



Wirksame  
Selbstführung  
-  
Persönliche  
Resilienz

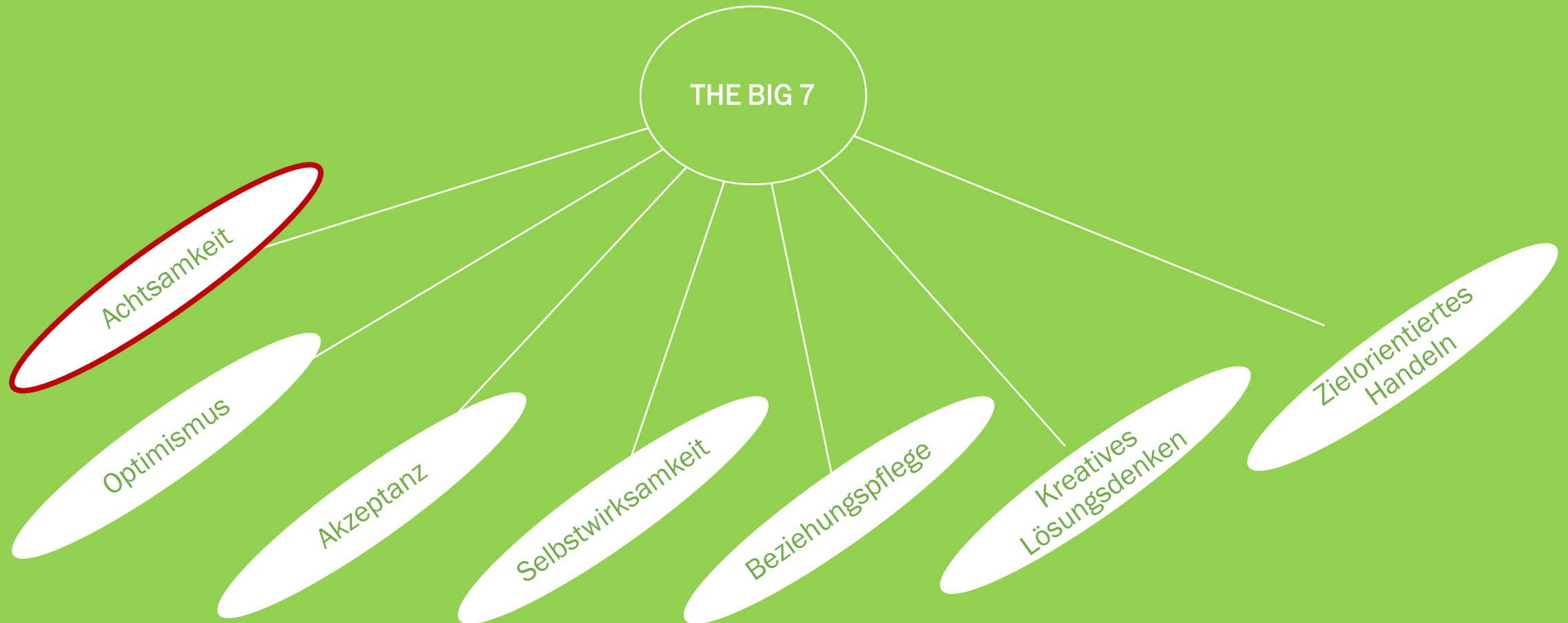




Stellt Euch eine Skala von 1-10 vor, bei der die 10 für den dramatischsten Moment steht, den Ihr Euch vorstellen könnt, und 1 für ein kleines Missgeschick (z.B. ein Parkknöllchen)?

Wo steht ihr im Moment?

# Wurzeln der Resilienz





# Achtsamkeit

HIER und JETZT



# Achtsamkeit – im Alltag

Regelmäßig innehalten und die Gefühle wahrnehmen:

