



Erfolgreich durch die Krise

Resilienz entwickeln



Hanna Berger





Begrüßung und Orientierung



Resilienz - Grundlagen



Stressbewältigung



Erfolgreich durch die Krise



Abschluss und Feedback

START

Ziele

Auseinandersetzung mit dem Thema Resilienz vor dem Hintergrund der aktuellen Krise

Kennenlernen aktiver Bewältigungsstrategien

Stärkung der eigenen Ressourcen

Spielregeln

Kamera, Mikrofon & Chat nutzen

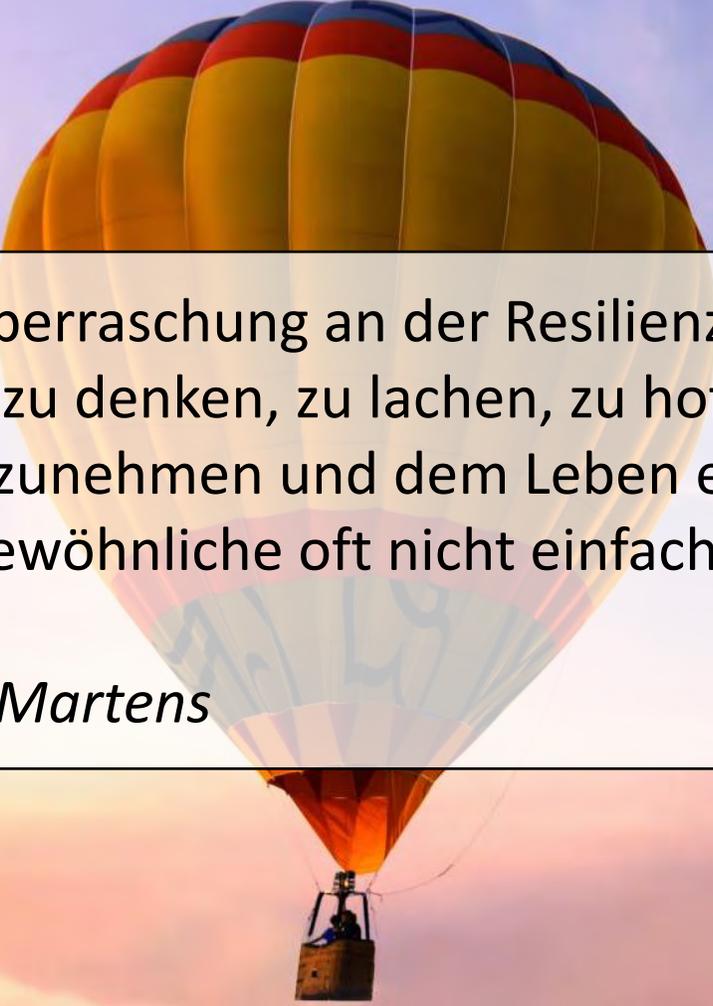
Volle Aufmerksamkeit

Fragen, Fragen, Fragen

Dauer: 60 Minuten

Offenheit und Vertraulichkeit

Was ist Resilienz?



„Die große Überraschung an der Resilienz ist das Gewöhnliche:
Die Fähigkeit zu denken, zu lachen, zu hoffen und zu handeln, um Hilfe zu
bitten, sie anzunehmen und dem Leben einen Sinn zu geben.
Nur ist das Gewöhnliche oft nicht einfach.“

Prof. Dr. Ann Martens

Resilienz

„zurückspringen“, „abprallen“

Synonym für Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit
oder Flexibilität

Fähigkeit, Krisenzeiten mittels persönlicher oder
sozial vermittelter Ressourcen zu meistern



Resilienz



Resilienz in der Krise

- Aktuelle Situation löst Angst und Verunsicherung aus
- Sorge um eigene Gesundheit
- Lebenszufriedenheit sinkt infolge von Kontrollverlust und Existenzangst
- Einsamkeit durch Isolation
- Vermehrte Konfliktsituationen in Familien
- Eigene Bedürfnisse kommen oft zu kurz
- Dinge, die für unsere persönliche Identität und Motivation wichtig sind werden reduziert/ entfallen
- **Wir haben keine adäquaten Bewältigungsstrategien!!!**

