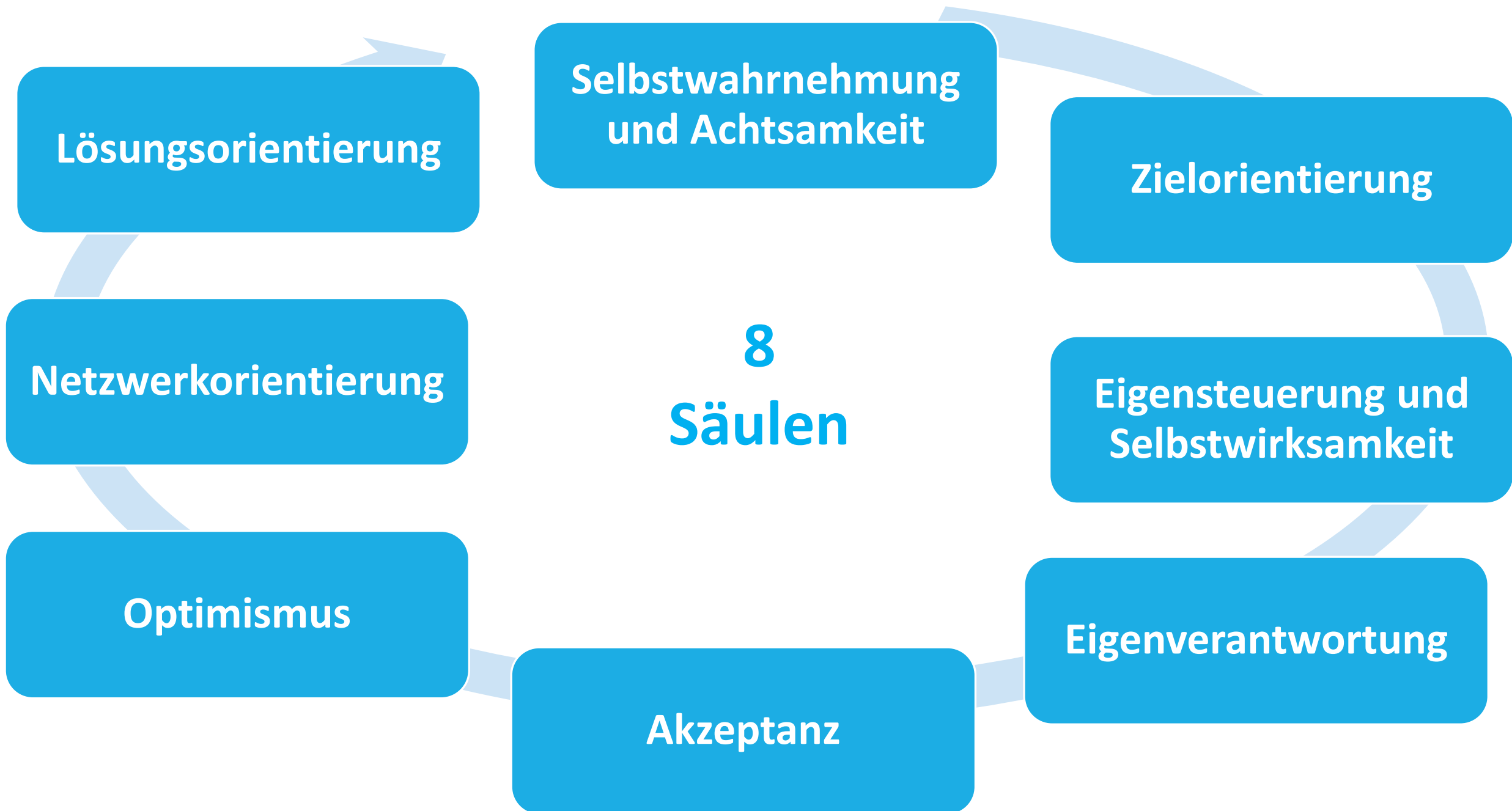
Der Begriff Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resaliere“ („zurückspringen“)