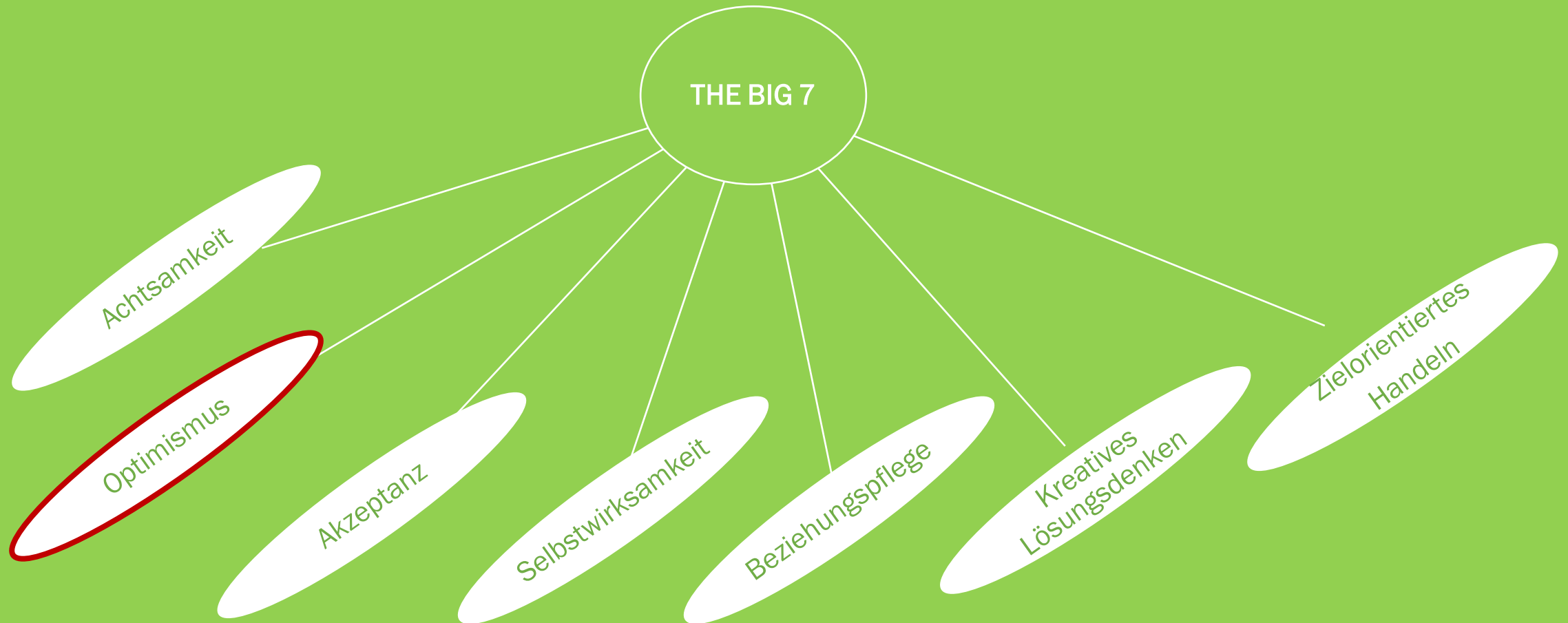
- am Morgen - noch im Bett
- am Morgen - im Badezimmer, beim Frühstück
- innerhalb des Tages
- am Abend - wie ist dieser Tag gelaufen? Mit welchen Gefühlen?

Wahrnehmen **OHNE** zu bewerten!





# Wurzeln der Resilienz





# Optimismus



Positive Emotionen sind mit einer Weitung & Öffnung verbunden.



Negative Emotionen hingegen führen dazu, dass wir uns verspannen und verschließen.

# Optimismus im Alltag

- Rechnet mit Erfolg – die selbsterfüllende Prophezeiung
- Fokus aufs Positive richten
- Negative Nachrichten minimieren
- Uns von Menschen, die uns nicht gut tun fernhalten
- Keine Vergleiche mit anderen ziehen
- Grenzen akzeptieren
- Eigene Bedürfnisse befriedigen
- Feiert Eure Siege

