



# Work-in Resilienz

Trainiere Deine innere Stärke, Achtsamkeit und mentale  
Fitness!

## Ausrichten und Ziele erreichen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

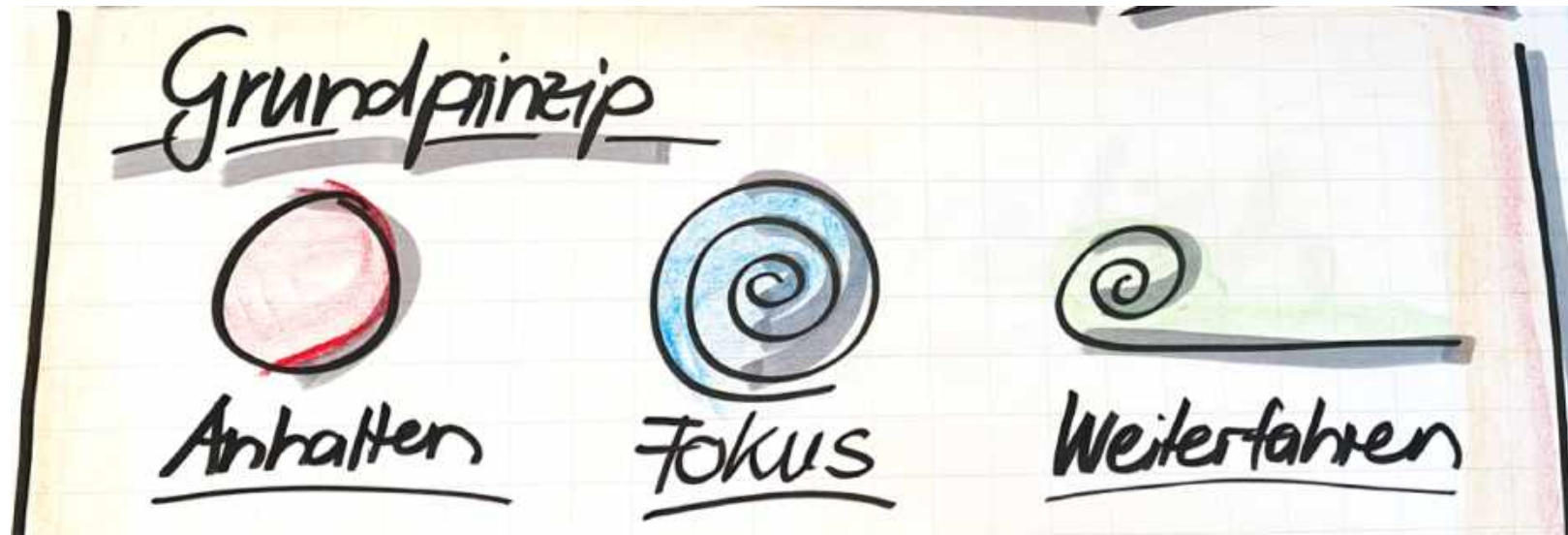
Mario Grossenbacher

Mai 2021



## Work-In Ablauf

---



## Ankommen im Hier und Jetzt – Die Ruhe liegt in der Hand



### So gehts

- 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 wenn immer Stress, Angst und Ärger plagen



- Klopfsequenz – 4 Punkte klopfen
- Streich und Sicherheitsgurt
- Fäuste machen
- Schulterwurf
- Distanz schaffen – wegschieben
- 3 mal tief ein- und ausatmen
- Bewusst Atmen mit längerem Ausatmen durch den Mund 2 - 4, 3 - 6, 4 - 8

## Resilienz Werkzeugkoffer – gerüstet für herausfordernde und unsichere Zeiten

---



## Auf einen Blick

---

- **Tool 1:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 2:** **Body2Brain** – Schulterwurf
- **Tool 3:** **Skalen** – Belastung vs. Kraft
- **Tool 4:** **Wirkungskreis** – Fokus auf das Veränderbare und Handlungsebene richten
- **Tool 5:** **Why worry?** – Sorgen reduzieren und negative Gedanken stoppen
- **Tool 6:** **Energiebooster Schlaf** – Kraft und innere Stärke durch genügend Schlaf
- **Tool 7:** **Take a break!** Pausenknopf drücken
- **Tool 8:** **Worry Journal** – erster Schritt Richtung Lösung aufschreiben und den Geist beruhigen
- **Tool 9:**
- **Tool 10:**
- **Tool 11:**
- **Tool 12:**
- **Tool 13:**
- **Tool 14:**



## Check-In – Eigene Bedürfnisse wahrnehmen

---



Wie geht  
es mir?

Körper, Geist, Emotionen

Rückblick auf  
die vergangene  
Woche



Was hat  
mich heute  
gefremt?

