

training zu zweit
hinschauen

Resilienz – gestärkt durch`s Leben.

Veranstaltung 2017
Vortrag

Diverse

Referent: Thomas Schwan, Personal- und
Business-Coach
www.t-zwei.net

Inhalt der Präsentation:

1. Eine Definition von vielen.
2. Grundhaltung resilienter Menschen
3. Wodurch Stress entsteht und was er bewirkt
4. Resilienz entsteht durch
5. Wodurch und wohin wächst Resilienz
6. Resilienzfaktoren im Beruf
7. Resilienztraining in der Kontroverse

Die Resilienz. Innere Stärke eines Menschen.

1. Eine Definition:

Resilienz ist die seelische Widerstandsfähigkeit oder Unverwüstlichkeit eines Menschen oder Tieres. Gewissermaßen das Immunsystem der Seele/des Geistes. Resilienz ist überwiegend gelerntes Verhalten und nicht nur angeboren. Sie kann gelernt und trainiert werden.

2. Grundhaltung resilienter Menschen.

- ❖ Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden.
- ❖ Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.
- ❖ Ich weiß, ich bin stark genug!

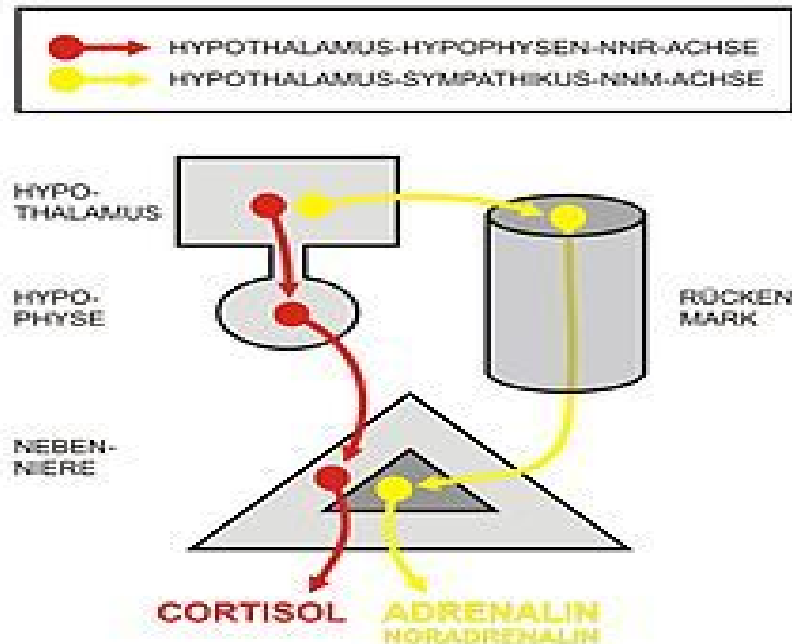
3. Wodurch Stress entsteht...

Massive Störungen, die ein Mensch in seinem Leben überwinden muss, können unter anderem ***Konflikte, Misserfolge, Lebenskrisen*** und ***Niederlagen*** sein. Auch ***schwere Erkrankungen, Entlassungen, Trennungen, Tod*** von nahen Menschen oder andere persönliche Traumata zählen zu den Störungen, die Stress erzeugen.

training zu zweit

hinschauen

3. ...und was er im Körper bewirkt



...und was er im Körper bewirkt

Adrenalin/Noradrenalin verstärken die Wirkung des Sympathikus: Steigerung der Leistung des Herzens durch Erhöhung der Kontraktionsfähigkeit; Förderung des Glykogenabbau in Muskeln und Leber; Aktivierung der Fettsäuren des Fettgewebes; Erweiterung der Blutgefäße in den Skelettmuskeln; Verengung der Blutgefäße der Eingeweide; Unterdrückung der Insulinausschüttung. Cortisol hingegen aktiviert den Glykogenabbau und hemmt die Ausschüttung der Hormone von Hypothalamus und Hypophyse, um die Stressreaktion später wieder abschalten zu können.

