



Resilienz

Die Kraft für Alltagsturbulenzen oder zu anderen schauen und dabei gesund bleiben!

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Antoinette Wenk

Dezember 2022





- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Tool – Atemraum – Ankommen und präsent werden



Achtsamkeitsübung „Atemraum“

So geht's

- 1 Minute - Jetzige Erfahrung wahrnehmen (Gedanken, Körper, Emotionen)
- 1 Minute - Fokus auf Atem, jetzige Erfahrung loslassen
- 1 Minute – Verankerung und Erdung Körper (Füsse, Schwerkraft)

Wie geht es Ihnen danach?

- Sind Sie ruhig und präsent? Braucht etwas noch spezielle Aufmerksamkeit?

Check-In – eigene Bedürfnisse wahrnehmen und Gedanken auf das Positive lenken

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



In dieser Woche hat mich an der Arbeit gefreut...

Optimismus
Power – Booster!

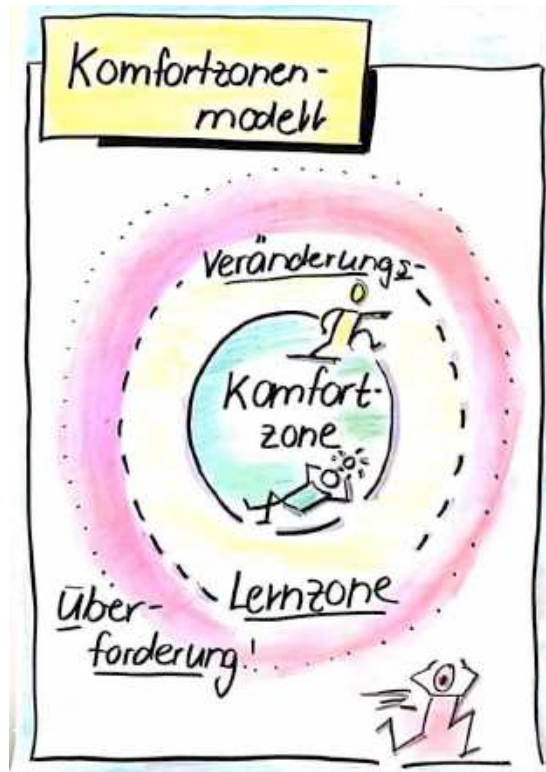
Meine Absicht für heute...

- Ausrichtung
- Fokus



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Trainingstasche Resilienzförderung
- Check-Out

Komfortzonenmodell – ein einfaches und hilfreiches Resilienzmodell



Komfortzone

- Ressourcen wahrnehmen und Dankbarkeit kultivieren
- Erweitern

Veränderungszone

- Lernperspektive einnehmen

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“

Komfortzonenmodell – «Speed Dating»



Komfortzone

- Was habe ich in meiner Komfortzone? Was unterstützt mich?

Veränderungszone

- Was habe ich in einem Veränderungsprozess gelernt oder was bin ich gerade am Lernen?

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Wie komme ich am besten aus der roten Zone?

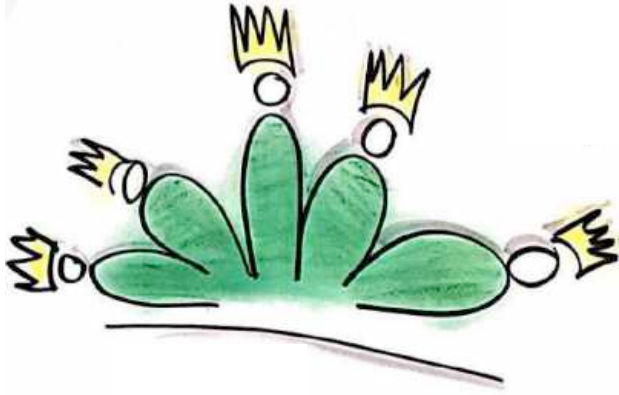


- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



Was bedeutet Resilienz?



- **Lateinisch „resilire“:** «zurückspringen», «abprallen»
- **Deutsch:** Immunsystem der Psyche, innere Stärke, Robustheit
- **Werkstoffkunde:** Fähigkeit, sich verformen zu lassen und in die **ursprüngliche Form** zurückzufinden
- **Allgemein:** «Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.»