«Taking in the good»



# 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der individuellen Resilienz







---

«Hindernisse blockieren nicht den Weg, sie sind der Weg»

*Zen Proverb*

## Input – Struktur und Rituale - den Tag strukturieren, bewusst starten, ausrichten und beenden



Dominik Spenst - 6 Minuten Tagebuch

### Check-in am Morgen oder bei Arbeitsbeginn

- Wie geht es mir? (Körper, Geist, Emotionen)
- Was ist meine Absicht für heute?
- Was würde den Tag heute erfolgreich machen?

### Check-out am Abend oder nach der Arbeit

- Was habe ich heute Gutes erlebt?
- Für was bin ich dankbar?
- Was habe ich gelernt?

### Strategie

- Strukturen definieren und festigen
- Befindlichkeit und Bedürfnisse wahrnehmen
- Zielausrichtung

# Übung – 6 Minuten Tagebuch



## 6 Minuten Tagebuch für das tägliche Check-in und Check-out

Wenige Minuten pro Tag in die eigene Resilienz zu investieren zahlt sich aus. Das tägliche Check-in und Check-out hilft, den Fokus aufs Wesentliche zu lenken. Ein optimistischer und dankbarer Blick auf den Tag wird zur Gewohnheit und verbessert das Wohlbefinden.

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Möchtest Du die Übung verstärken? Dann fühle die Dankbarkeit beim Schreiben. Wirkung garantiert!

Me Di Mi Do Fr Sa So

Ich bin dankbar für ...

- 1.
- 2.
- 3.

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Positive Selbstbeurteilung

Richte deinen Fokus auf die Möglichkeiten und Chancen des Tages.

Zeichne das Bild, das du für den heutigen Tag oder für die Zukunft von dir siehst.

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Was werde ich morgen besser machen?

Teile Dinge, die ich heute erlebt habe ...

- 1.
- 2.
- 3.

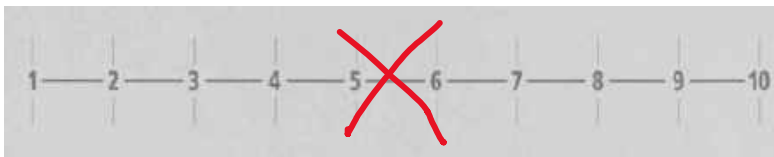
Jeder noch so kleine Akt kann jemandem Freude bereiten. Etwas Gutes tun, macht dich selbst und andere nachhaltig glücklich.

Du willst stetig wachsen und dich weiterentwickeln. Was hast du heute gelernt?

Jeder Tag ist voller kleiner Glücks- und Erfolgsmomente. Begegne ihnen mit offenem Blick. Fang sie ein und halte sie fest.



Photo Ante Hamersmit - Unsplash



Was habe ich  
schon erreicht?

Jetzt + 1

Futur Perfekt



### So geht's

- Beschreiben Sie das grosse Ziel
- Überlegen Sie sich, was Sie schon erreicht haben und wo Sie jetzt stehen
- Gehen Sie den nächsten Schritt auf Ihr Ziel

### Strategie

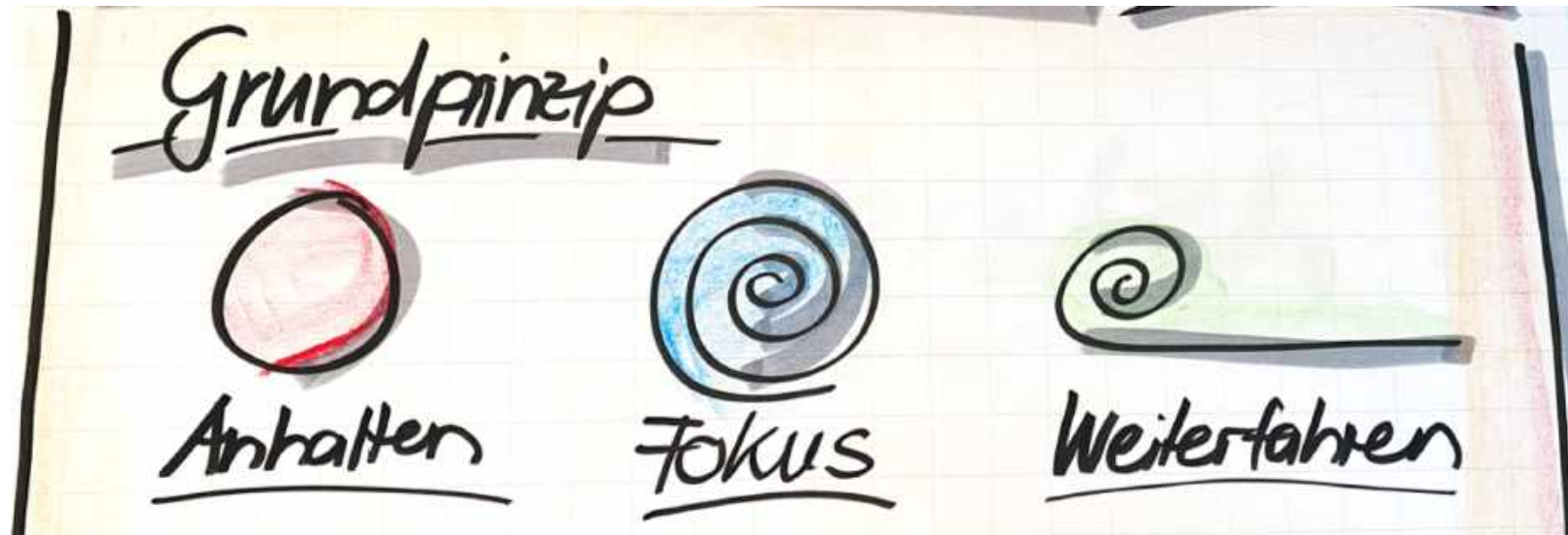
- Vision und Ziel = Zugkraft
- Handeln & Zielerreichung -> Gefühl von Erfüllung und Motivation
- Zuversicht & Machbarkeit durch kleine Schritte
- Weg vom „Schwarz-Weiss-Denken“