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







Lösungsorientierung

Netzwerkorientierung

Optimismus

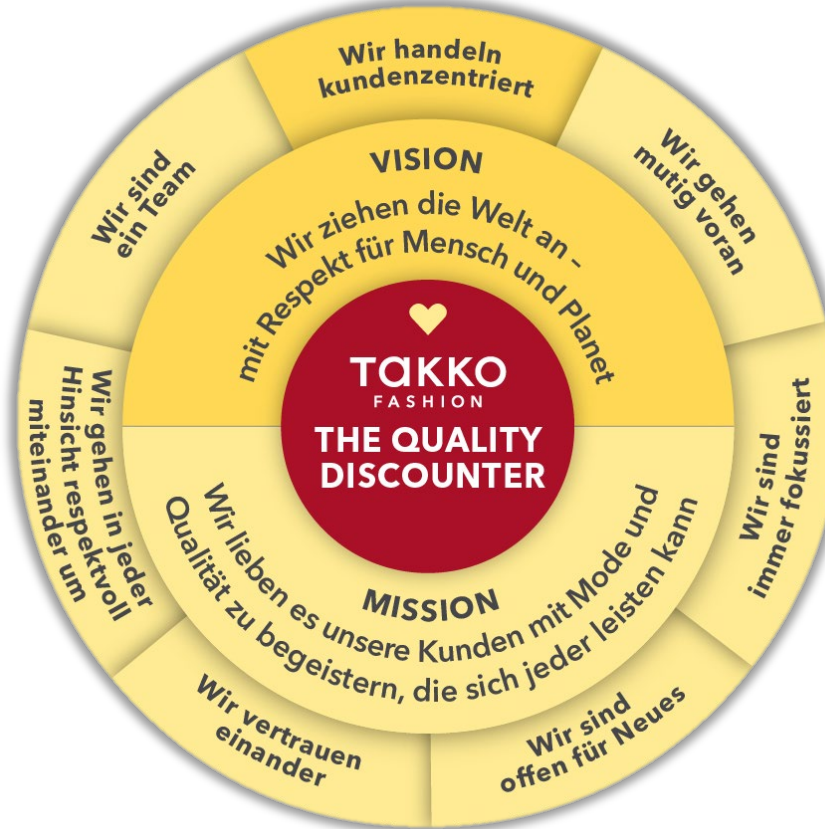
Selbstwahrnehmung und
Achtsamkeit

Zielorientierung

Eigensteuerung und
Selbstwirksamkeit

Eigenverantwortung

Akzeptanz

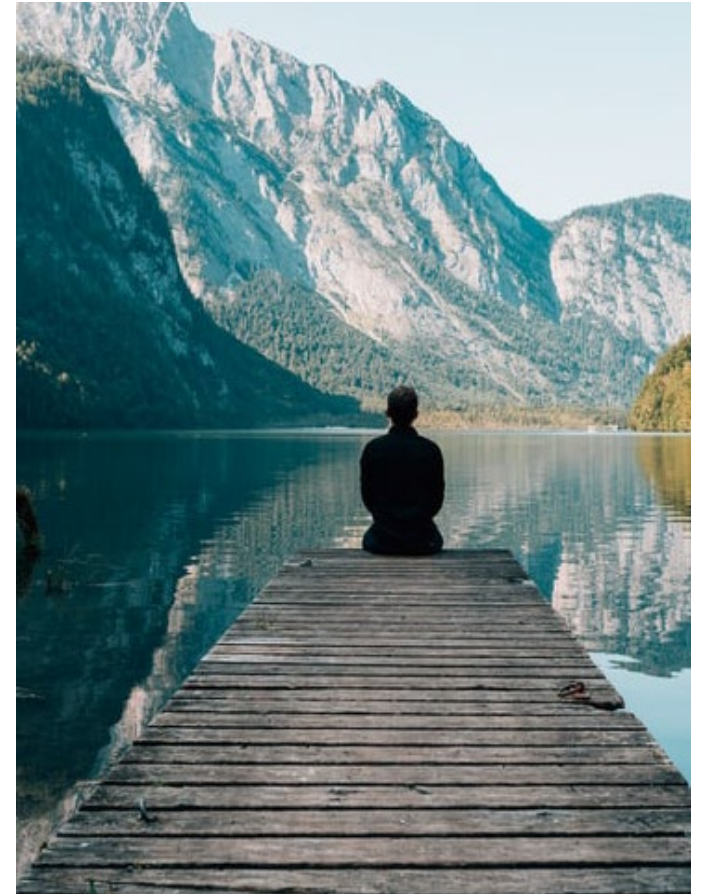


I. Selbstwahrnehmung & Achtsamkeit

Durch Selbstwahrnehmung &
Achtsamkeit kannst du den
Teufelskreis stoppen

Warum Selbstwahrnehmung so wichtig ist

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



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

3 Stress-Ebenen für mehr Selbstwahrnehmung

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Ich setze mich Selbst unter Stress, indem...
- Wenn ich in Stress bin, dann...

3 Stress-Ebenen für mehr Selbstwahrnehmung

- Ich gerate in Stress, wenn...
- Ich setze mich Selbst unter Stress, indem...
- Wenn ich in Stress bin, dann...



