

**Resilienz**

... Schutz  
in stürmischen  
Zeiten

# Was ist Resilienz?



# Krise

- ... das gewohnte Verhalten funktioniert nicht mehr
- ... neben der Spur sein...
- ... dauerhaftes Luftanhalten
- ... gefühlt wie ein Langstreckenlauf, von dem man nicht weiß, wie lang er ist

Trotzdem funktionieren wollen...

Stark sein wollen...

STRESS-Pegel steigt...



resilire

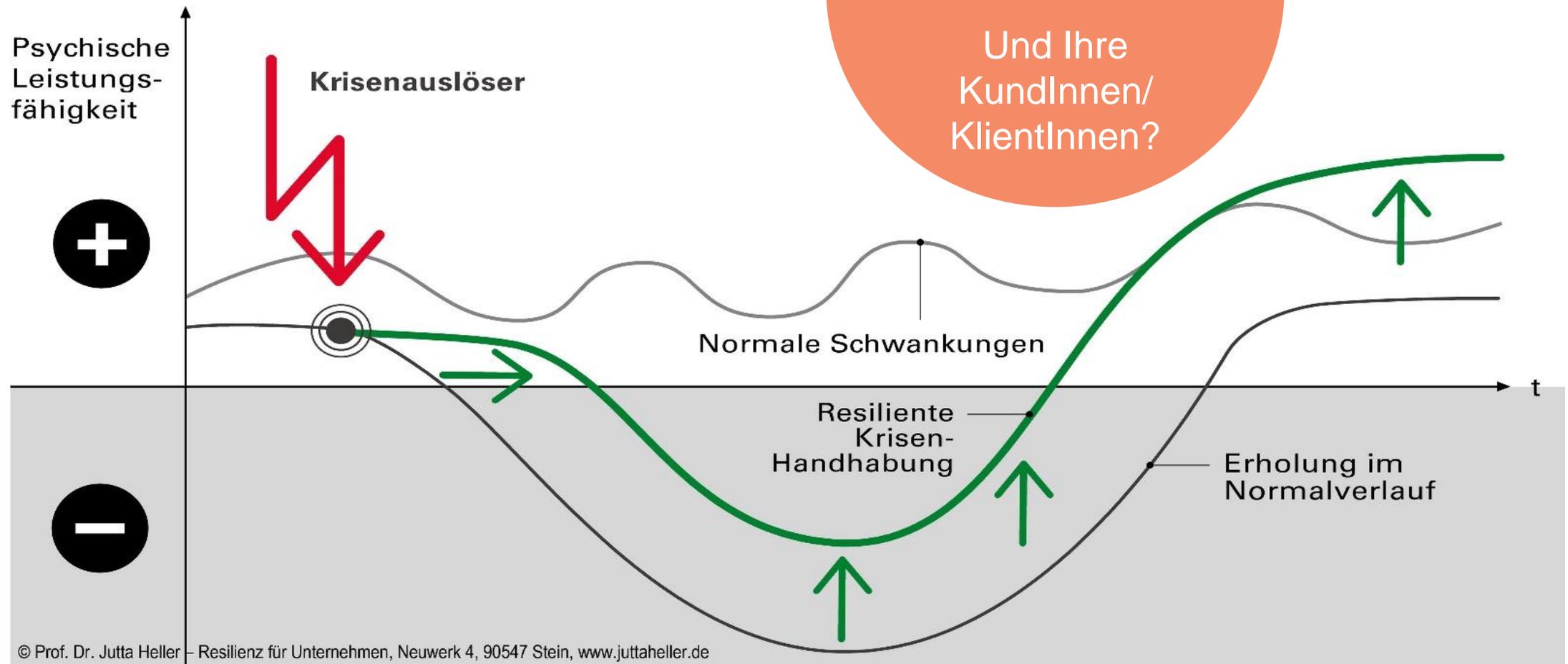
...sich unter Druck  
verformen

...in Ausgangsform  
zurückspringen

# Krise und Leistungsfähigkeit

Wo sehen Sie sich  
aktuell im  
Kurvenverlauf?

Und Ihre  
KundInnen/  
KlientInnen?



# Guter Zustand trotz Krise

physisch und psychisch...

- Was hat Sie heute schon **gefremt** ?
- Was haben Sie **dazu beigetragen**, damit Sie sich über den Moment freuen konnten?