## Auf einen Blick

---

- **Tool 1:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 2:** **Body2Brain** – Schulterwurf
- **Tool 3:** **Skalen** – Belastung vs. Kraft
- **Tool 4:** **Wirkungskreis** – Fokus auf das Veränderbare und Handlungsebene richten
- **Tool 5:** **Why worry?** – Sorgen reduzieren und negative Gedanken stoppen
- **Tool 6:** **Energiebooster Schlaf** – Kraft und innere Stärke durch genügend Schlaf
- **Tool 7:** **Take a break!** Pausenknopf drücken
- **Tool 8:** **Worry Journal** – erster Schritt Richtung Lösung aufschreiben und den Geist beruhigen
- **Tool 9:** **Struktur und Rituale** – das 6 Minuten Tagebuch
- **Tool 10:** **Fern- und Nahblick** - Ziel definieren und den Weg in kleine Schritte aufteilen
- **Tool 11:**
- **Tool 12:**
- **Tool 13:**
- **Tool 14:**





# Check-Out & Transfer – was nehme ich mit



Wie geht  
es mir?

Körper, Geist, Emotionen

Was nehme  
ich mit?





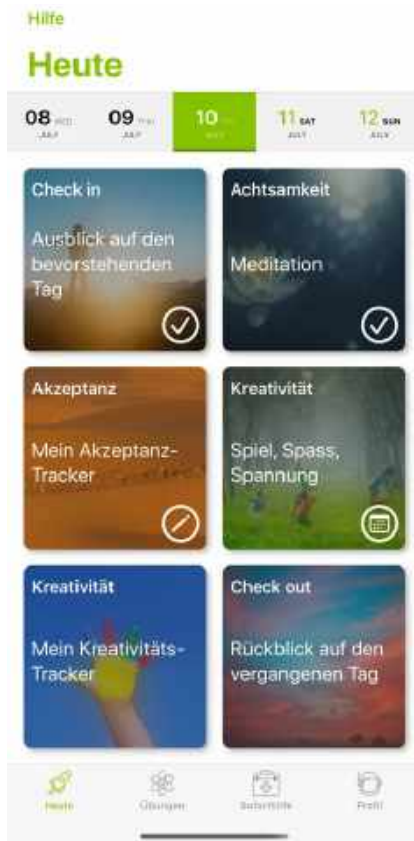
Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!

Nehmen Sie einen tiefen  
Atemzug!





## 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 Zentrum Schweiz: Dienstleistungen

---



### **WORK-IN**

Das mentale Fitnessstudio zur regelmässigen Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz.



### **COACHING**

Einzel- sowie Team-Coaching für Schwierigkeiten, Herausforderungen und sonstige Widrigkeiten.



### **REFERATE**

Zur Wissensvermittlung und Sensibilisierung auf Ihre Bedürfnisse und Zielgruppe abgestimmt.



### **SEMINARE**

Ein vielfältiges Angebot rund um die Themen Resilienz, Stress und Achtsamkeit.



### **AUSBILDUNG**

Well-Being & Resilienz Coach Ausbildung für mehr Resilienz und Wohlbefinden im Arbeitsalltag.



## 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](mailto:mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

### Ihre Ansprechpartner

**Antoinette Wenk**, Mitgründer und Geschäftsführerin

Telefon: +41 79 359 71 51

E-Mail: [aw@resilienz-zentrum-schweiz.ch](mailto:aw@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

**Mario Grossenbacher**, Mitgründer und Geschäftsführer

Telefon: +41 79 626 19 69

E-Mail: [mg@resilienz-zentrum-schweiz.ch](mailto:mg@resilienz-zentrum-schweiz.ch)