Reflexion
2-3 Personen
10 Minuten

Regulation

- Stressor → Situation verändern
- Stressverstärker → Einstellung verändern
-
- Stressreaktion → Energiehaushalt verändern

Alle drei Ebenen sind für die
Resilienz notwendig

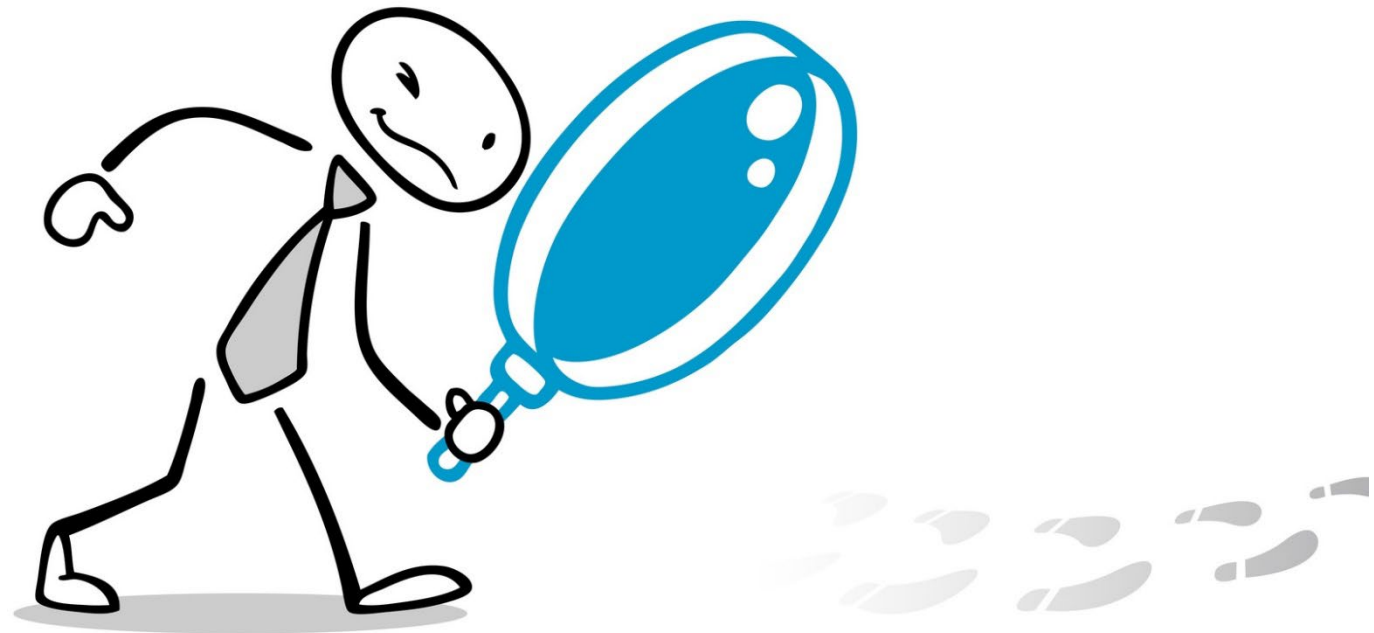
Aktiviere deinen Stressdetektiv

✓ Wann?

✓ Wo?

✓ Wer?

✓ Was?





Selbstwahrnehmung trainieren

- ✓ Bewusste Achtsamkeit auf Bedürfnisse richten
- ✓ Das Wahrnehmen der Emotionen
- ✓ Bewusste Reflexion

II. Eigensteuerung

Die eigene Verfassung
wird durch
Stressverstärker – innere
Antreiber beeinflusst

Innere Antreiber erkennen

- ✓ sei perfekt – alles und immer richtig machen
- ✓ sei gefällig – es jedem recht machen zu wollen
- ✓ sei stark – keine Hilfe annehmen
- ✓ sei schnell – alles so schnell wie möglich abzuwickeln
- ✓ streng dich an – überall zu den Besten gehören zu wollen



Innere Antreiber erkennen

- Situationen aus dem Alltag eruieren
- Neue Einstellung entwickeln
- Neue Handlung
- Erlauber definieren

Erlauber finden und mentale Gegenmittel finden

- ✓ sei perfekt → Gut ist gut genug
- ✓ sei gefällig → Ich darf NEIN sagen
- ✓ sei stark → Ich darf schwächen haben und nehme Hilfe an
- ✓ sei schnell → Ich nehme mir Zeit
- ✓ streng dich an → Ich tu's und habe Erfolg

Innere Antreiber erkennen



Antreiber Test

karlallmer.com/takko

III. Optimismus

Warum Optimismus so wichtig ist

Negativitätseffekt: **Negative** Gedanken, Gefühle oder Erlebnisse wirken sich psychisch 5 x stärker aus als neutrale oder positive.



Umfrage

Wie viele Gedanken & Impulse hat ein durchschnittlicher Erwachsener pro Tag?