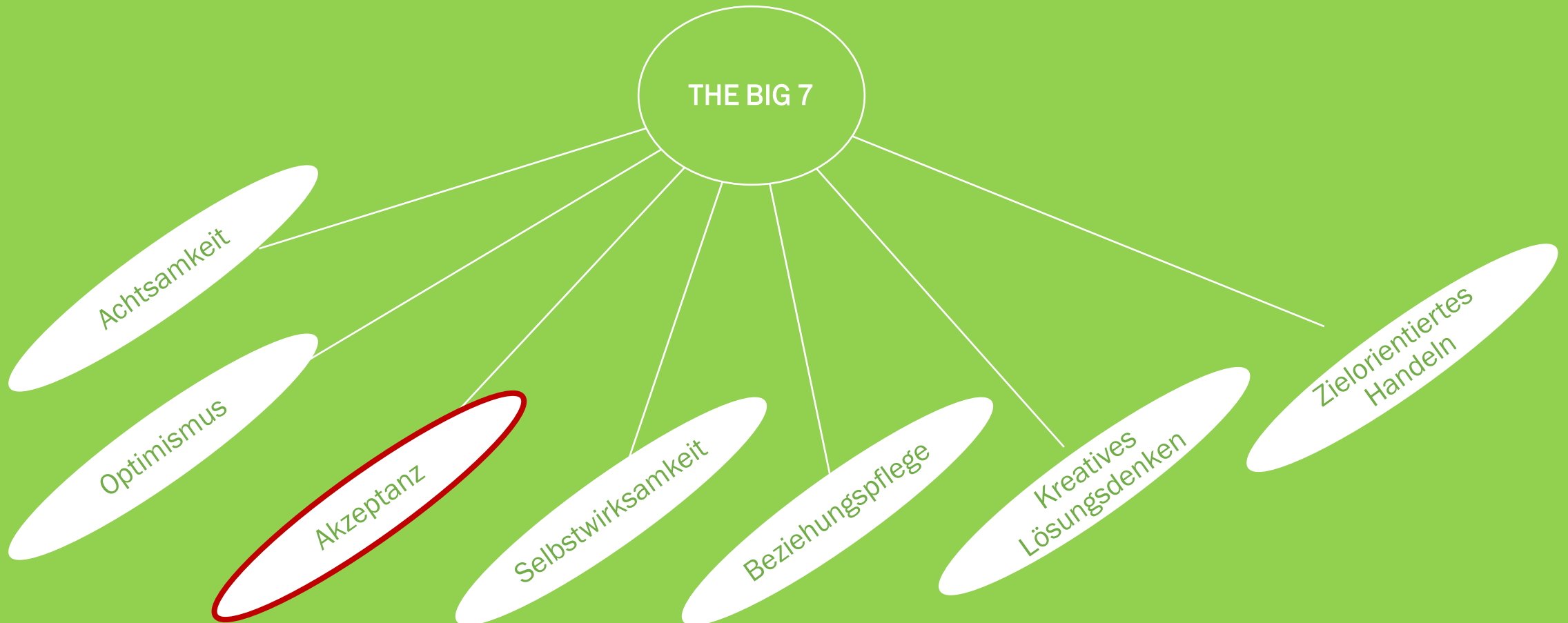
# Optimismus – Übung

Wir befinden uns in der aktuellen geschäftlichen Situation, jeder in seinem Tätigkeitsbereich.

Stellt Euch vor, ein Wunder ist geschehen und ihr habt Euch zu einem absolut resilienten Menschen entwickelt.

- Was macht ihr anders?
- Was könntet ihr jetzt tun, weil ihr resilient reagiert?
- Welches sind die Vorteile?

# Wurzeln der Resilienz







# Akzeptanz

Umstände zu akzeptieren, die nicht verändert werden können, hilft uns, auf die Umstände zu konzentrieren, die wir ändern können.

In jeder Situation können wir frei entscheiden: Fluch oder Segen?

In Niederlagen Chancen erkennen!

