



Resilienz - Die Kraft für Alltagsturbulenzen und herausfordernde Zeiten

Provisa spitex förderverein - Anlass 2023

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Remo Bühlmann

Oktober 2023



Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Ankommen und präsent werden – 3 Atemzüge

So geht's

- Richten Sie die Aufmerksamkeit auf den Atem
- Entspannen Sie den Körper
- Fokussieren Sie sich auf das Hier und Jetzt

Strategie

- Wenn Anforderung, Stress und Co zu werden, hilft dieses Tool zur Entspannung im Moment
- Fokussierung und Handlungsebene wird gestärkt



Source: Google

Check-In – eigene Bedürfnisse wahrnehmen und Gedanken auf das Positive lenken

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



In dieser Woche hat mich gefreut...

Optimismus
Power – Booster!

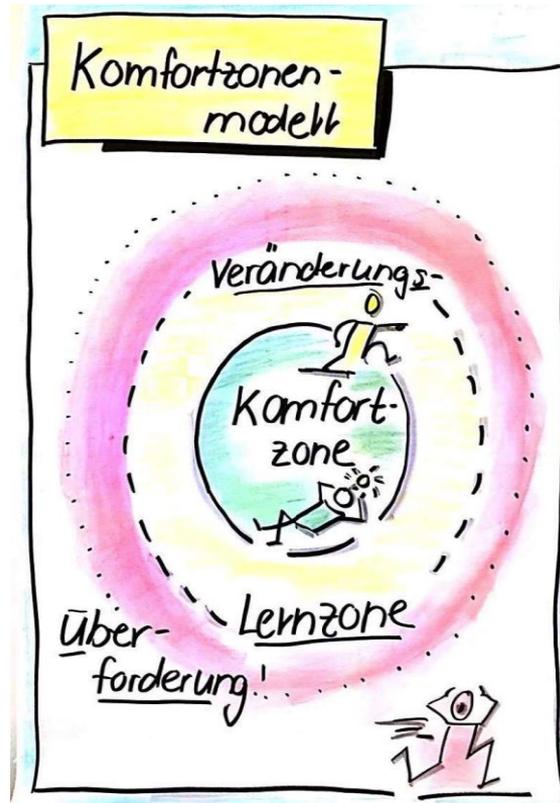
Meine Absicht für heute Abend...

- Ausrichtung
- Fokus

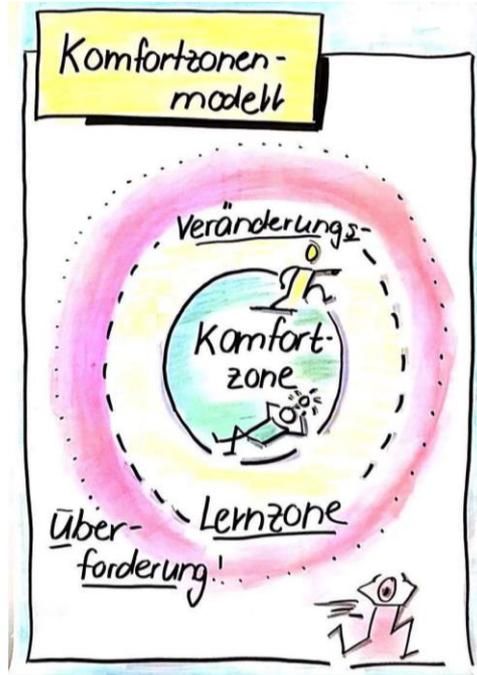


- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Veränderungen und Unsicherheiten werfen uns immer wieder aus unserer Komfort- in die Lernzone



Komfortzonenmodell – ein einfaches und hilfreiches Resilienzmodell



Komfortzone

- Ressourcen wahrnehmen und Dankbarkeit kultivieren
- Erweitern

Veränderungszone

- Lernperspektive einnehmen

Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“

Tool: Lernperspektive einnehmen



Tool – Take 5 – die Ruhe liegt in der Hand



So geht's

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Atmen Sie ein, wenn Sie dem Finger entlang hochstreichen und atmen Sie aus wenn Sie runterfahren

Strategie

- 3 mal täglich oder bei Stress, Angst und Ärger
- Kombination von Atmung und Berührung zur Stimulation des Ruhenerivs



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



Was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist das Immunsystem
der Psyche

«Resilienz ist die Fähigkeit, **Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag** unter Rückgriff auf **persönliche und soziale Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.»