60.000 Gedanken bzw. Impulse pro Tag

Jeder negative Gedanke signalisiert dem
Körper Stress

Stressverschärfende Denkmuster erkennen

- ✓ Das gibt's doch nicht
- ✓ Blick auf das Negative richten
- ✓ Negatives Konsequenzen Denken – vom Schlimmsten ausgehen
- ✓ Defizit Denken – Blick wird auf das Fehlende gerichtet
- ✓ Personalisieren – Angelegenheiten verstärkt auf sich beziehen



Mentale Gegenstrategie der Frage

- Was bringt es wenn ich mich jetzt darüber aufrege?
- Welche schwierigen Situationen habe ich bereits gemeistert?
- Was wird dabei herauskommen, wenn alles gut läuft?
- Wie werde ich in 10 Jahren darüber denken?
- Wofür bin ich dankbar?



Mehr dazu

karlallmer.com/takko

Mentale und physische Gegenstrategie entwickeln

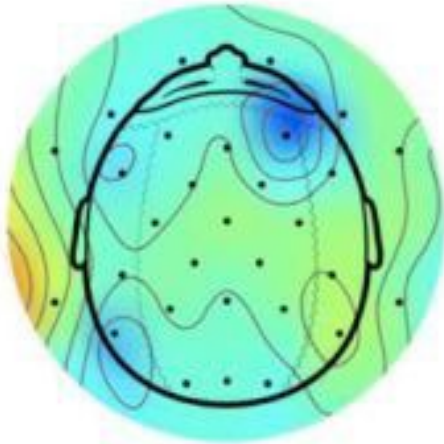
- An die Möglichkeiten eines guten Ausgangs glauben
- Fokus neu ausrichten - Energie folgt Aufmerksamkeit
- Bewusst Kraft tanken



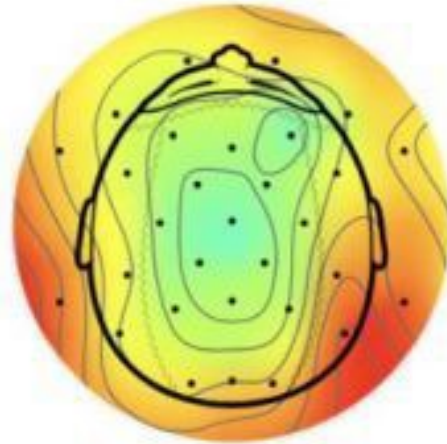
Entscheidend ist auf Bedürfnisse
zu achten – körperliche wie
seelische.