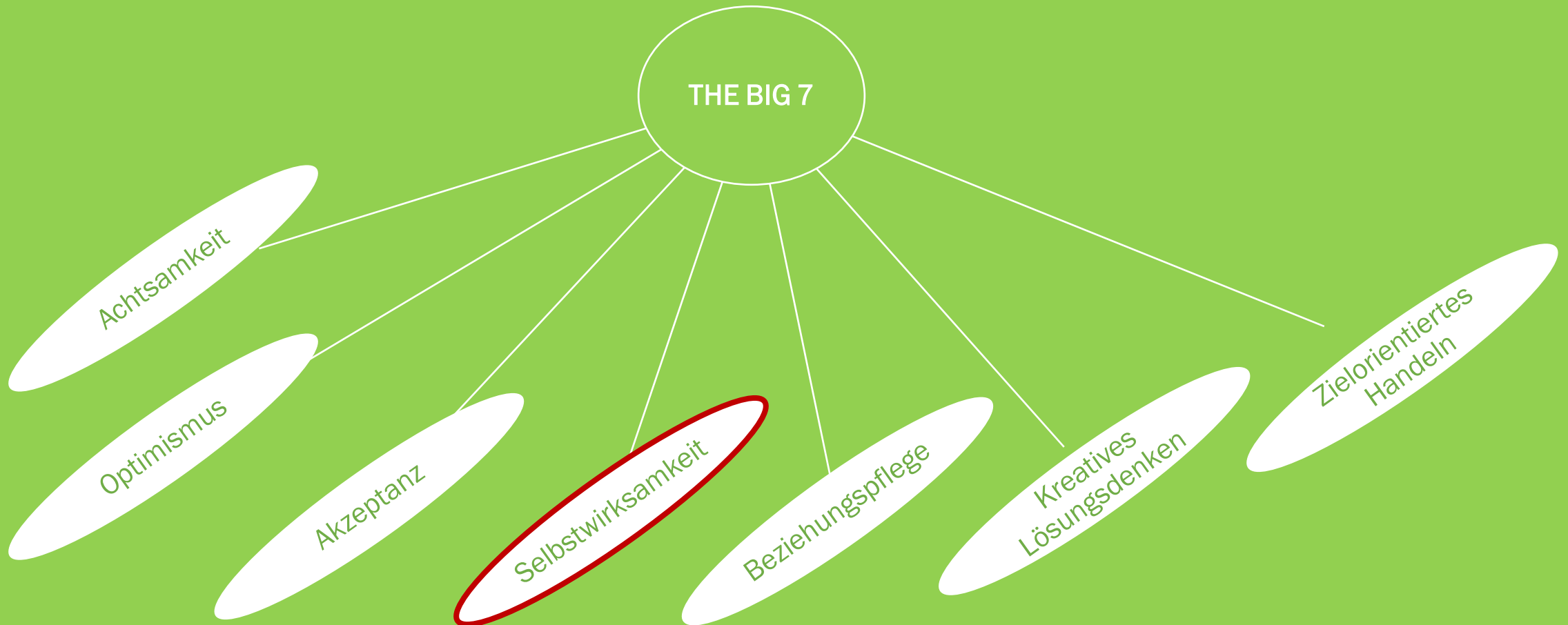
# Akzeptanz – im Alltag

- Sich mit allen Stärken und Schwächen annehmen
- Andere akzeptieren wie sie sind
- Annehmen, was ist
- Veränderungen als Teil des Lebens und als Chance erkennen
- Frieden mit der Situation schließen
- Zuversichtlich in die Zukunft blicken

# Akzeptanz - Übung

- Könnte die augenblickliche Situation ein verstecktes Geschenk sein?
- Welche Chancen bietet es?
- Welche neuen Ideen bringt es in meine Arbeit oder in mein Leben?

# Wurzeln der Resilienz





# Selbstwirksamkeit

- Glaubt an Euch selbst und Eure eigenen Fähigkeiten.
- Über- und unterschätzt Euch nicht.
- Seid der Überzeugung durch Eure eigenen Kompetenzen Dinge verändern zu können und zu einem positiven Abschluss zu bringen.

NICHT die Erwartungen anderer stehen im Vordergrund, sondern Eure persönlich subjektiv empfundene Sammlung Eurer eigenen Stärken und Kompetenzen.

# Selbstwirksamkeit – im Alltag

- Selbstfürsorge
- Selbstliebe
- Selbstmitgefühl
- Eigene Grenzen kennen und respektieren
- Bleibt Euch treu – erkennt Eure Einzigartigkeit

# Selbstwirksamkeit – Übung

Notiert Euch 5 Energiefresser und 5 Energiespender

Sucht Euch einen Energiefresser aus, den Ihr heute bewältigen möchtet!

