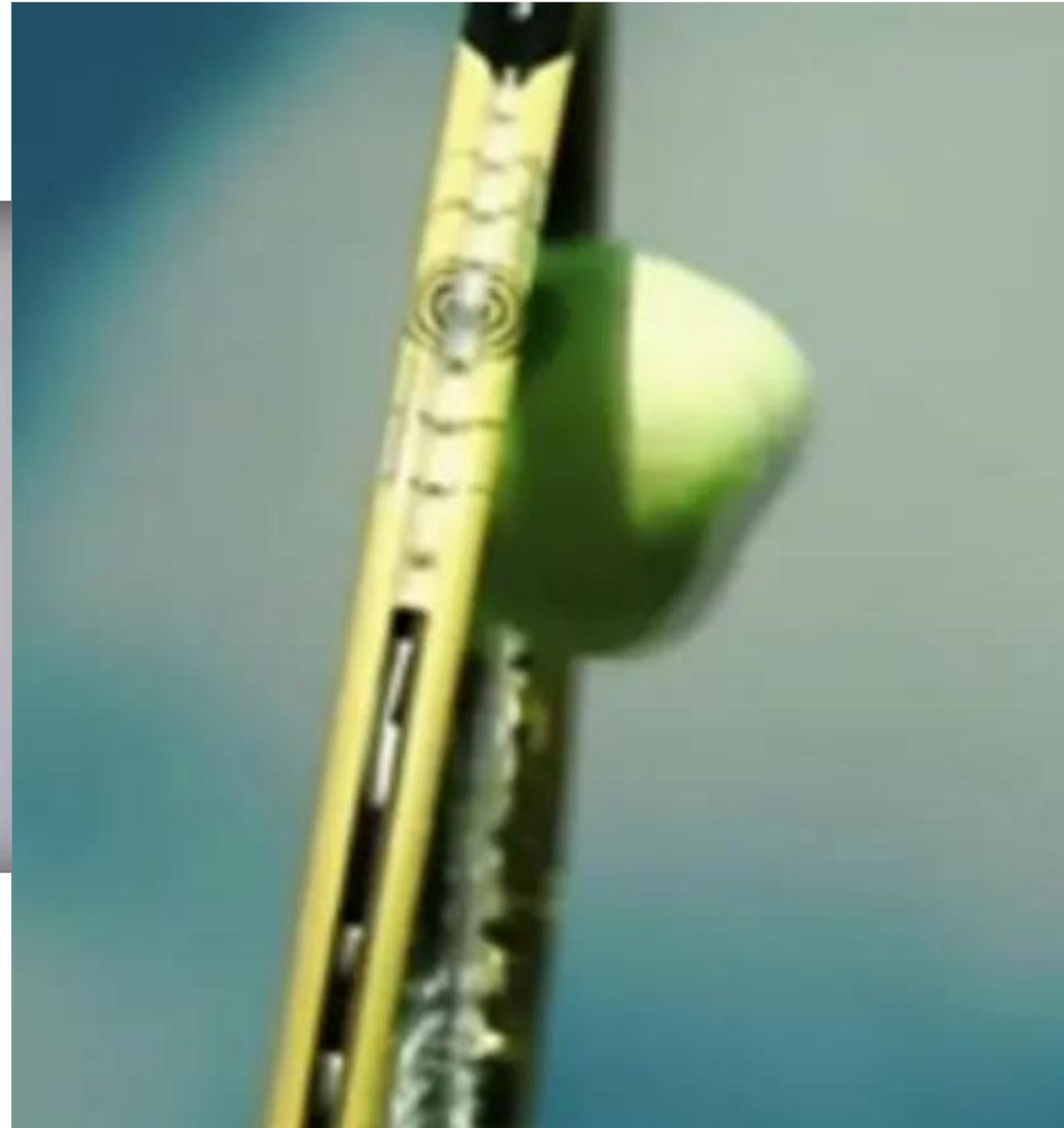




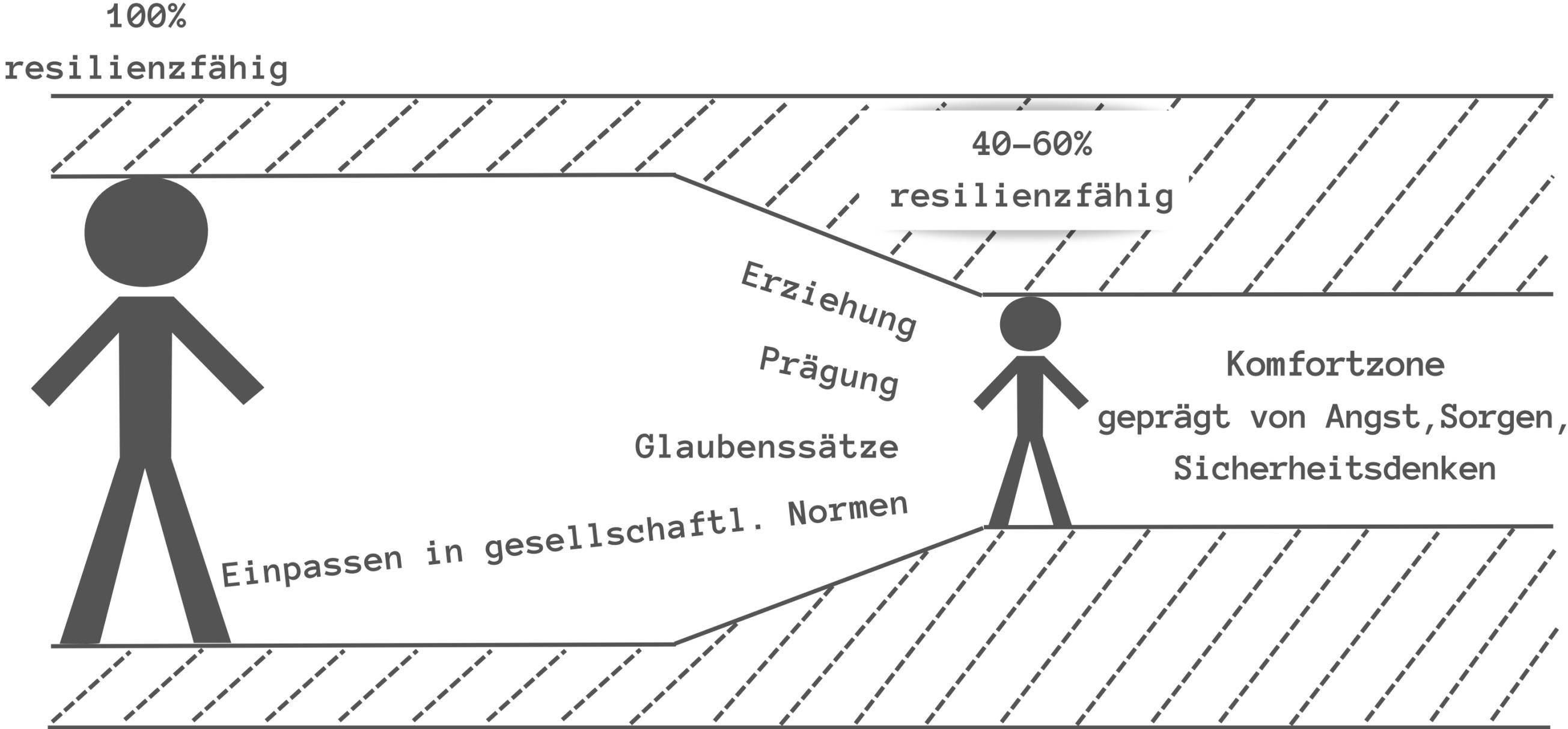
# Resilienz

**DIE Kernkompetenz  
in herausfordernden Zeiten**

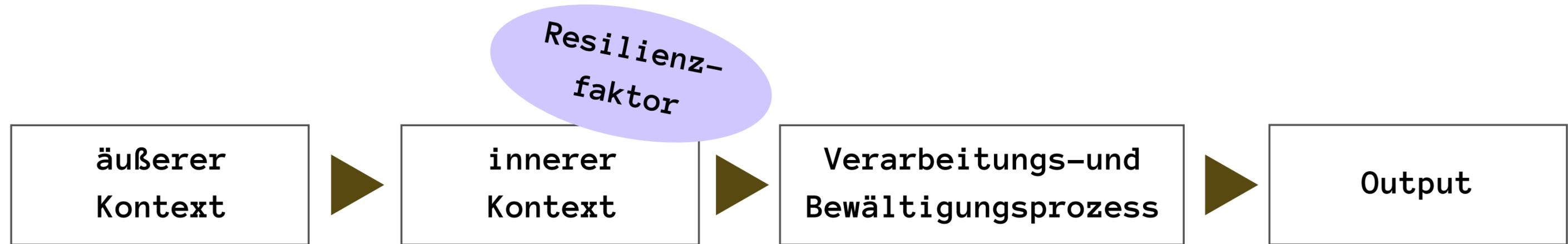