**Resilienz ist das
Immunsystem der Psyche**

«Resilienz ist die Fähigkeit
Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag
unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen
zu meistern und als Anlass für Entwicklung
zu nutzen.»

Welter-Enderlin, 2006

Resilienz hat mehrere Dimensionen – Bio-psycho-soziales Modell



Outside-In

Soziale Unterstützung,
Stress, Lebensereignisse,
Bildung, Umwelt



Top-Down

Gedanken
Emotionen / Gefühle
Denkweise / Überzeugungen



Bottom-Up

Gene, Hormone,
Immunsystem,
Ernährung, Bewegung, Schlaf

Body2Brain – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab – Power-Snacks für zwischendurch

Anti-Stress

Abschütteln!



Lebenslust

Dehnen und strecken



Distanz

Platz schaffen!



Anti-Frust & Wut

Fäuste öffnen



Gelassenheit

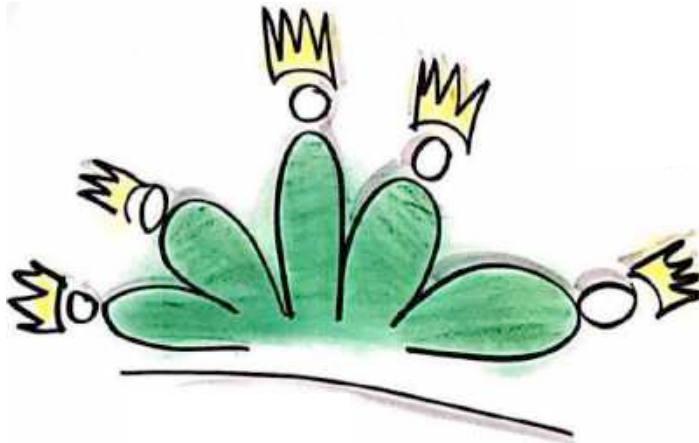
Virtuell Rauchen





- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was gibt Dir Power für Alltagsturbulenzen? Was unterstützt und stärkt Dich?



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



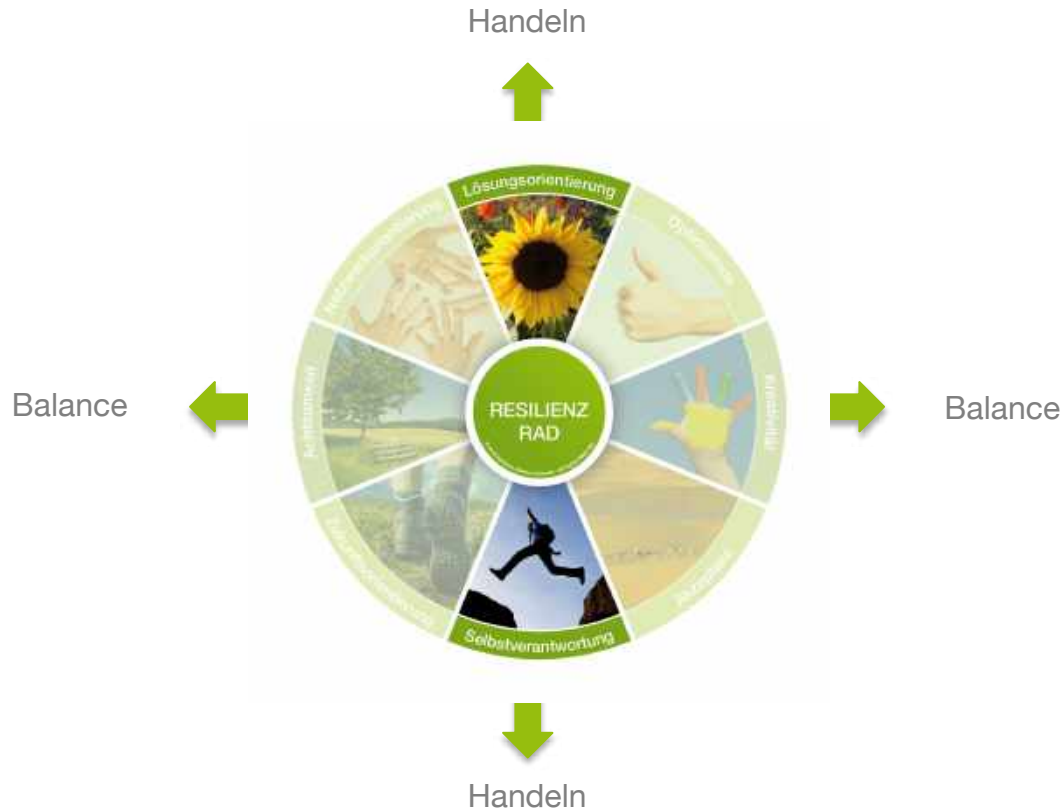
8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Pause