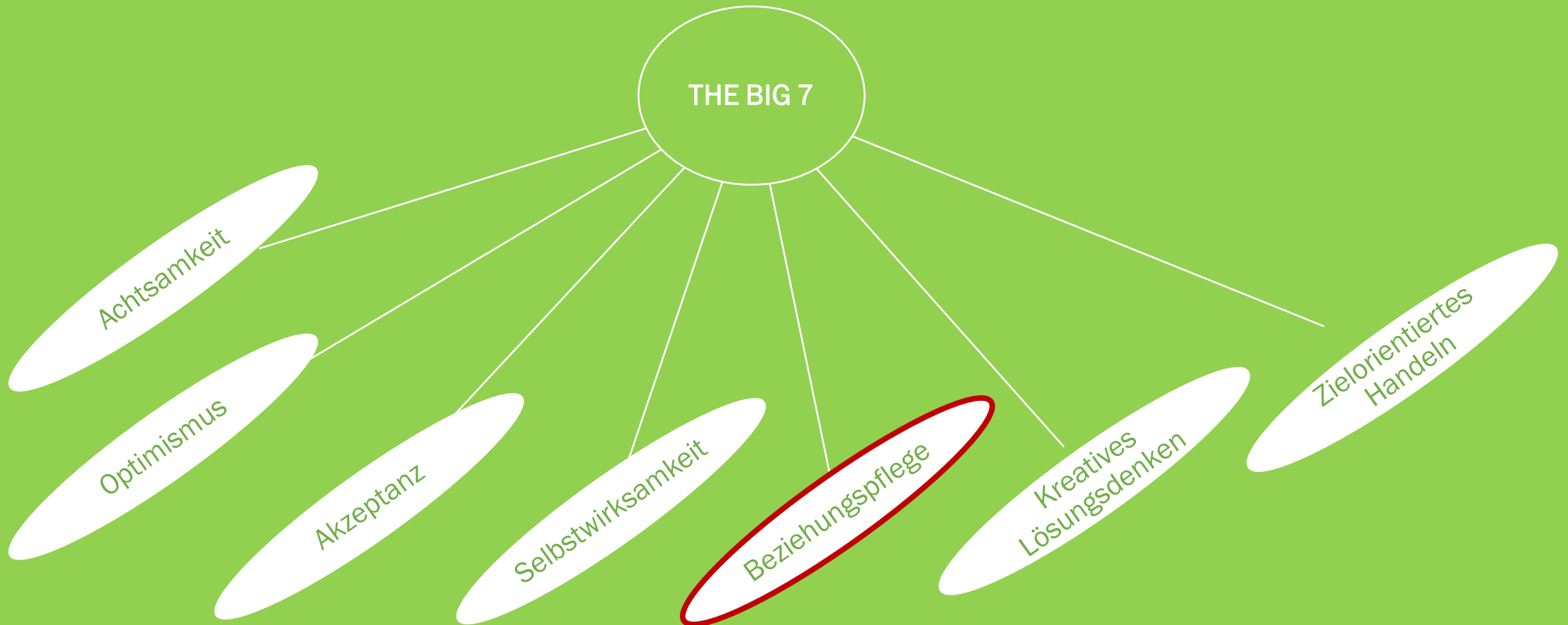
Lasst Euch von Euren Energiespendern inspirieren und plant heute etwas, das Euch Spaß macht.



# Selbstwirksamkeit – Praxisfragen für zu Hause

- Habe ich ein klares Bild von mir?
- Liebe ich mich so wie ich bin?
- Gehe ich mit meinen Schwächen verzeihlich um?
- Kenne ich meine Talente, Wünsche und Bedürfnisse?
- Wo nutzte ich diese Talente, welchen Vorteil hätte das für mich?
- Achte ich ausreichend auf meine körperliche & mentale Gesundheit?
- Gönn mir ausreichend Auszeiten?
- Genieße ich schöne Momente?
- Sorge ich für die ausgewogene Balance zwischen An- und Entspannung?

# Wurzeln der Resilienz





# Beziehungspflege

Der Mensch ist KEIN Alleingänger!

Schreibt in den Chat, zu welchen Personenkreisen ihr Beziehungen habt.

# Beziehungspflege

- Familie
- Freunde
- Arbeitskollegen
- ...