Welter-Enderlin 2006



Resilienz hat mehrere Dimensionen – Bio-psycho-soziales Modell



Outside-In

Soziale Unterstützung,
Stress, Lebensereignisse,
Bildung, Umwelt



Top-Down

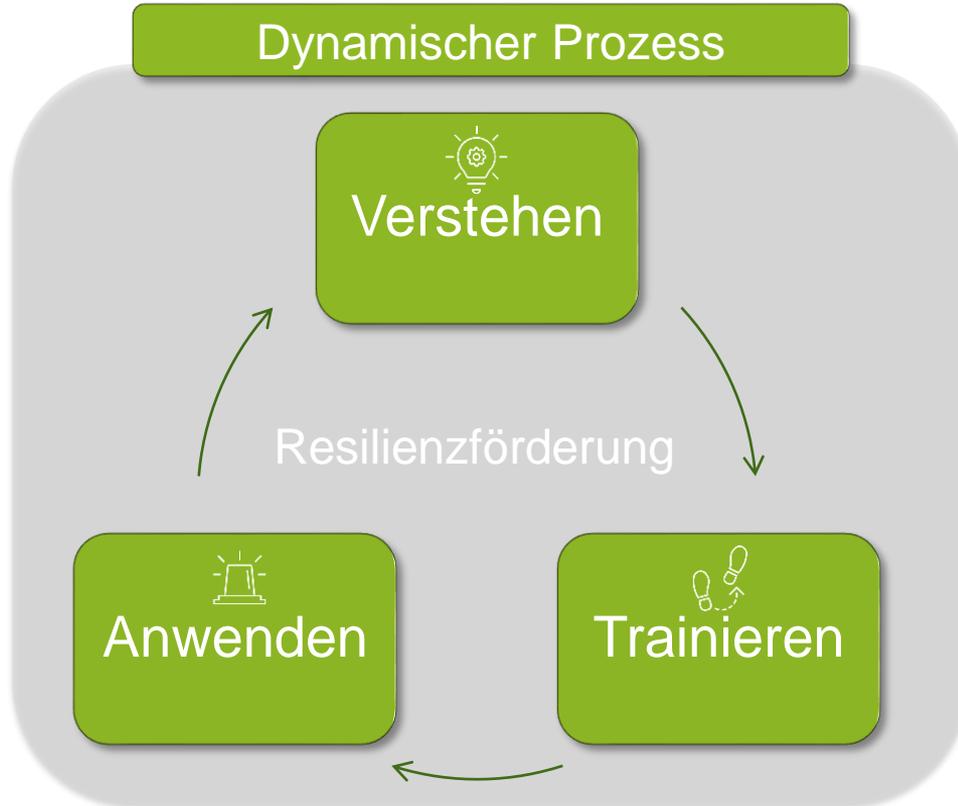
Gedanken
Emotionen / Gefühle
Denkweise / Überzeugungen



Bottom-Up

Gene, Hormone,
Immunsystem,
Ernährung, Bewegung, Schlaf

Unser Verständnis wie Resilienz gefördert werden kann – vom Wissen ins Tun



Body2Brain – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab – Power-Snacks für zwischendurch

Leichtigkeit

Hüpfen



Das Gehirn liebt die kraftvolle Aufwärtsbewegung des Hüpfens. Serotonin Produktion pur! Hüpfen bringt Erleichterung und Freude?

Lebenslust

Dehnen und strecken



Das Dehnen und Strecken wird über Nervenbahnen deinem Gehirn übermittelt. Das Ergebnis: Du fühlst dich kraftvoll, beschwingt und präsent

Guter Abstand

Wegschieben



Arm-Wegschiebebewegung und Atemzusammenwirken bewirken im Gehirn emotionale Stabilisierung und geordnetes Denken.

Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019



Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

Stress abschütteln und positive Gefühle wecken

Die motorischen Bereiche des Grosshirns und das Kleinhirn sind beim Abschütteln hoch aktiv. Panikgefühle oder lähmendes Entsetzen werden dabei blockiert.