4. Resilienz entsteht durch

- a. Die Persönlichkeit des Menschen
- b. Die Umweltbedingungen

Förderlich für Resilienzbildung bereits beim Kind sind:

- a. Stabile, positive Beziehungen und Bindung
- b. Wertschätzung und Akzeptanz erfahren
- c. Positive Vorbilder (in Krisen) erleben dürfen
- d. Freundschaft und Vertrauen erhalten

5. Wodurch wächst Resilienz - I.

- ✓ Gute kommunikative Fähigkeiten entfalten
- ✓ Vorausplanendes Verhalten und Handeln
- ✓ Soziale Fähigkeiten wie Hilfsbereitschaft etc.
- ✓ Realistische Zukunftsplanung
- ✓ Fähigkeit zur Selbststeuerung
- ✓ Lebenspraktische Fertigkeiten wie Selbstdisziplin und Beharrlichkeit

5. Wodurch wächst Resilienz - II.

- ✓ Eigene, von mir entwickelte Ziele/Visionen
- ✓ Hohes Selbstwertgefühl/Selbstwirksamkeit
- ✓ Aktive Bewältigungsstrategien bei Problemen
- ✓ Das Gefühl, mein bisheriges Leben enthält einen roten Faden
- ✓ Hoffnungsvoller Blick nach vorne in die Zukunft
- ✓ Motivation und Interesse am (Weiter-) Lernen
- ✓ Bewusstes Körpertraining, um fit zu bleiben

5. Wodurch wächst Resilienz - III.

- ✓ Hobbys, die Freude und Selbstbestätigung geben
- ✓ Ein Positives Menschen- und Weltbild
- ✓ Das Gute im Schlechten erkennen können
- ✓ Die Fähigkeit, sich bewusst distanzieren zu können
- ✓ Humor und Lebensfreude finden und geben
- ✓ Gelassenheit und Geduld haben und bewahren
- ✓ Eine gute Beziehung zur Natur/der Schöpfung/dem eigenem Körper

5. Wohin wächst Resilienz.

- Von der **leistungsorientierten Selbstwertbindung** (Ich bin okay, wenn ich lobenswerte Erfolge produziert habe.)

Zur

- **Selbstverpflichtenden Zielbindung** (Ich widme mich selbstgewählten Aufgaben und/oder Themen, die optimal zu meinen Fähigkeiten und Fertigkeiten passen)

Zum

- **Flow** (Selbstvergessener, fließender Zustand. Zeit und Raum treten hinter die Aufgabe zurück, bis sie abgeschlossen ist.)

5. Resilienzfaktoren im Beruf.

- Optimismus
- Selbstakzeptanz
- Lösungsorientiertheit
- Fähigkeit zur Selbstmotivation
- Die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Tun im größeren Zusammenhang zu übernehmen
- Aufbau und Pflege eines stabilen sozialen Umfeldes
- Eine umsichtige und realistische Gestaltung der eigenen Zukunft.

6. Resilienztraining kontrovers

- A. **Die Selbstoptimierer:** Hinter dem Wunsch nach größerer Resilienz stecken oft tiefergehende Bedürfnisse. Hier wird das Training oft als Vorwand benutzt, um andere Themen zu kaschieren und/oder zu verdrängen.
- B. **Die (Selbst-)Blender:** Oft „gönnen“ Unternehmen ihren MitarbeiterInnen dann „trendige“ Resilienztrainings, wenn Struktur und Kommunikation im Betrieb nicht mehr wirklich gut laufen und dringend modifiziert gehören. Statt nun die Arbeitsbedingungen an die MitarbeiterInnen an zu passen, versucht man den Umkehrschluss.
- C. **Die Krisenbewältiger:** Steckt ein Trauma dahinter oder eine Belastungsstörung, kann stets zum Resilienztraining geraten werden. Hier soll eine „echte Fähigkeit“ aufgebaut werden.

**Die beste Nachricht ist: Resilienz ist
trainierbar!**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Thomas Schwan; Coach