# Beziehungspflege – im Alltag

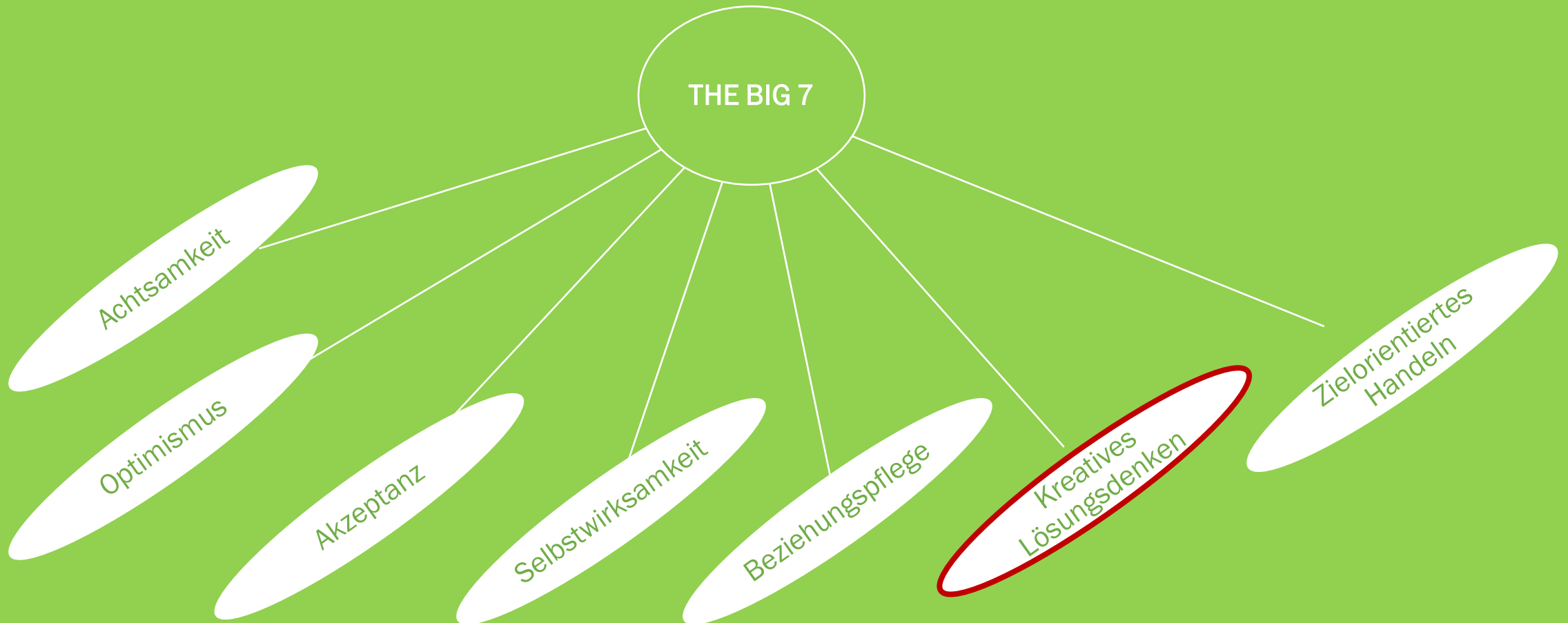
- Sucht Euch Eure Bezugspersonen mit Bedacht aus und investiert Zeit, um die Beziehung zu pflegen!
- Empathie ist ein Schlüssel zu besseren Beziehungen!  
Wahrnehmung, Verständnis, Antizipation, Resonanz
- Achtsame Kommunikation praktizieren!  
Volle Aufmerksamkeit, Mitfühlendes Zuhören, Innehalten

# Beziehungspflege – Übung

Stellt Euch die drei Fragen des Glücks

1. Was habe ich heute getan, das mich sehr glücklich oder zufrieden macht?
2. Was haben andere heute getan, das mich glücklich macht? Was habe ich daraufhin getan, damit es die anderen wissen oder es wieder tun?
3. Was habe ich heute gehört, gerochen, gefühlt, gesehen, erfahren, das mich wirklich glücklich gemacht hat?

# Wurzeln der Resilienz







# Kreatives Lösungsdenken

- Was kann ich aus dieser Herausforderung lernen?
- Wie kann ich das schaffen?
- Was brauche ich genau, um dieses Problem zu lösen?
- Wer kann mich dabei unterstützen um mein Ziel zu erreichen?

RAUS aus dem Grübeln – REIN ins Handeln!

# Kreatives Lösungsdenken – im Alltag

Wenn ihr festgefahren, gelähmt oder niedergeschlagen seid:  
Tut etwas. Irgendetwas!

