

Resilienz – Stabilisiere dich aus eigener Kraft

28.08.24 **Mandy Klees**

**Kurze Übung zum Ankommen:
„Ab in den Körper“**



- „Ab in den Körper“
- Was ist Resilienz
- Resilienz vs. Stressmanagement
- Haus der Resilienz
- Was stärkt meine Resilienz

Mandy Klees

- Koordinatorin für Fort- & Weiterbildung – Strategischen Personalentwicklung der Universität Hamburg
- Businesscoach - 1:1 Coaching
- Yogalehrerin & Entspannungstrainerin

- Ich liebe meine morgentliche Routine mit Yoga oder einer anderen Form von Bewegung,
- In der Natur kann ich besonders gut Auftanken. Ich liebe es in den Bergen zu sein.
- Ich ernähre mich vegetarisch.



Was ist Resilienz?

Definition wikipedia:

Resilienz (von lateinisch *resilire*: zurückspringen, abprallen, nicht anhaften), auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Was ist Resilienz?

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit mit schwierigen Situationen umzugehen und sich trotz widriger Umstände, Stress oder Belastungen zu erholen, anzupassen und gesund zu bleiben.

Resilienz ermöglicht nach Rückschlägen oder Herausforderungen gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz vs. Stress

Resilienz ist die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Belastungen.

Stressmanagement-Methoden können hilfreich sein, wenn Widerstandsfähigkeit aufgrund von Belastungen nicht ausreichen.

Methoden zur Stressbewältigung

Nach der
Eigenanalyse:
Was ist die
Ursache für
meinen Stress?

Hier einige
mögliche
Methoden, die
den Stress
bewältigen.

Pause & Urlaub

Erlernen eines Entspannungsverfahren

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Ausdauertraining

Konfliktmanagement

Selbst- & Zeitmanagement

Stressarten

- „Positive“ Stress = Eustress:
 - Hochzeit
 - Hausbau
 - Geburt eines Kindes
 - Prüfungssituation
 - Wettkampfsituation
- „Negative“ Stress = Distress:
 - Finanzielle Unsicherheit
 - Hohe Arbeitsbelastung / Leistungsdruck
 - Langanhaltende Konflikte
 - Krankheit
 - Tod einer nahestehenden Person

”

Woran erkenne ich, dass ich resilient bin?

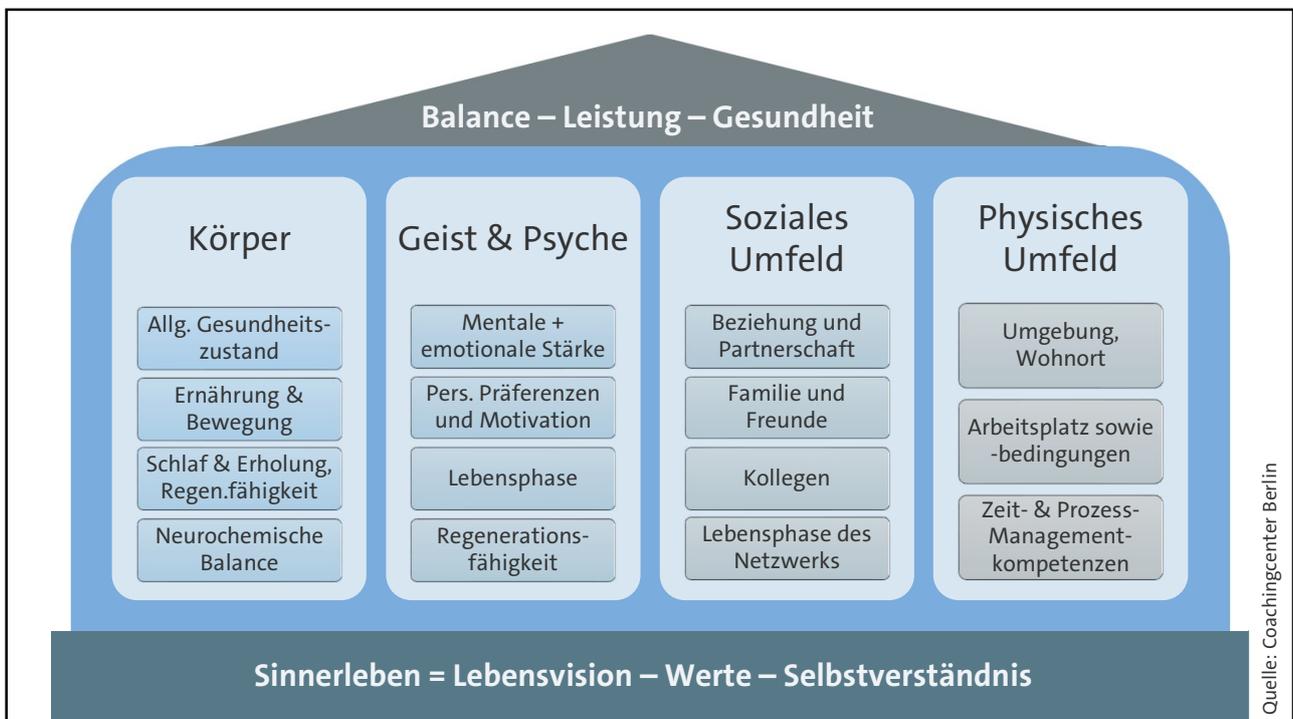
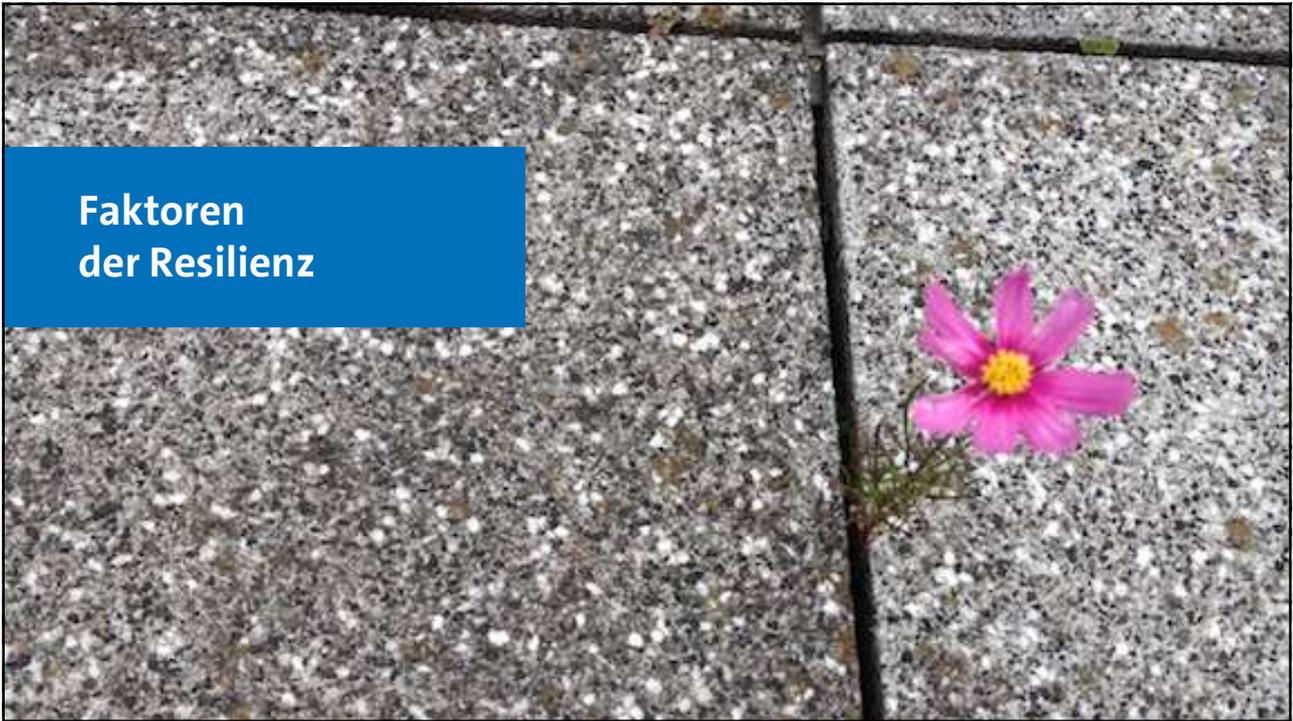
7 Säulen der Resilienz



”

Was trägt zu meiner Resilienz bei?

Faktoren der Resilienz





Dein Körper

Was fällt dir als Erstes spontan zu dieser „tragenden Wand“ ein?

Auf einer Skala von 1-10:

Wie blickst du auf deinen Körper?

Körper

Allg. Gesundheitszustand

Ernährung & Bewegung

Schlaf & Erholung,
Regenerationsfähigkeit

Neurochemische Balance

Psyche

Foto: pixabay

Dein Geist / Psyche

Was fällt dir als Erstes spontan zu dieser „tragenden Wand“ ein?

Auf einer Skala von 1-10:

Wie blickst du auf deinen Psyche bzw. auf deine mentale Kraft?

Geist & Psyche

Mentale + emotionale Stärke

Pers. Präferenzen und Motivation

Lebensphase

Regenerationsfähigkeit



Soziales Umfeld

Foto: pixabay

Dein Soziales Umfeld

Was fällt dir spontan zu dieser „Tragenden Wand“ ein?

Auf einer Skala von 1-10:

Wie blickst du auf dein soziales Umfeld?

Soziales Umfeld

- Beziehung und Partnerschaft
- Familie und Freunde
- Kollegen
- Lebensphase des Netzwerks



Physisches Umfeld

Foto: UHH / Esfandiari

Dein Physisches Umfeld

Was fällt dir spontan zu dieser „Tragenden Wand“ ein?

Auf einer Skala von 1-10:

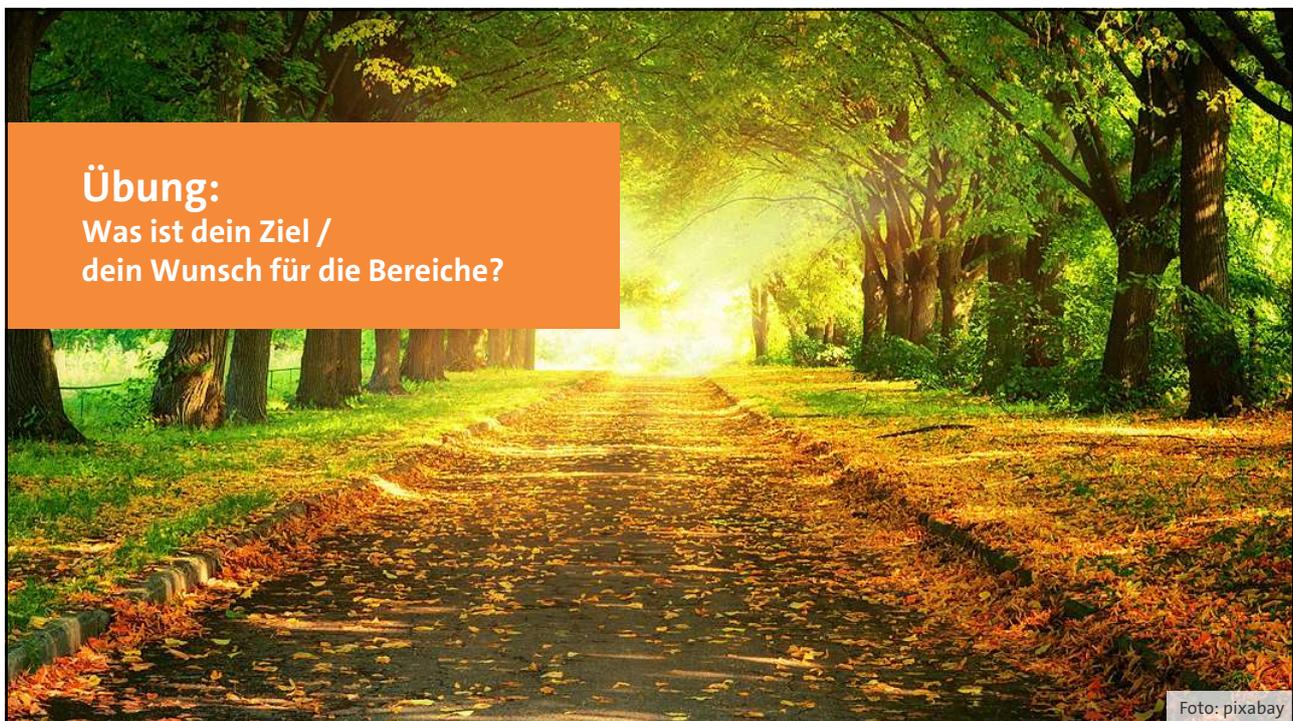
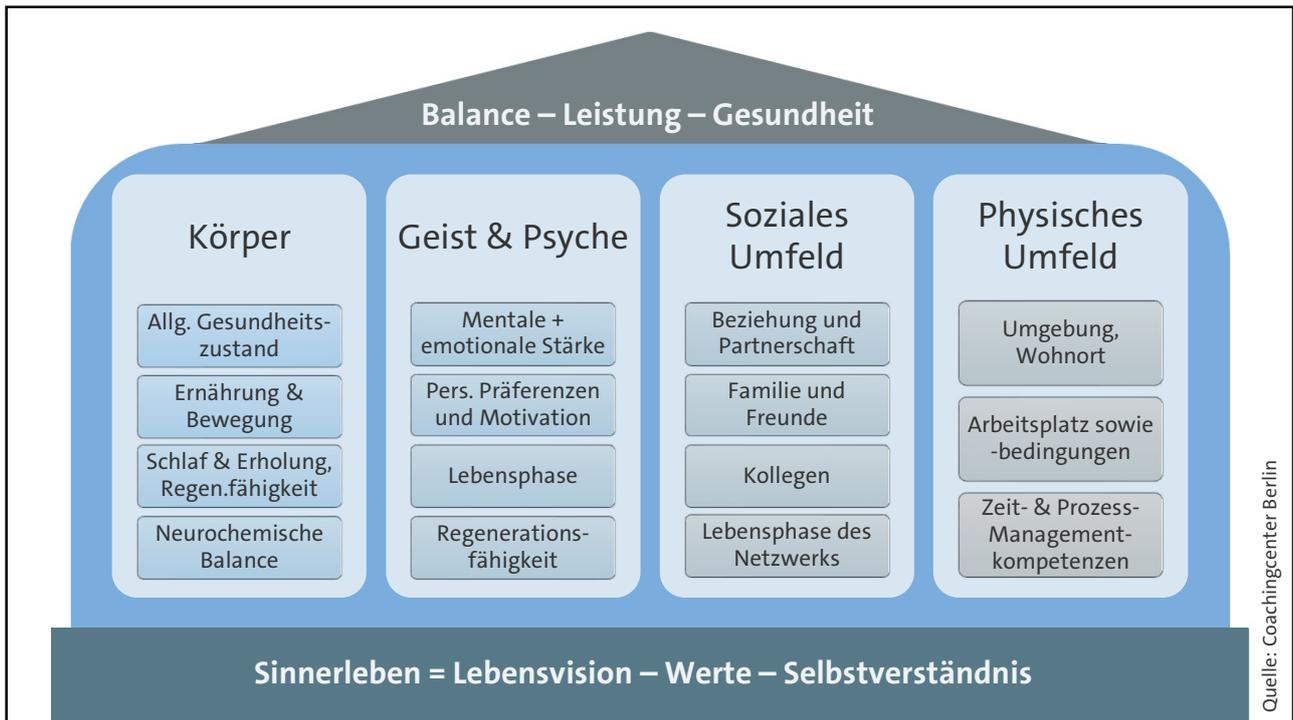
Wie blickst du auf dein physisches Umfeld?

Physisches Umfeld

Umgebung, Wohnort

Arbeitsplatz sowie -bedingungen

Zeit- & Prozess-Management-kompetenzen



”

**Wie kannst du deine Resilienz
aufbauen und stärken?**

Was sind deine Stärken?



Säulen der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung



Quelle: Säulen der Resilienz nach Ursula Nuber

Wofür bist du dankbar?



Foto: pixabay

Säulen der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung



**Dankbarkeit ist eine Quelle
für deine Resilienz**

Quelle: Säulen der Resilienz nach Ursula Nuber



Blick auf deine Ressourcen

Foto: pixabay

Säulen der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung



”

**Resilienz aufzubauen, ist eine kontinuierliche Aufgabe.
Du hast die Möglichkeit, durch Erfahrungen
und gezielte Maßnahmen die eigene Widerstandskraft
zu fördern und zu stärken.**



VIELEN HERZLICHEN DANK!

Mandy Klees
mandy.klees@uni-hamburg.de