# Was ist Resilienz?



# Wodurch verlieren wir Resilienz?



# Das Resilienzmodell



## Situation/Umstände

- Anforderungen
- Unterforderung
- Belastungen
- größte Angst: Veränderung

## Deutung und Bewertung

- der Situation
- Handlungsmöglichkeiten
- Grundannahmen
- Erfahrungen

Ursache für emotionalen Stress

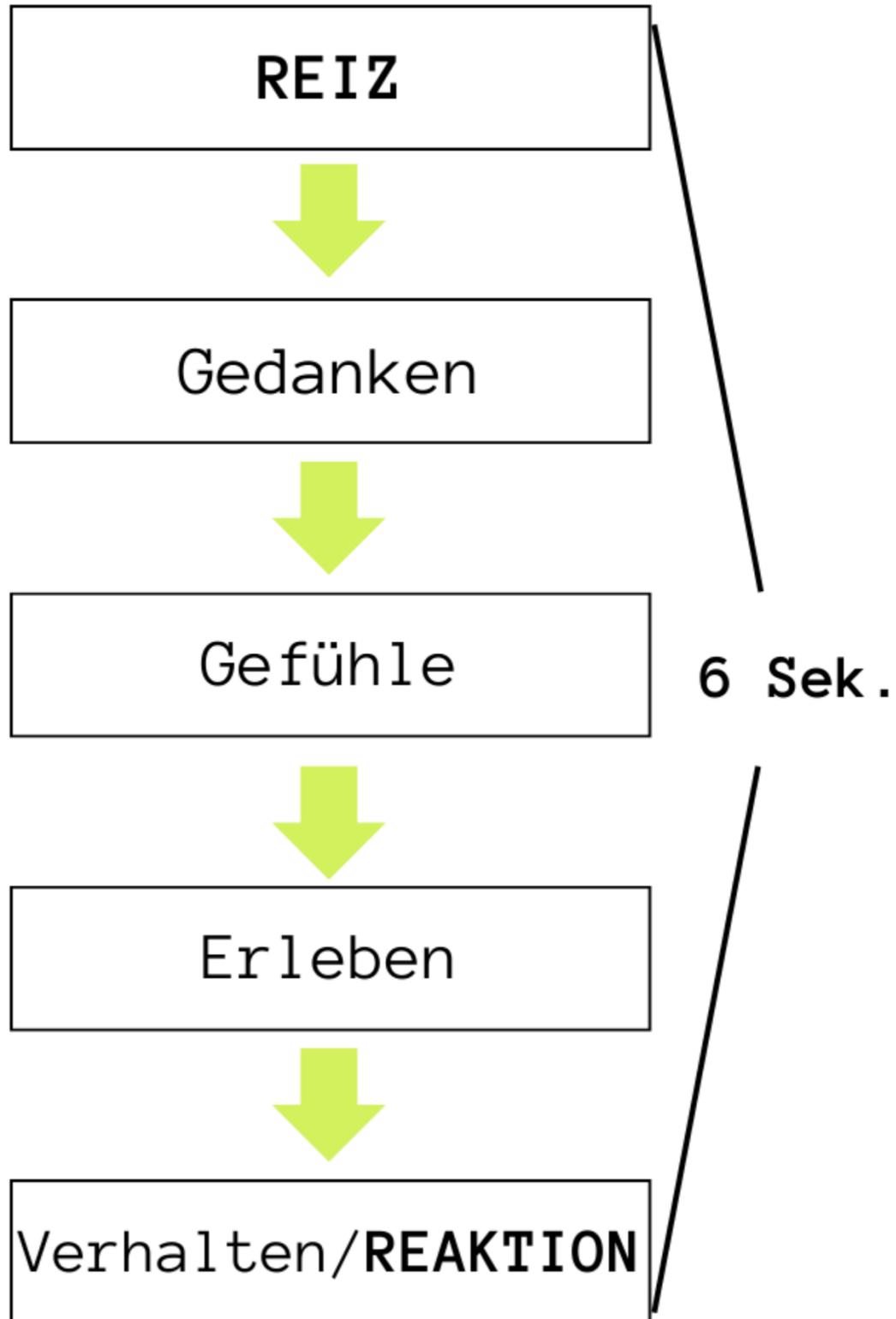
## Anwendung von hilfreichen Tools, bspw.

