

Resilienz - das Geheimnis der inneren Stärke

Bei der Unternehmervereinigung Wirtschaftsraum
Wolfratshausen

Wolfgang Parnitzke



Wolfgang Parnitzke



Coach & Trainer für
Resilienz und Führung

Warum eigentlich Resilienz?



38,5

Prozent der befragten Geschäftsführenden, Gesundheitsverantwortlichen und Personalerinnen und Personaler geben an, dass psychische Belastungen am Arbeitsplatz wie Burnout, Überforderung und Depressionen bereits jetzt eine eher **große bzw. große Bedeutung** in ihren Unternehmen haben.

Auf die Frage, welche Bedeutung Burnout und Co. in drei Jahren haben werden, sagen das sogar rund

70

Prozent der Befragten.

Mit mehr Resilienz sind wir...



kraftvoller

Mit mehr Resilienz sind wir...



aufmerksamer

Mit mehr Resilienz sind wir...



anpassungsfähiger

Mit mehr Resilienz sind wir...



geduldiger

Mit mehr Resilienz sind wir...



intelligenter

Der Inhalt



Resilienz - was ist das überhaupt?

Resilienz – und wie geht das?

Was ist Resilienz überhaupt ?



Resilienz besteht aus drei Verläufen:

Resistenz

Regeneration

Rekonfiguration

Was ist Resilienz ?



Resilienz ist nicht nur ein Persönlichkeitsmerkmal

Resilienz ist durch Training erlernbar

- **Risikofaktoren** unterstützen Stress
- Risikofaktoren können durch **Resilienzfaktoren** abgepuffert werden

Resilienzfaktoren

Positive Emotionen

Einen Sinn im Leben sehen

Hardiness: das Leben
ist kontrollierbar

Selbstwirksamkeit

Religiosität/
Spiritualität

Kognitive Flexibilität

Aktives Coping

Soziale Unterstützung

Selbstwertgefühl

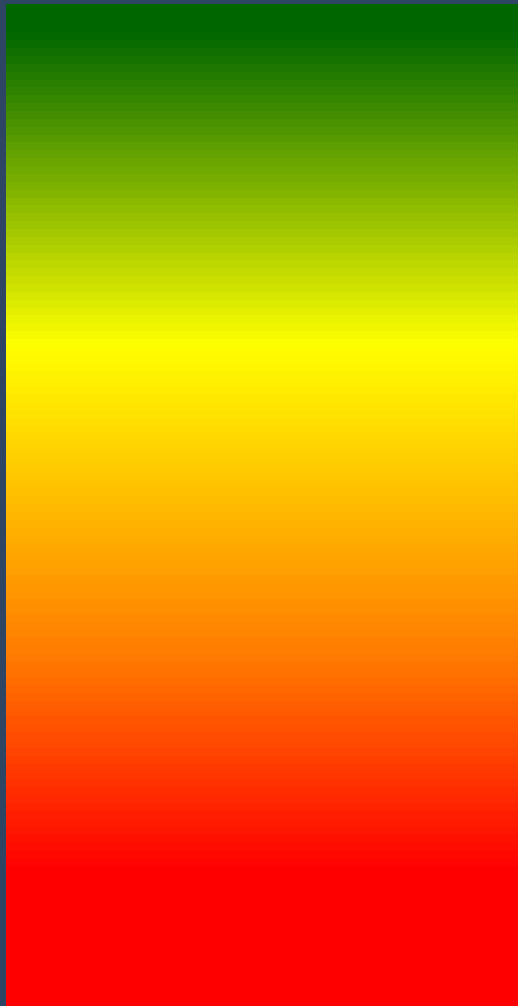
Kohärenzgefühl: die Anforderungen
des Lebens sind zu bewältigen