Tool – Körpersignal Daumen hoch – Wertschätzung zum Ausdruck bringen



Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

So geht's

- Egal was es ist, strecken Sie Ihren Daumen nach oben
- Drücken Sie Ihrem Gegenüber Anerkennung und Wertschätzung aus.
- Funktioniert auch für sich selber im Spiegel.
- Doppelte Daumen führen zu doppelter Wirkung.

Wirkung

- Das Strecken des Daumens stimuliert viele Hirnareale und es werden entsprechende Hormone ausgeschüttet. Dies führt zu einem positiven Gefühl.



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Resilienz Werkzeugkoffer – gerüstet für herausfordernde und unsichere Zeiten



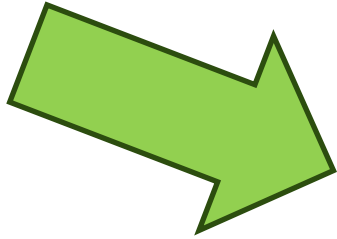
Selbsteinschätzung – Was macht meine Resilienz aus?

Welche 2 bis 3 Faktoren sind bei mir ausgeprägt? Wo habe ich Luft nach oben?



Das Glücksrad – Resilienz-Ressourcen im Alltag

Plenum
5 - 10 Min.



„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Füge das hinzu, was Dein Eigenes ist.“

Bruce Lee

Ohne Energie geht gar nichts - fürs Auto und Handy klar und für Sie?





Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Fresser

Was gibt mir Energie? Was bereitet mir Freude?

Wo fließt gerade viel Energie ab?

Wie kann ich meine Energie im Minimum halten
oder um 10% erhöhen?

Welche Energiespender sind dabei essentiell?
Welchen Energiefresser sollte ich angehen?

Tool – Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

Meine momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Spender

Meine Energie-Kraft Fresser

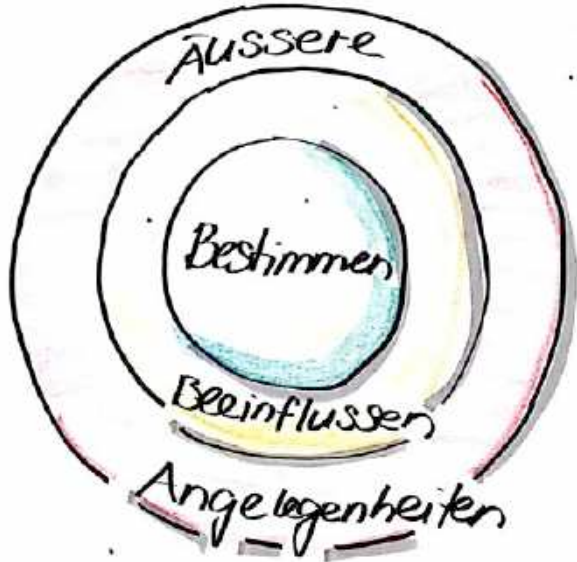
Aufladen und Energiespender pflegen

- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Täglich die 3 wichtigsten Energiequellen pflegen

Sich um die Energiefresser kümmern

- Kraftfresser erkennen
- Umgang mit Energiefressern finden
 - Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können
 - Fokussieren Sie auf Handlungsspielraum!

Tool – Fokussieren (Power bündeln) – Fokus auf das Veränderbare richten



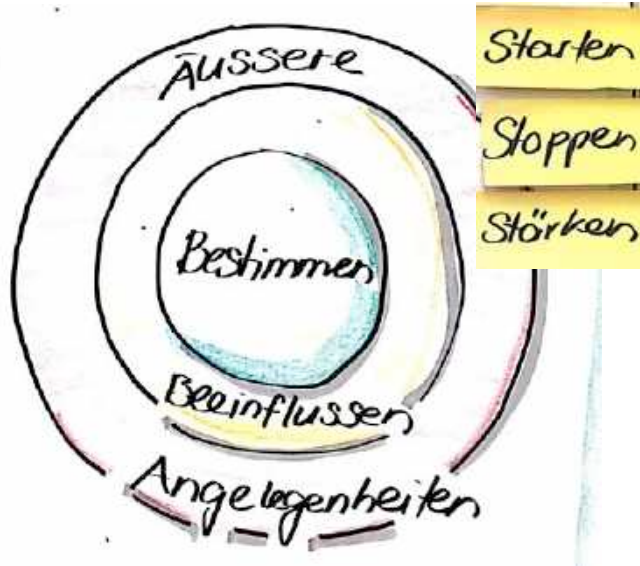
So geht's

- Fragen stellen
 - Was kann ich ändern?
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Strategie

- Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern
- Gelegenheiten und Chancen sehen

„Where attention goes energy flows!“



Wähle eine Herausforderung für die Diskussion
1. «Energiefresser»

Diskutiere folgende Fragen:

- Was **funktioniert im Umgang schon gut und könntest Du noch verstärken?**
- Mit was könntest Du **starten?**
- Mit was **hörst Du auf?**

Tool – Körperübung Schulterwurf – Akzeptanz und Loslassen physisch verankern



Source: www.croos-mueller.de

So geht's

- Im Wechsel links rechts den Arm über die Schulter nach hinten werfen
- Atmen Sie dazu tief ein und aus
- Sagen Sie dazu
 - „ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los.“
 - „so ist das Leben, ich konzentriere mich nun auf eine Lösung.“

Strategie

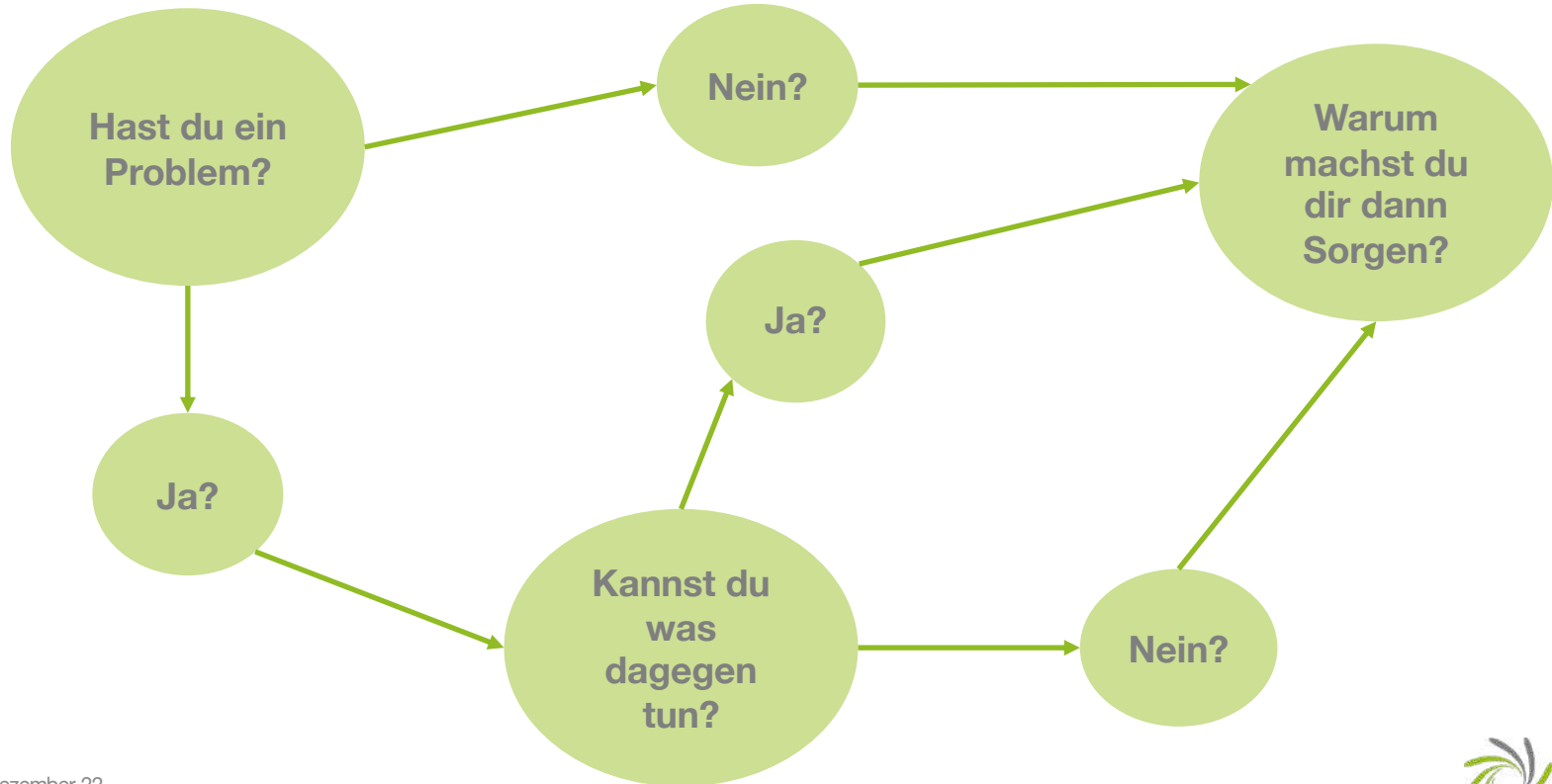
- Mehrmals täglich bei Ärger bis Gefühl der heiteren Gelassenheit aufkommt
- Zusammenspiel von Körper und Geist nutzen