- Atmen/Präsenz
- Innerer Beobachter
- Wahlen treffen
- 4-Ohren-Modell
- Innere Erlaubnis
- .....

## angemessene Reaktion geprägt von

- innerer Klarheit
- Achtsamkeit
- Ruhe/Gelassenheit
- innerer Freiheit und Unabhängigkeit

# Zusammenhang von Gedanken – Gefühlen – Erleben – Verhalten



## Hilfreiche Fragen zu den eigenen Gedanken:

- Ist das, was ich da denke, wirklich wahr?
- Kann ich zu 100% davon ausgehen, dass es wahr ist?
- Warum ist es nicht wahr?
- Will ich dem Gedanken (weiterhin) glauben?
- Wie ginge es mir ohne diesen Gedanken?

**Ich bin nicht Opfer meiner Gedanken!**

**Ich kann BEWUSST wählen, was ich denken will!**

Zwischen Reiz und Reaktion  
liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht  
zur Wahl unserer Reaktion.

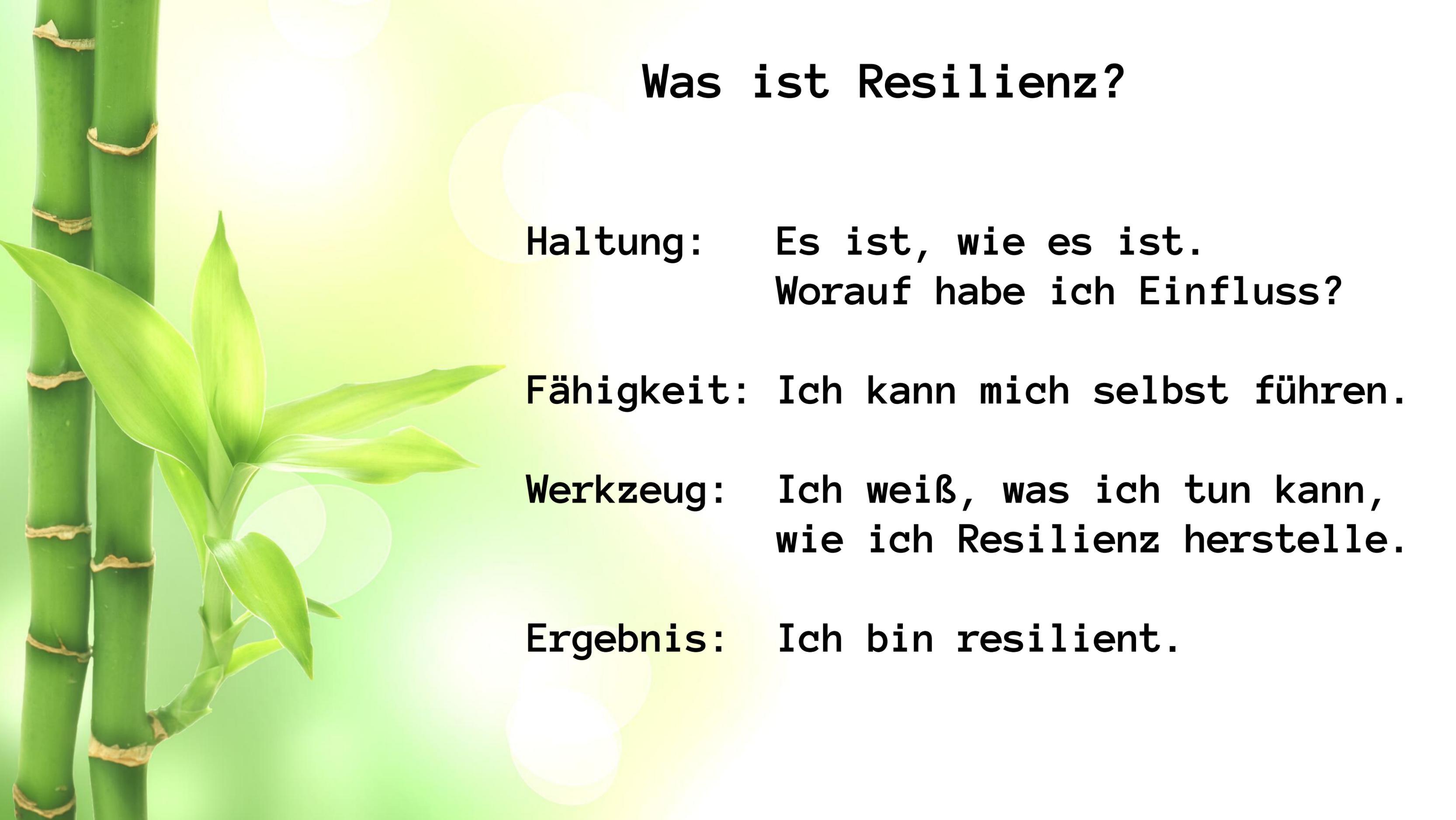
In unserer Reaktion liegen unsere  
Entwicklung und unsere Freiheit.

Viktor E. Frankl



# 5 Becher der Resilienz

<b>1. Positive Beziehungen</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Wer tut mir gut?</li><li>• Wem tue ich gut?</li></ul>
<b>2. Erleben von Kompetenz</b>		<p>"Ich kann etwas." "Der Zauber des Gelingens"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Habe ich in meinem Alltag die Gelegenheit, mich als kompetent zu erleben, mich kompetent zu fühlen?</li><li>• Habe ich die Gelegenheit zu zeigen, was ich kann, und es wird anerkannt?</li></ul>
<b>3. Werte und Ideale (Lebenssinn)</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Passt der Kontext oder muss ich mich verbiegen?</li><li>• Was ist mir wichtig?</li><li>• Wo erlebe ich, dass ich meine Werte leben kann?</li></ul>
<b>4. Positive Selbstbewertung</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin ok, ich bin Ordnung.</li><li>• Ich bin ein Geschenk.</li></ul>
<b>5. Vitalität (Lebenskraft, Lebensfreude)</b>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Ernährung, Bewegung, Schlaf, Schönheit im Umfeld/Außen</li></ul>