„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Das Resilienzrad: 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



Tool – Resilienzrad – Powerfragen für herausfordernde Situationen



«Was wäre ein hilfreicher, sinnvoller nächster Schritt?»

Handeln

Verbundenheit

Ausrichtung

«Welche gedankliche Einstellung gibt Kraft und welche Ziele stehen im Vordergrund?»

«Was würde zu meiner Entspannung und Balance beitragen?»

Balance

Balance

Herausforderung/
Sorge

Ausrichtung

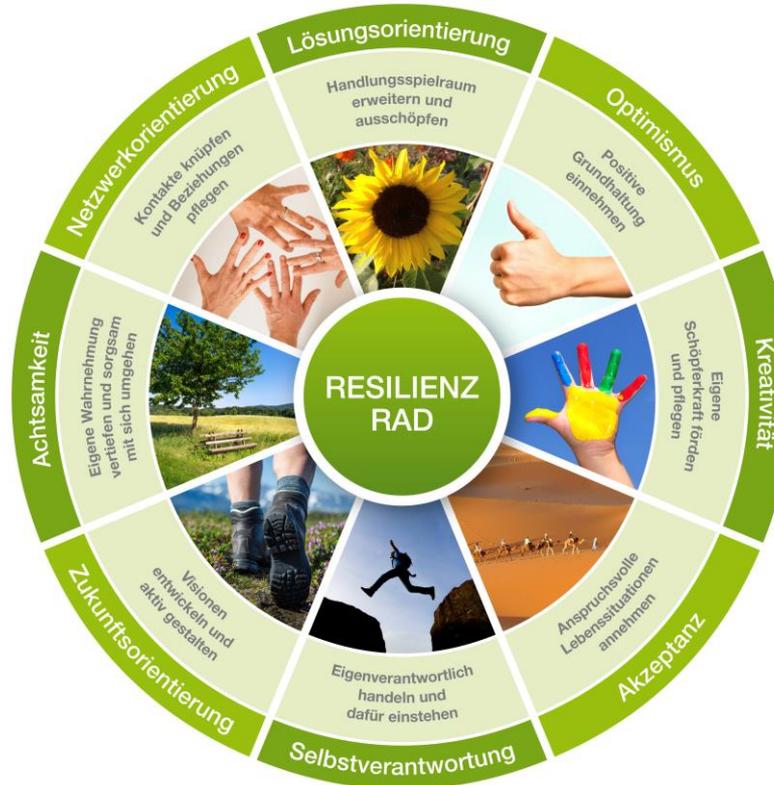
Verbundenheit

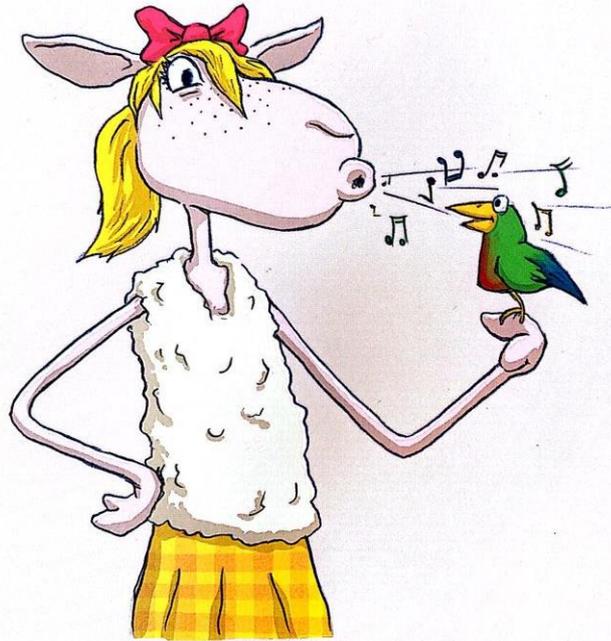
«Was ist veränderbar, was nicht und wer könnte unterstützen?»

Handeln



Selbsteinschätzung – Was macht meine Resilienz aus? Welche 2 bis 3 Faktoren sind bei mir ausgeprägt? Wo habe ich Luft nach oben?





Leichtigkeit – Pfeifen

Forme deine Lippen zu einem kleinen O. Nun noch deine Zunge zu einem kleinen Luftkanal falten.

Und jetzt die Luft ansaugen oder ausblasen: Pfeifen.