IV. Eigenverantwortung

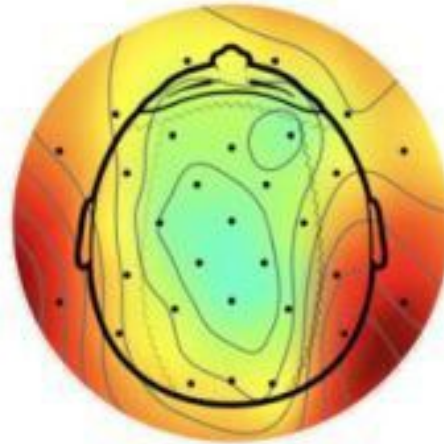
No Break



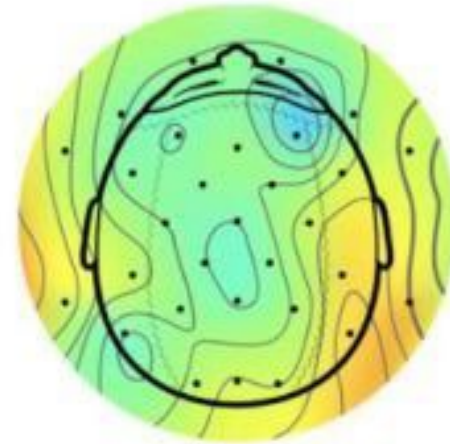
Meeting 1



Meeting 2

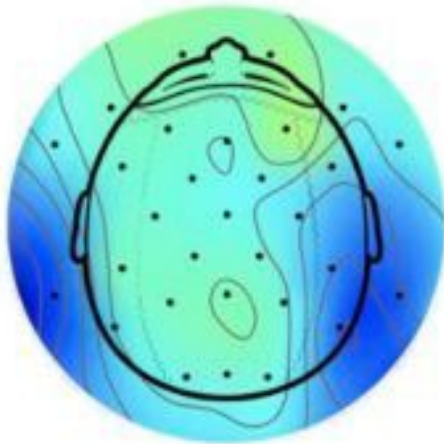


Meeting 3

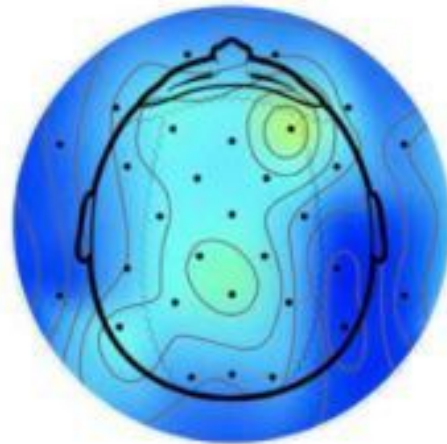


Meeting 4

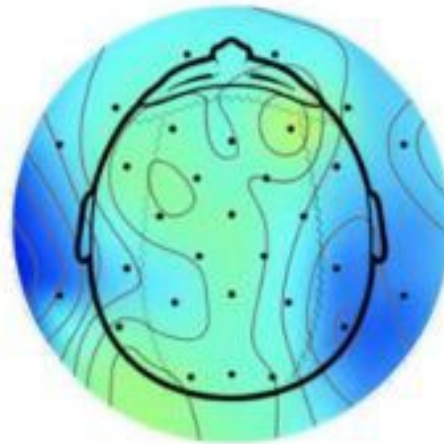
Break



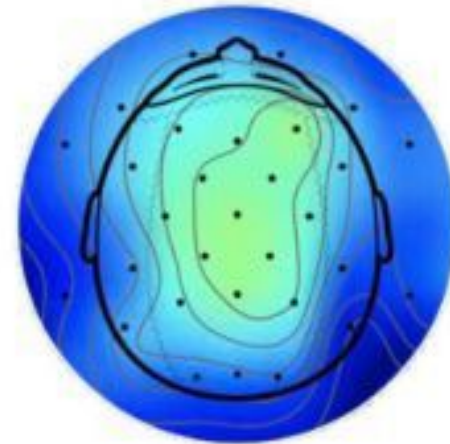
Meeting 1



Meeting 2



Meeting 3



Meeting 4

Genusskultur für sich
etablieren

Es braucht zu allem ein
Entschließen -
selbst zum Genießen.

Eduard von Bauernfeld

Stabile Hirnfrequenz
sorgt für mehr
Gelassenheit und
Zufriedenheit.

Quickies der Gelassenheit

Eine Minute Meditation

4-8-4 Atmung

Visualisierung
Kraft-Ort der
Gelassenheit
aufsuchen

Freude ist die Gesundheit
der Seele.

Aristoteles

Singen, summen und
drauf pfeifen

1 Minute grinsen

Fokus auf 1 Sinn

Schokolade eine
Minute lang im Mund
zergehen lassen



Natur beobachten



Baumrauschen lauschen
Vogelgezwitscher

App – z.B. Insight Timer

Bewusst Düfte
schnuppern
z.b. Lavendel

Genuss und die
Konzentration auf einen
Sinn bringt uns
Gelassenheit...

... und stärkt unsere
allgemeine
Wahrnehmung

V. Akzeptanz

Manchmal ist das Glas
weder halbvoll....

...noch halbleer...

...sondern einfach
umgefallen!



Stoische Gelassenheit trainieren

- Das Unabänderliche annehmen
- Das Änderbare ändern

„Gott gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht
ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich
ändern kann
und die Weisheit beides zu
unterscheiden“

Reinhold Niebuhr

4-A Strategie für den Alltag

4 – A-Strategie

1. Annehmen

Wahrnehmen und
entscheiden für das
annehmen.



2. Abkühlen

Bewusstes atmen
Ruhewort



3. Analysieren

Kann ich etwas ändern?

Kann ich nichts daran
ändern?