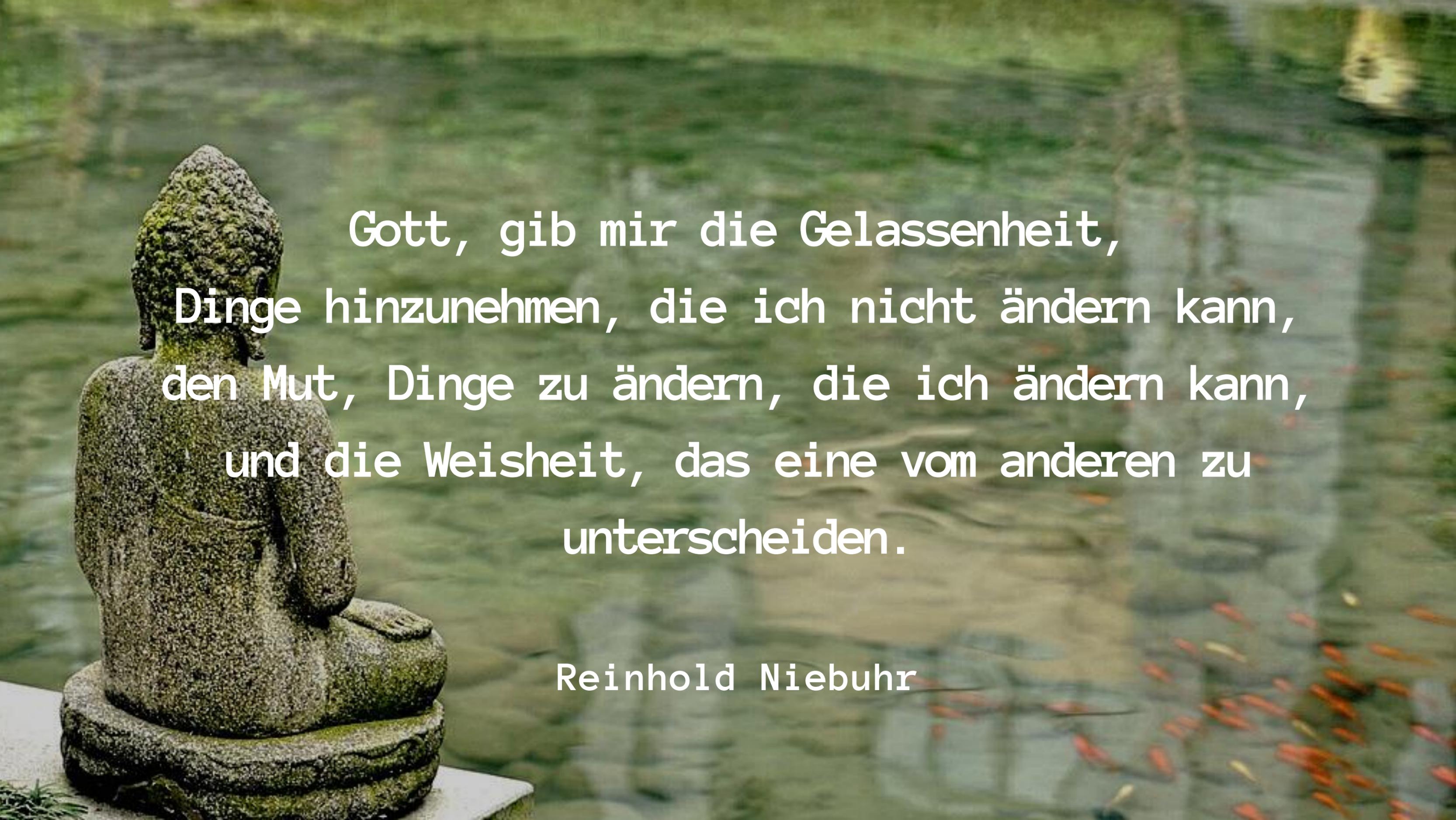
# Was ist Resilienz?

**Haltung:** Es ist, wie es ist.  
Worauf habe ich Einfluss?

**Fähigkeit:** Ich kann mich selbst führen.

**Werkzeug:** Ich weiß, was ich tun kann,  
wie ich Resilienz herstelle.

**Ergebnis:** Ich bin resilient.

A stone Buddha statue, covered in moss, sits on a pedestal in the foreground. The background is a pond with many koi fish swimming. The text is overlaid on the pond area.

Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu  
unterscheiden.

Reinhold Niebuhr



*Ulrike Gorissen*

**BewusstseinsTrainerin und Expertin  
für Mindful SelfLeadership  
und Resilienz**

**[www.ulrikegorissen.com](http://www.ulrikegorissen.com)**