Bitte  
tauschen  
Sie sich  
aus

**Tipp: Stellen Sie sich diese Fragen jeden Tag!**



# Individuelle Resilienz

Innere Regulationskompetenz  
und  
situationelastische Qualitäten,  
um mit Herausforderungen  
erfolgreich umzugehen...

...und daran zu **wachsen**



Stabilität  
+  
Flexibilität

# Stärkung von Resilienz



Traits  
Habits  
States



Info-Weitergabe  
Redundanzen  
Kernprozesse



Fehlerkultur  
Entscheidungs-  
kompetenzen

# 7 Schlüssel für mehr innere Stärke



Bewerten Sie: 1=☹️ 10=😊	IST
Akzeptanz	
Optimismus	
Selbstwirksamkeit	
Eigen-Verantwortung	
Netzwerk-Orientierung	
Lösungs-Orientierung	
Zukunfts-Orientierung	

Tipp:  
Prüfen Sie regelmäßig, mit  
welchem **Schlüssel** Sie  
sich in der aktuellen  
Situation  
**stärken** können.

# Resilienz - Tipps





Tipp:  
Was wollen Sie anfangen  
mehr zu akzeptieren...  
bei sich selbst...,  
bei anderen...,  
in Ihrem Umfeld...

## Akzeptanz

- Übergänge gestalten
- Fokus auf die aktuelle Situation und das Machbare

Zum Vertiefen:

[https://juttaheller.de/  
trotzdem-ja-zum-leben-sagen/](https://juttaheller.de/trotzdem-ja-zum-leben-sagen/)

Lustige Geschichten erfinden, Singen, Gedichte vortragen, Kabarett und Musizieren waren seltene, jedoch wichtige Momente...

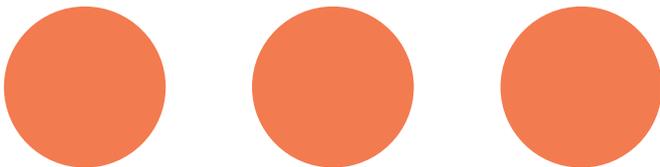
# Optimismus

- Positiver Bewertungsstil
- 2x positiv, 1x negativ  
besser: 3x positiv, 1x negativ
- Fokus auf Angenehmes,  
Positives, was Sie freut



Was hat Sie gefreut?  
Was haben Sie  
dazu beigetragen?

3 Dinge



Tipp:  
Machen Sie am besten  
täglich und schriftlich  
Ihren positiven  
Tagesrückblick!



# Selbstwirksamkeit

- Innere Kritiker und Antreiber reduzieren:  
NEIN sagen, unperfekt sein
- Feedback einholen
- Vergleich mit jüngerem Selbst
- Stärken stärken

Tipp:  
Vertrauen Sie sich,  
dass Sie Ihre Dinge  
gut machen.



# Tägliche Routinen

- 10 Minuten Schreiben am Morgen
- Regelmäßige Pausen
- FF = Fitness First
  
- Überblick verschaffen
- Prio für den Tag setzen
  
- 3x Freuden des Tages
- 1x Dankbarkeit

Welche  
täglichen Routinen  
nutzen Sie?





## Positives verstärken

«Ich denke, Sie können gut...»

Bitte geben  
Sie sich  
gegenseitig  
mehrere  
Rückmeldungen

# Zukunfts-Orientierung

Heraus-  
forderungen  
annehmen

verstehbar  
handhabbar  
sinnhaft



# Was können Sie tun?



**Learnings  
aus der Krise  
bewusst-  
machen**



## **Resilienz-Stärkung**

- Online-Kurs
- Training mit Online-Transfer-Programm
- Team-Entwicklung
- Coaching



**Für sich  
sorgen,  
Vorbild sein**

# Resilienzförderung lohnt sich!



# Zum Vertiefen



Eine Übersicht über sämtliche Publikationen finden Sie unter <https://juttaheller.de/prof-heller/publikationen/>.

Nutzen Sie auch das Resilienz-ABC unter <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/>

# Statt Luft anhalten.... ausatmen

## Check der 7 Resilienz-Schlüssel

### 3 Tipps nutzen

## Ziel: Situationselastisch Herausforderungen meistern