4. Aktion

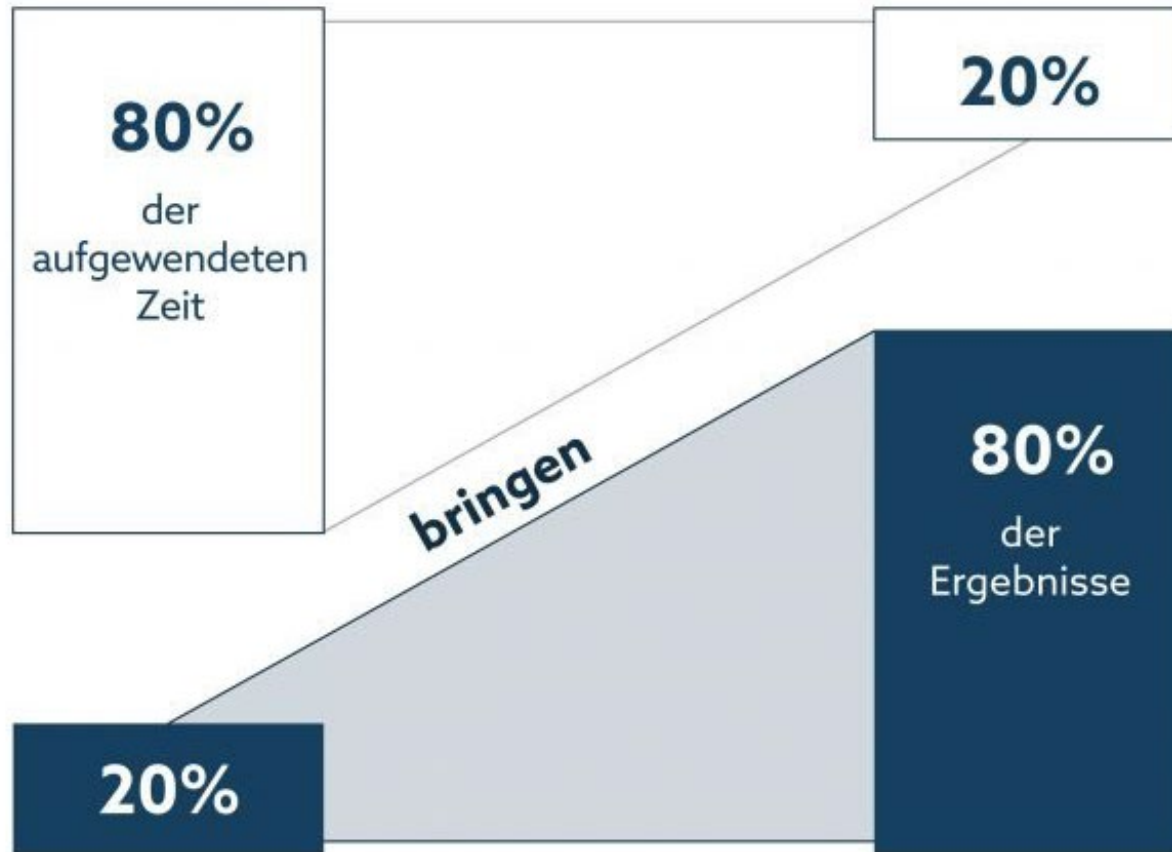
4. Ablenkung

VI. Lösungsorientierung

Unsere Zeit wird uns teils geraubt,
teils abgeluchst, und was
übrigbleibt, verliert sich
unbemerkt.

Seneca

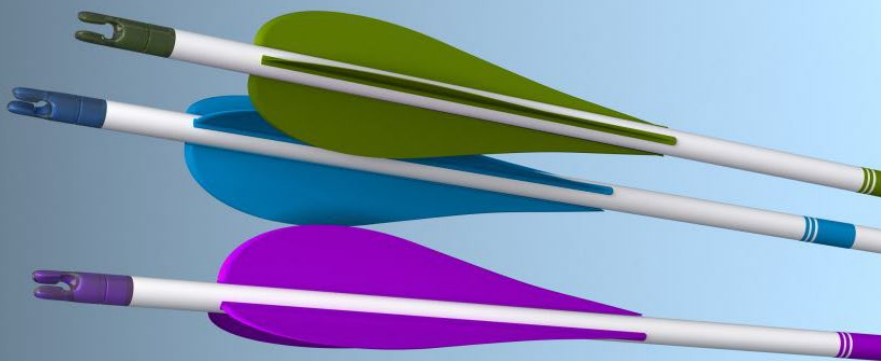
Möglichkeiten für mehr
Zeitautonomie



Pareto Prinzip

Priorisieren

- Die wichtigste Aufgabe zuerst
- Beseitigt Ablenkungen und hilft den Fokus zu behalten





Fokussieren

- Konzentration auf den nächsten Schritt
- Zeitlimit und Ziel setzen
- Nur eine Aufgabe nachgehen – Multitasking führt zu Zerstreuung
- Störquellen ausschalten – E-Mail Benachrichtigungen, Smartphone, Türe schließen



Eliminieren – Reduzieren - Delegieren

- Bewusst wählen und verzichten
- Perfektionismus ablegen → den Anforderungen anpassen z.B. Hobby
- **Aufgaben bündeln** → E-Mails nur 2x am Tag bearbeiten, Waren sortieren
- Delegieren – wer kann mir helfen?

Planen und Organisieren



In eine Reihenfolge
bringen



Einteilung und
Aufteilung in Abschnitte

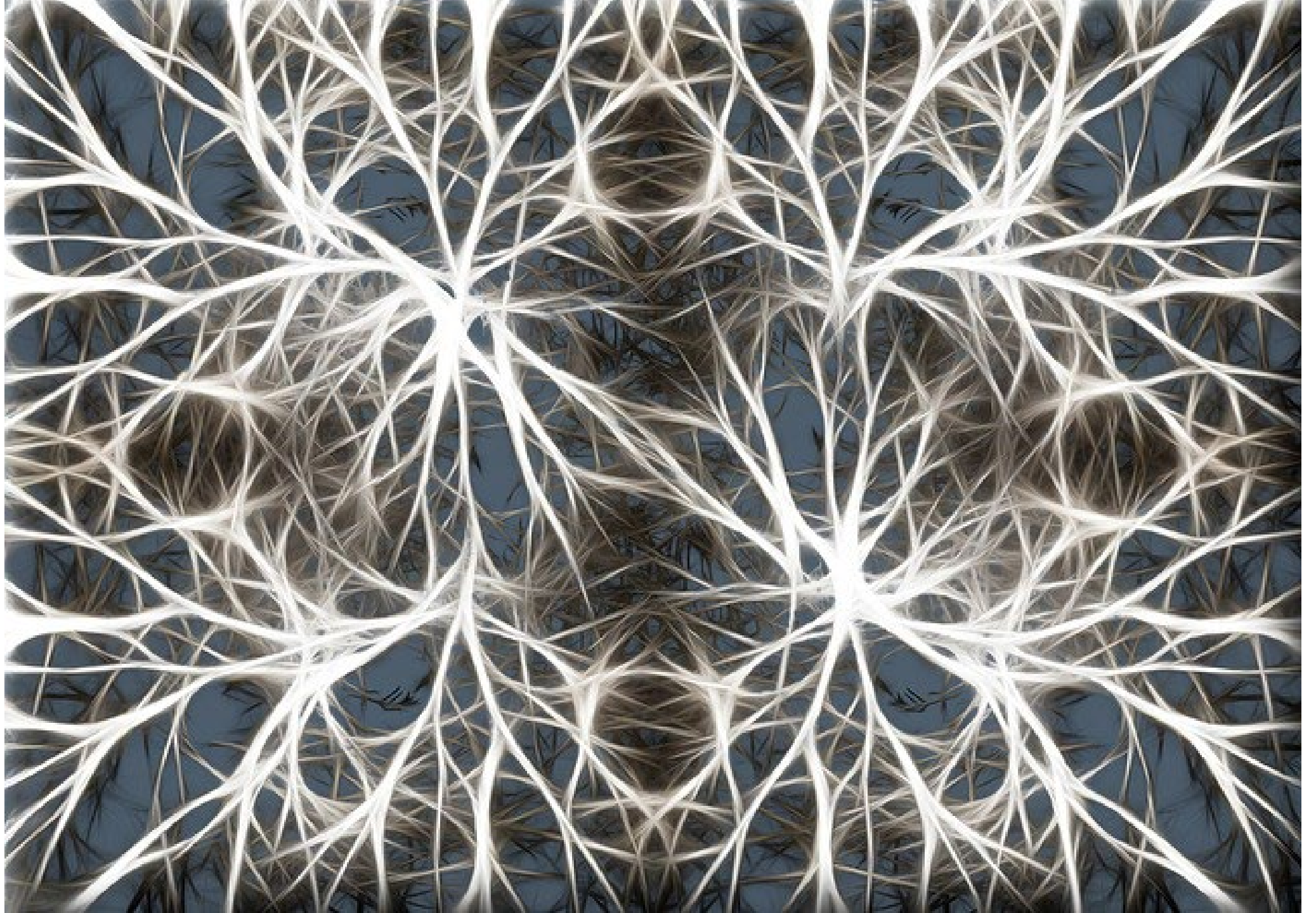


Checklisten machen –
bei großen
Monsteraufgaben



Ich Zeit einplanen

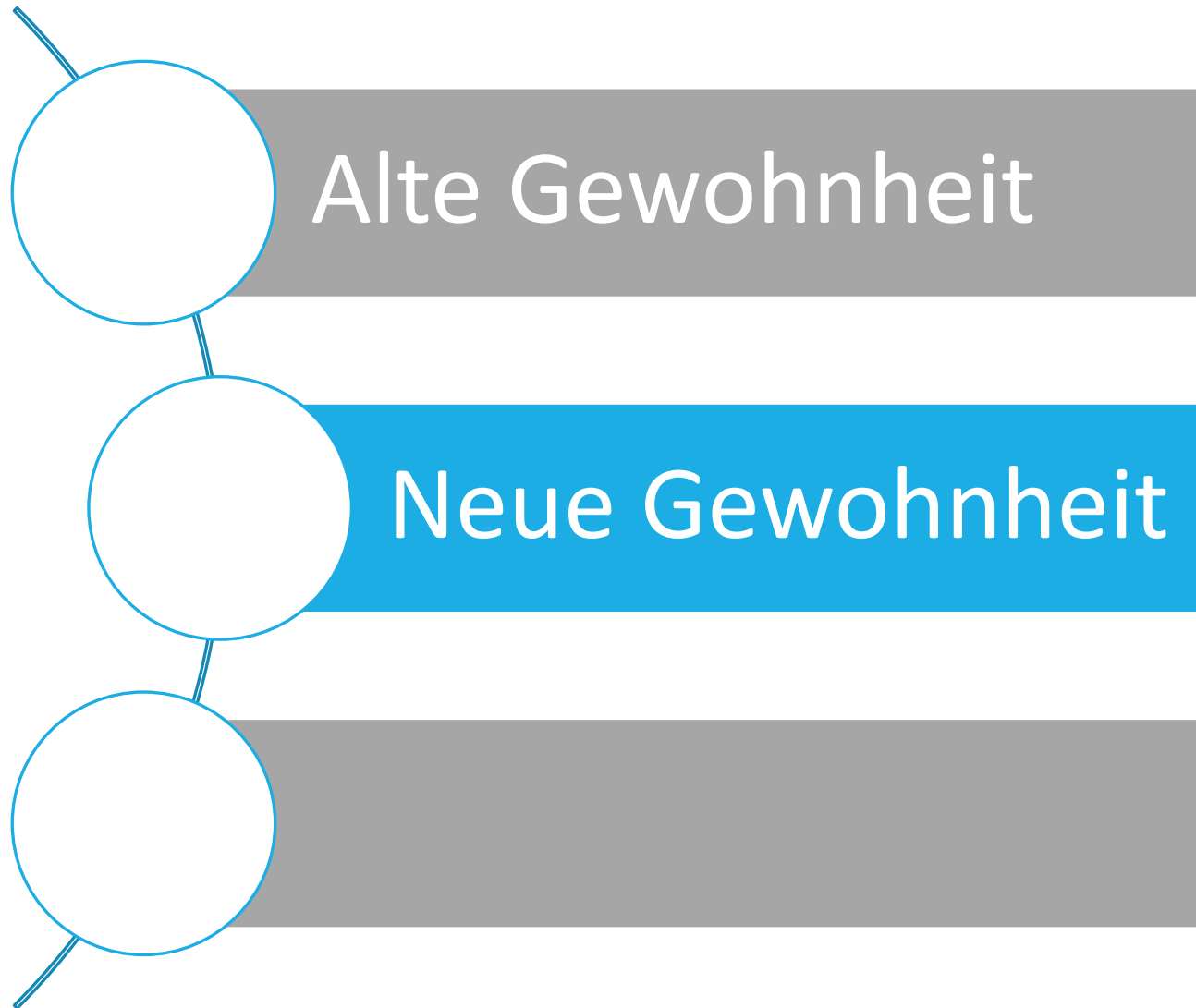
**Gewohnheiten
etablieren**





Wie Gewohnheiten unser Leben beeinflussen

- Sie bestimmen fast 80 % unseres Alltags.
- Sie werden unbewusst durchgeführt
- Umso älter die Gewohnheit-> umso größer die neurale-Bahn -> umso schwieriger die Veränderung
- Anker in stürmischen Zeiten



Gewohnheitskette

Die alte Gewohnheit
dient als Anker für neue
Gewohnheiten...

...und unterstütze dich
bei der Veränderung.

Ideen

- Zu Arbeitsbeginn→ Priorität setzen
- Nach jeder Kundenbeschwerde→ 1 Minute atmen
- Im Stau stehen → Lieblingslied hören
- etc..

Reflexion der Gewohnheiten

- Welche Gewohnheiten habe ich?
- Welche Gewohnheit möchte ich neu etablieren?
- Wie beginne ich meinen Arbeitstag, wie beende ich ihn? Wie gestalte ich Pausen?

Resümee

Resilient und persistent