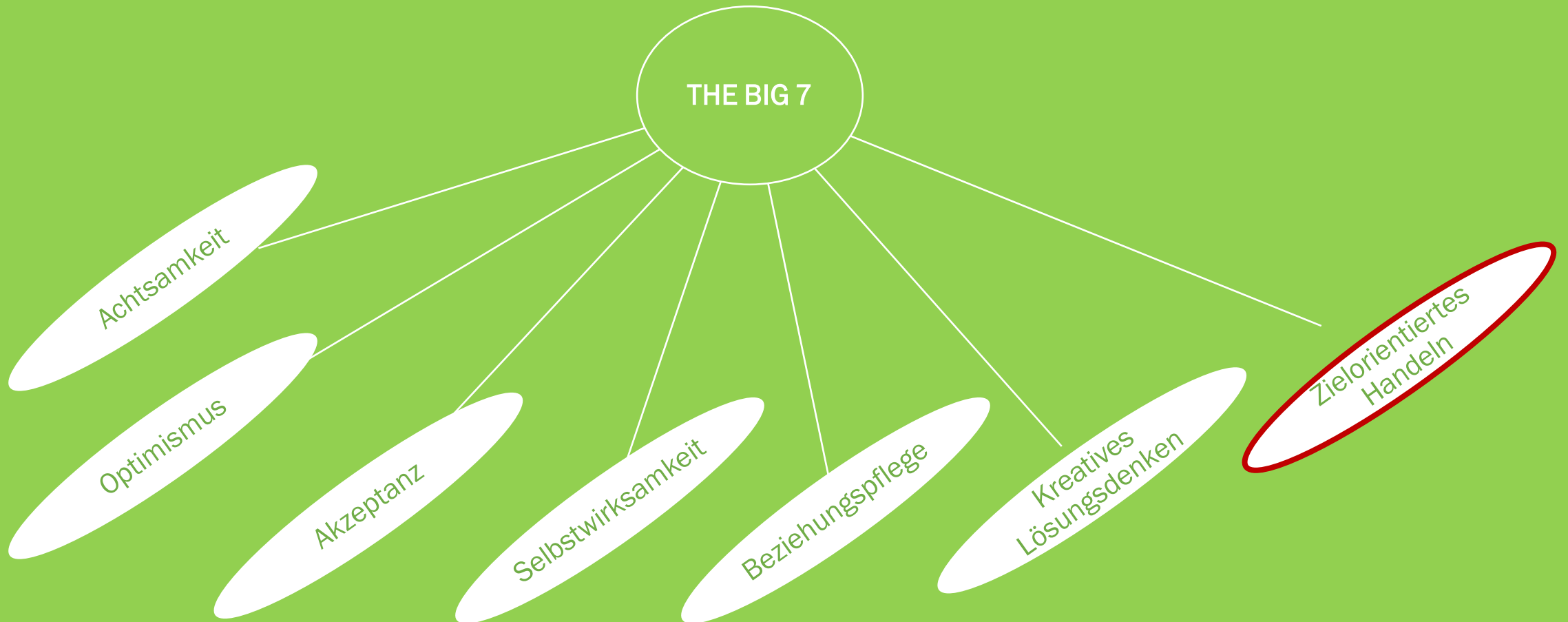
- Schafft Euch eine anregende Arbeitsumgebung
- Nehmt Euch eine Auszeit in der Natur
- Bewegt Euch
- Fragt Euch die Wunderfrage von Steve de Shazer´s Kurzzeittherapie:  
Angenommen es würde über Nacht ein Wunder geschehen und das Problem wäre gelöst, woran würde ich das merken, was wäre anders?

# Kreatives Lösungsdenken – Hausaufgabe

Nehmt Euch Zeit Eure Zeitfresser zu finden

- Überwacht, wie viel Zeit Ihr am Tag verplempert.
- Klebt Euch Notizzettel hin.
- Immer wenn Ihr ihn seht, könnt Ihr Euch entscheiden, ob Ihr Eure Zeit für wertvollere und nützlichere Dinge verwenden könnt.

# Wurzeln der Resilienz





# Zielorientiertes Handeln

- Zur Orientierung
- Um da anzukommen, wo man hin möchte
- Zur Verwirklichung von Wünschen und Bedürfnissen
- Um Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden
- Zur Erfolgskontrolle
- Um Durststrecken zu bewältigen
- Zur Beantwortung der Sinnfrage des Lebens
- Und um selbstbestimmt sein Leben zu gestalten

# Zielorientiertes Handeln – im Alltag

## Schritte zur Zielerreichung

1. Ziel festlegen (SMART)\*
2. Plan entwickeln
3. Handeln
4. Zielweg regelmäßig auf Richtigkeit kontrollieren/anpassen
5. Ziel Erreicht

## Vorraussetzung für Zielerreichung:

- Offenheit, Mut, Selbstvertrauen
- Bereitschaft sich helfen zu lassen
- Flexibilität+Anpassungen
- Sinnhaftigkeit des Ziels
- Durchhaltevermögen

\*Spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch, terminiert



# Zielorientiertes Handeln – Hausaufgabe

Schreibt einen Brief aus der Zukunft an Euch selber.