Optimismus



Wenn es mir gut geht, geht es auch den anderen gut

Unser Energietank

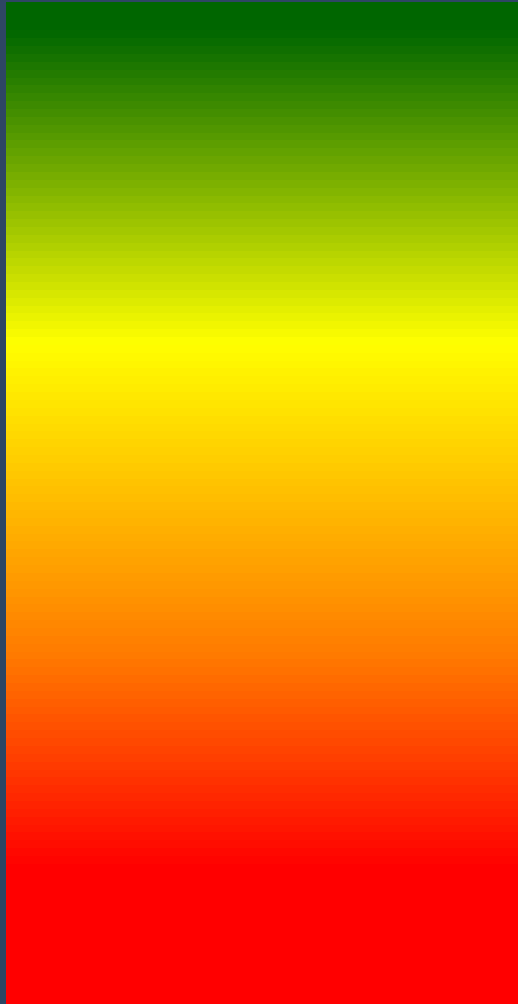


Wie voll ist unser Energietank auf einer Skala von 0 bis 10?

Wenn der Tank leer ist:

Jeder Mensch braucht eine vertrauenswürdige Person, die ihm den Spiegel vorhält und der er bei Veränderungen in seiner Gesundheit und seinem Verhalten wirklich glaubt.

Unser Energietank



Je mehr wir angespannt sind, desto weniger Energie haben wir.

Also -> Entspannen!

Die Lebenssäulen



Welche drei Säulen hat Ihr Leben?

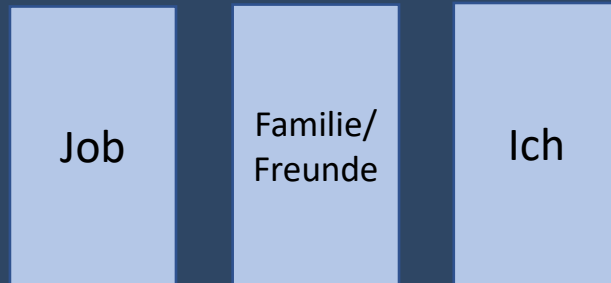
Die Lebenssäulen

Job

Familie/
Freunde

Ich

Die Lebenssäulen



Wie viel Zeit steht für jede Ihrer Lebenssäulen zur Verfügung?

Die Lebenssäulen



Job

Familie/
Freunde

Ich

Reflexion: Überprüfen Sie regelmäßig, wie viel Zeit und Qualität Ihre Lebenssäulen erhalten, und passen Sie sie dann gegebenenfalls an.

Ich-Zeit



Wie viel Zeit hat Ihr Ich?

Beispiele: Hobbies (Musik, Sport, Natur)

Die Liste angenehmer Aktivitäten

Liste angenehmer Aktivitäten

Die folgende Liste enthält eine Reihe von Aktivitäten, die von vielen Menschen als erholsam und angenehm empfunden werden.

Vielleicht mögen Sie die Liste ausdrucken und Ihre eigenen Kreuze machen.

Die Liste ist nicht vollständig. Falls Ihnen noch weitere Tätigkeiten einfallen, ergänzen Sie sie am Ende der Liste. Falls Sie Ihre Ideen mit anderen teilen möchten, schicken Sie uns Ihre Vorschläge über das Kontaktformular. Wir ergänzen Sie dann gerne.

Was?	Hat mir früher gut getan	Möchte ich bald mal wieder machen...		
		eher nicht	vielleicht	unbedingt
Ins Grüne fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Basteln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fotografieren oder Filmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tischtennis spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemanden ein Geschenk machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für einen guten Zweck spenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eine neue Bekanntschaft machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich über Sport unterhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu einem Konzert gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Federball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ausflüge oder Urlaubsfahrten planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Für sich selbst Dinge einkaufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An den Strand fahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich künstlerisch betätigen (Malerei, Bildhauerei, Zeichnen, Filme drehen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kletterfahrten oder Bergtouren machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Bibel oder andere religiöse Schriften lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zeitinseln



Mit welchen Zeitinseln tanken Sie auf?

Zeitinseln: Verwenden Sie Zeitinseln 3 Mal täglich für 5 Minuten. Jeden Tag.

5-4-3-2-1



Übung *gegen* Angst und Anspannung und
für Entspannung.

4-7-8



Übung *gegen* Angst und Anspannung und
für Entspannung.

Freunde und Familie



Wer sind meine wirklichen Freunde?

Wer tut mir gut, wer raubt mir Energie?

Mit welchen Menschen will ich zu tun haben?

Techniken für mehr Resilienz

MBSR

Yoga

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Body Scan

Meditation

LSD

Hunt the Good Stuff

Techniken für mehr Resilienz

MBSR

Yoga

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Body Scan

Meditation

LSD

Hunt the Good Stuff



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Konzentrieren – Anspannen – Halten – Entspannen – Konzentrieren

Techniken für mehr Resilienz

MBSR

Yoga

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Body Scan

Meditation

LSD

Hunt the Good Stuff



Effizientes Arbeiten mit der Pomodoro-Technik



25 min. Arbeit

5 min. Pause

Max. 4 dieser Abschnitte am Stück

Dann 30 min. Pause

Vertrauen durch realistischen Optimismus



Optimisten haben weniger Depressionen, weniger Herzkrankheiten, werden älter, bessere Jobleistung

Optimismus kann man lernen

Wie werden Sie zu einem realistischen Optimisten?



Denken Sie so:

„Ein Problem ist lokal, temporär und nicht nur durch mich verursacht“

„Das Problem ist eine Herausforderung und keine Bedrohung“

Wie werden Sie zu einem realistischen Optimisten?



Machen Sie es so:

Stellen Sie sich dem Problem und fliehen Sie nicht

Suchen Sie nach Dingen, die Sie kontrollieren können

Akzeptieren Sie Dinge, auf die Sie keinen Einfluss haben

Suchen Sie nach weiteren Informationen zur Lösung

Finden Sie Hilfe

Gedanken loslassen – Blätter auf dem Bach



Eine Übung, um schwächende Gedanken loszuwerden.

Multitasking als No Go



Multitasking kann unser
Gehirn nicht.

Grenzen setzen



Wie setzen Sie Grenzen?

Positive Emotionen



Der Tipping Point bestimmt über
eine positive Grundhaltung

Was hilft uns bei Energieräubern?



Entspannung durch Sicherheit – WOOP – für bessere Umsetzung



W = Wish
O = Outcome
O = Obstacle
P = Plan

Love it – Change it – Leave it !

+ Avoid it

+ Accept it

Handlungsalternativen: Jede Situation hat eine dieser Möglichkeiten. Sie können für sich selbst sorgen, indem Sie in problematischen Situationen daraus ganz bewusst auswählen.

Anmerkung eines „Externalisten“



Nur Sie selbst können etwas ändern, wartet Sie nicht auf die Veränderung anderer!

Üben Sie das Ändern!



Wolfgang Parnitzke

Business Coach
für Fokus & Achtsamkeit

Website



Mental Health Seminare für jeden
Mental Health Seminare für Führungskräfte und Projektleiter
Einzelcoachings
Teamcoachings
Beratung bei Veränderungsprozessen



wolfgang-parnitzke.de | info@wolfgang-parnitzke.de |
Tel. 0171 217 92 54 | Bernhard-Borst-Str. 3 | 80637 München