- Sei positiv
- Sei geduldig
- Sei hartnäckig



A photograph of a white incandescent light bulb in the lower-left corner. The background is black, filled with numerous bright orange, swirling light trails that create a sense of motion and energy, resembling a long-exposure shot of a light source moving rapidly.

Lösungsmöglichkeiten eruiieren

- Situation – Pareto Prinzip, Checkliste...
- Einstellung – Stress-Skala, Erlauber, Gegenfrage, Akzeptanz...
- Energiehaushalt – 4-8-4- Atmung, Visualisierung , 1 Sinn Fokus, Pause mit Freude...

Alle drei Ebenen
stärken die Resilienz

1.

Plan der Gelassenheit erstellen

- ✓ Tagesablauf erstellen
- ✓ Stress-Situationen ändern
- ✓ Zeitpuffer einplanen
- ✓ Ich-Zeit & Genuss einplanen



Resilienz ist
eine Reise

Die Belohnung

- Ein Hauch mehr Leichtigkeit
- Eine schöne Dosis Gelassenheit
- Eine geballte Ladung an Energie





Mehr davon

karlallmer.com/takko



Vielen Dank!

Karl Allmer

- ✓ nachricht@karlallmer.com
- ✓ Tel: 0664 75 12 4404
- ✓ karlallmer.com