**Verwandelt dabei ein Problem in ein Ziel!**

Sucht einen Zeitpunkt in der Zukunft aus der sinnvoll erscheint. Datumsangabe!

Erklärt in Eurem Brief, wie ihr die Probleme, mit denen Ihr Euch im Moment beschäftigt, gelöst habt. Zeigt auf, was Euch bei der Problemlösung am meisten geholfen hat. Beschreibt Eure Beziehungen, Weltanschauungen, Betrachtungen, Hoffnung und Pläne für die weitere Zukunft.

Als Abschlussbemerkung richtet einige Worte der Weisheit an Euer altes ich.

Dies ist eine Übung, von Yvonne Dolan.



# Coping - Definition

„In der Psychologie versteht man unter Coping die Gesamtheit aller Bemühungen und Anstrengungen einer Person, die sich in einer wichtigen und auch überfordernden sowie belastenden Situation befindet, in der sie nicht über entsprechende individuelle Anpassungsmöglichkeiten verfügt.“

Beim Coping handelt es sich ausschließlich um das Bemühen der Person, mit den Situationsanforderungen umzugehen, nicht um die erfolgreich angewendete Bewältigungsstrategie selber.“

Quelle: Stangl, W. <https://lexikon.stangl.eu/36/coping/2019-08-23>


# Coping - Strategien

## Destruktive Copingstrategien

- Rauchen
- Alkohol
- Anderen die Schuld geben

## Konstruktive Copingstrategien

- Entspannungstechniken
- Achtsamkeitspraxis
- Hilfe annehmen

A woman with short brown hair and glasses, wearing a white long-sleeved shirt and black pants, stands by a river. She is holding a green plant with large leaves and a single yellow flower. The background shows a river with a rocky bank and dense green foliage. A green circular graphic is overlaid on the left side of the image.

Was tut Ihr um  
Euch gut zu fühlen?

# Coping – Kurzfristige Stressbewältigung

- **Abreagieren**, ohne dass man selbst und andere Schaden nehmen.
  - Mit Schwung die Treppe runter gehen
  - Im Wald oder im Auto schreien
- **Ablenken**, Wahrnehmung auf etwas Angenehmes lenken.
- **Innehalten**, Gedankenkarusell stoppen
- Glücksmomente schaffen
- Selbstmotivation
- Entspannen mit kurze Minutenübungen – Bsp.: Gesichtsentspannung
- Entschleunigen, eine Sache langsam tun

# Coping – Langfristige Stressbewältigung I

## Mentale Aktionen

- Opferrolle ablegen
- Einstellung ändern
  - Aufmerksamkeit auf das richten, was Ihr jetzt am meisten braucht.
- Verhalten ändern
  - Freundlich mit Euch selber sprechen: „Ich beschließe, mich gut zu fühlen.“
- Unterstützung suchen und Unterstützer sein
- Zeitmanagement verbessern – NEIN Sagen lernen

# Coping – Langfristige Stressbewältigung II

## Physische Aktionen

- Entspannungstraining
  - Meditation, Yoga, Lachyoga, Pilates etc.
- Gesundheit fördern:  
Ein gesunder Lebensstil mit viel Bewegung,  
Alltagspausen und gesunder Ernährung





Was nimmst Du  
mit in Deinen  
Alltag?



# Quellenangaben

Natur-Resilienz-Trainer-Ausbildung,  
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Resilienz: Ein Werkstattbuch zur Widerstandskraft,  
Liselotte Baeijaert und Antonn Stellamans, ISBN: 978-3-944293-01-1

DANKE für...



... Eure  
Aufmerksamkeit!



Habt ihr vertieftes Interesse an Resilienz oder konkrete Fragestellungen bei denen Ihr Unterstützung braucht?

WILDRAUSCH bietet individuelle Natur-Resilienz-Trainings an.

Ansprechpartner:

WILDRAUSCH

Christine Rauch

[christine.rauch@wildrausch.eu](mailto:christine.rauch@wildrausch.eu)

Tel.: 0176 622 96 395