Optimismus pflegen und Sorgen reduzieren



[Link to Video](#)

Optimismus pflegen und Sorgen reduzieren



Tool – 4-A Strategie für den Akutfall - abkühlen nicht vergessen!



Photo by Jason Leung on Unsplash

So geht's

- Annehmen und Akzeptieren
- Abkühlen
- Analyse
 - Kann ich etwas tun?
 - Lohnt es sich?
- Aktion oder Ablenkung

Tool – Take 5 – die Ruhe liegt in der Hand



So geht's

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Atmen Sie ein, wenn Sie dem Finger entlang hochstreichen und atmen Sie aus wenn Sie runterfahren

Strategie

- 3 mal täglich oder bei Stress, Angst und Ärger
- Kombination von Atmung und Berührung zur Stimulation des Ruhenerivs

Tool – Resilienzrad – Powerfragen für herausfordernde Situationen

Partnerarbeit
8 Min.

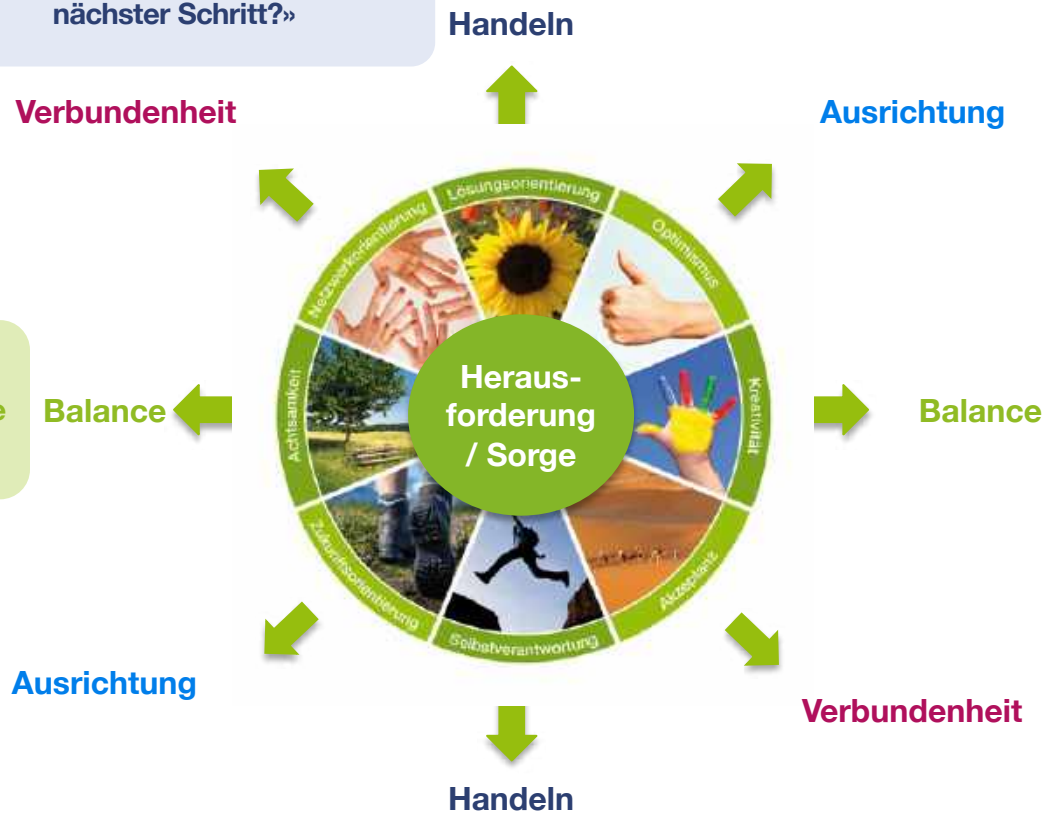


«Was wäre ein hilfreicher, sinnvoller nächster Schritt?»

«Welche gedankliche Einstellung gibt Kraft und welche Ziele stehen im Vordergrund?»

«Was würde zu meiner Entspannung und Balance beitragen?»

«Was ist veränderbar, was nicht und wer könnte unterstützen?»



Tool – Dankbarkeit bewirkt viel Positives – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren



So geht's

- Anhalten – 1 x tief atmen – was ist jetzt gerade gut?
- „Take in the good“ - Schönes sehen, hören, riechen, schmecken – bewusst für 10 s wahrnehmen
- Finden Sie täglich 3 gute Dinge, für die Sie dankbar sind

Strategie

- Natürlichen Negativitätstendenz entgegen wirken
- Zufriedenheit im Jetzt stärken
- Chronischen Stress senken



Auf einen Blick



- **Tool 1:** **Atemraum** – Ankommen und Präsent werden
- **Tool 2:** **Check-In / Check-Out** – Struktur und Rituale
- **Tool 3:** **Komfortzonenmodell** – Standortanalyse und Perspektivenwechsel
- **Tool 4:** **Body2Brain** – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab
- **Tool 5:** **Körpersignal Daumen hoch** – Wertschätzung zum Ausdruck bringen
- **Tool 6:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 7:** **Fokussieren** - Fokus auf das Veränderbare richten und Handlungsebene aktivieren
- **Tool 8:** **Schulterwurf** - Akzeptanz und Loslassen physisch verankern
- **Tool 9:** **4-A Strategie für den Akutfall** - abkühlen nicht vergessen!
- **Tool 10:** **Take 5 Achtsamkeitsübung** - die Ruhe liegt in der Hand
- **Tool 11:** **Resilienzrad** – Powerfragen für herausfordernde Situationen
- **Tool 12:** **Dankbarkeit** – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren

„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was packen Sie in Ihren “Resilienz – Werkzeug-Koffer“?



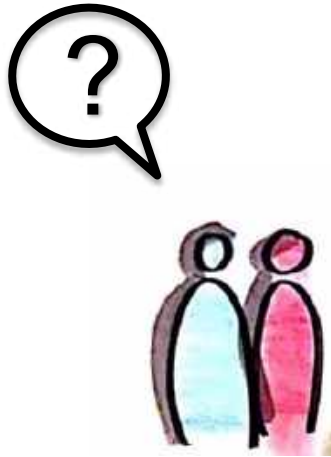
Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

Was war mein
persönliches Highlight?



Haben Sie Fragen und Kommentare?



Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen



Work-In

Das mentale Fitnessstudio
Regelmässig zusammen mit anderen
üben.



Coaching

Looungen für aktuell schwierige
Herausforderungen erarbeiten.



Seminare

Impulse zur Stärkung der Resilienz,
Achtsamkeit und mentalen Fitness
erhalten.



Ausbildung

Resilienz & Well-Being, mentale Fitness
und Achtsamkeit fördern lernen.



Referate

Durch massgeschneiderte Vorträge,
Impuls-Referate und Webinare inszeniert
werden.



Resilienz App

Mentales Fitnessstudio für die
Hosentäschle

Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

Website: www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