Stress

Stress entsteht immer dann, wenn wir nicht in der Lage sind, die Anforderungen, die wir selbst oder andere an uns stellen, adäquat zu bewältigen

Reaktion auf drei Ebenen

Körper

Gefühle

Verhalten



Bewältigungstypen (Bertelsmann Stiftung, 2020)

Tatkräftige Optimisten

Besorgte Schutzsuchende

Eigenmächtige Aktivisten

Stabile Krisenmanager

Kreative Vergemeinschafteter



Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an.

Marcus Aurelius

Übung

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um bewusst die folgenden Fragestellungen zu reflektieren – schreiben Sie die Antworten auf:

- Worin bin ich besonders gut?
- Was leiste ich Positives in der momentanen Situation?
- Wofür werde ich geschätzt?
- Was sind meine Highlights im Leben?
- Was macht mich auch momentan zufrieden und glücklich?
- Was kann ich auch Gutes in der momentanen Lage sehen?



**Und was hat das jetzt mit
Resilienz zu tun?**

Resilienz-Faktoren

Optimismus

Akzeptanz

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Verantwortungsübernahme

Verlassen der Opferrolle

Zukunftsplanung

**Was hilft mir persönlich in der
aktuellen Situation?**

Achtsamkeit

- Bewusste und wohlwollende Lenkung der Aufmerksamkeit auf den aktuellen Moment
- Hilft, mit Schwierigkeiten besser umgehen zu können und positive Aspekte zu genießen
 - Aufmerksamkeit und Optimismus nehmen zu
 - Ängste und Depressionen werden reduziert
- Beispiele: Meditation, bewusste Dankbarkeit für positive Aspekte im Leben,...



Tipps & Tricks - allgemein

- Akzeptieren Sie die aktuelle Situation und auch damit einhergehende negative Gefühle als etwas, das Sie nicht ändern können – Es ist wie es ist!
- Machen Sie sich mögliche Stressoren und deren Auswirkungen bewusst – Bewusstsein schafft Distanz und mindert dadurch Stresserleben.
- Stecken Sie Ihre Energie in Dinge, die Sie aktiv beeinflussen können – Ihre innere Haltung, Ihre Kreativität, Ihre körperliche Fitness,...so behalten Sie Ihre Selbstwirksamkeit!
- Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen guttun – spazieren gehen/ joggen, lesen, Musik machen, (virtuelle) Kontakte zu Familie und Freunden, Yoga, autogenes Training...
- Nutzen Sie die Zeit, um Dinge zu erledigen, die Sie schon lange erledigen wollten: die Küche streichen, den Keller aufräumen, eine neue Sprache lernen...

Tipps & Tricks - konkret

- Nutzen Sie die Morning- und Evening Questions!
- Behalten Sie auch im Homeoffice einen ähnlichen Rhythmus wie im Büro bei – geben Sie Ihrem Tag eine Struktur!
- Machen Sie sich sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext To-Do-Listen, die Sie bewusst abhaken können - setzen Sie sich kleinteilige, positive Ziele.
- Wenn Sie die negativen Gedanken und der Stress überrollen: Schieben Sie Ihre Gedanken bewusst weg oder klatschen Sie laut in die Hände, wenden Sie aktiv in diesen Situationen Achtsamkeitsübungen an!
- Informieren Sie sich bewusst über aktuelle Neuigkeiten.
- Nutzen Sie die Kontaktmöglichkeiten, die Sie haben, z.B. per Telefon, Videotelefonie und tauschen Sie sich auch über andere Themen, als die momentane Krise aus.
- Holen Sie sich bei starker psychischer Belastung Hilfe von außen!



Mein Ressourcenort



Finden Sie Ihren Weg!



Feedback