Erst mal nur zur Übung ein paar Pieptöne pfeifen. Dann eine kleine Melodie pfeifen. Je öfter, desto besser.

Vielleicht findest du jemand, der mitpfeift. Das macht Spass. Spass macht glücklich.

Jogging für Mund, Wangen und Zunge! Die Entspannung deiner Kiefergelenke wird weitergeleitet bis in die Emotionsareale deines Gehirns. Pfeif auf Ärger und Ängste!

«Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden,
was wir erleben, macht unser Schicksal aus.»

Marie v. Ebner

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Resilienz - Resilienzrad und Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Resilienz Werkzeugkoffer – gerüstet für herausfordernde und unsichere Zeiten



Ohne Energie geht gar nichts - fürs Auto und Handy klar und für Sie?



Tool – Energiefass – Time out

- Wie bin ich aktuell unterwegs?
- Wie ist mein Energielevel?
- Was sagt mein Verstand, mein Körper, mein Bauch?
- Sind persönliche Anpassungen notwendig?



Source: gettyimages

Tool – One Moment Meditation – für Entspannung und Fokussierung



one moment
meditation



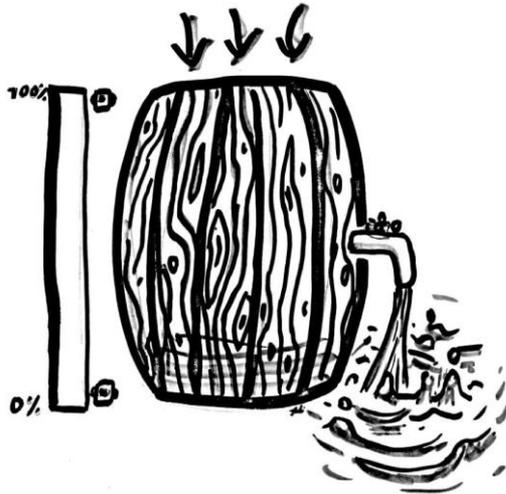
M. Boroso

Tool – Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!



Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



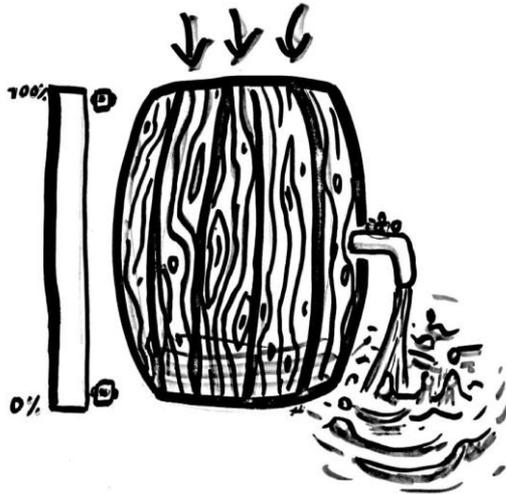
Meine Energie-Kraft Fresser

- Wie voll ist mein Energiefass?
- Was sind meine 3 grössten Energiespender?
- Welchen Energiefresser könnte ich reduzieren?
- Wie kann ich meine Energie im Minimum halten oder um 10% erhöhen?

Tool – Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

Meine Energie-Kraft Spender

Meine momentane Energie-Kraft



Meine Energie-Kraft Fresser

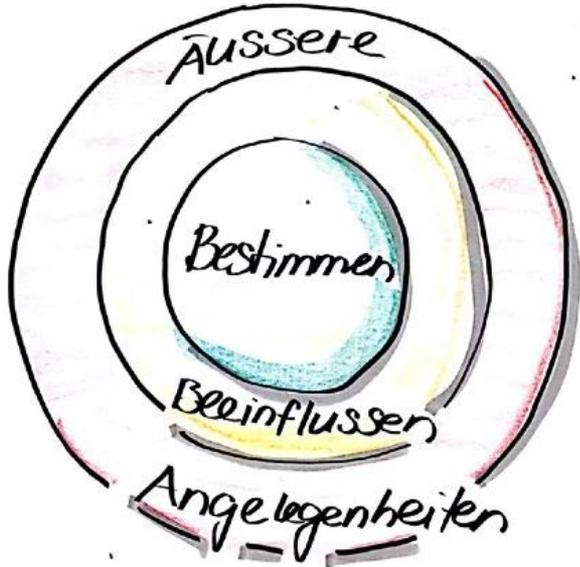
Aufladen und Energiespender pflegen

- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Täglich die 3 wichtigsten Energiequellen pflegen

Sich um die Energiefresser kümmern

- Kraftfresser erkennen
- Umgang mit Energiefressern finden
 - Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können
 - Fokussieren Sie auf Handlungsspielraum!

Tool – Fokussieren (Power bündeln) – Fokus auf das Veränderbare richten



So geht's

- Fragen stellen
 - Was kann ich ändern?
 - Was kann ich beeinflussen?
 - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Wirkung

- Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern
- Gelegenheiten und Chancen sehen

Tool – Körperübung Schulterwurf – Akzeptanz und Loslassen physisch verankern



Source: www.croos-mueller.de

So geht's

- Im Wechsel links rechts den Arm über die Schulter nach hinten werfen
- Atmen Sie dazu tief ein und aus
- Sagen Sie dazu
 - „ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los.“
 - „so ist das Leben, ich konzentriere mich nun auf eine Lösung.“

Strategie

- Eine wirksame Aufwärts- und Ist-mir-doch-egal-Geste im Rechts-links-Muster.
- Schulterwurf ist auch ziemlich wirksam gegen Selbstoptimierungswahn.

Tool – Dankbarkeit bewirkt viel Positives – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren



So funktioniert es

- Finden Sie täglich 3 gute Dinge, für die Sie dankbar sind
- Oder 3 Dinge, über die Sie sich heute gefreut haben

Strategie / Power-effekt

- Natürlichen Negativitätstendenz entgegen wirken
- Zufriedenheit im Jetzt stärken
- Chronischen Stress senken

Tool – Schönheit sehen – stimmungsaufhellend und beruhigend



Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

So funktioniert es

- Schönes zu sehen gibt es immer.
- Finde gezielt das Schöne in deiner Umgebung
- Fokussiere es und genieße bewusst den Moment

Strategie / Power-effekt

- Das Gehirn erfreut sich an Schönheit
- Dabei werden Glückshormone gebildet
- Wirkt stimmungsaufhellend und beruhigend

Rituale schaffen – für tägliches Resilienztraining



- Step by Step seine persönliche Resilienz stärken
- Resilienztools durch Rituale verankern
- Tägliche Anwendung in Alltag integrieren



Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019



- **Tool 1:** **Check-In / Check-Out** – Struktur und Rituale
- **Tool 2:** **Komfortzonenmodell** – Standortanalyse, Perspektivenwechsel, Lernperspektive
- **Tool 3:** **Body2Brain** – Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab (z.B. Pfeifen für Leichtigkeit)
- **Tool 4:** **Das Resilienzrad** – 8 Faktoren für Resilienz und mentale Stärke
- **Tool 5:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 6:** **Fokussieren** - Fokus auf das Veränderbare richten und Handlungsebene aktivieren
- **Tool 7:** **Schulterwurf** - Akzeptanz und Loslassen physisch verankern
- **Tool 8:** **3 Atemzüge** – für Entspannung und Fokussierung
- **Tool 9:** **Take 5 Achtsamkeitsübung** - die Ruhe liegt in der Hand
- **Tool 10:** **One Moment Meditation**
- **Tool 11:** **Dankbarkeit** – Gute Gefühle und Zufriedenheit kultivieren
- **Tool 12:** **Schönheit sehen** – stimmungsaufhellend und beruhigend

„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Füge das hinzu, was Dein Eigenes ist.“

Bruce Lee

Themenübersicht



- Check-In
- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Persönliche Resilienz - Resilienzrad und 8 Resilienzfaktoren
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung
- Check-Out

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



„Gold Nugget“

Was war mein persönliches Highlight?

Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen



Work-In App – das mentale Fitnessstudio für die Hosentasche



Mehr Resilienz und Well-Being und weniger Stress

Inhalte

- Einen persönlich angepassten Übungsplan
- Übungen und Impulse zu den 8 Resilienz-Faktoren
- Übungen zur Soforthilfe
- Statistiken über Ihren Fortschritt
- Tägliches Check-In und Check-Out

(nur im Apple App Store erhältlich)



Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch