



# Work-In Resilienz

Trainieren Sie Ihre Resilienz, innere Stärke, Achtsamkeit und mentale Fitness!

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Mario Grossenbacher

April 2021



## Themenübersicht

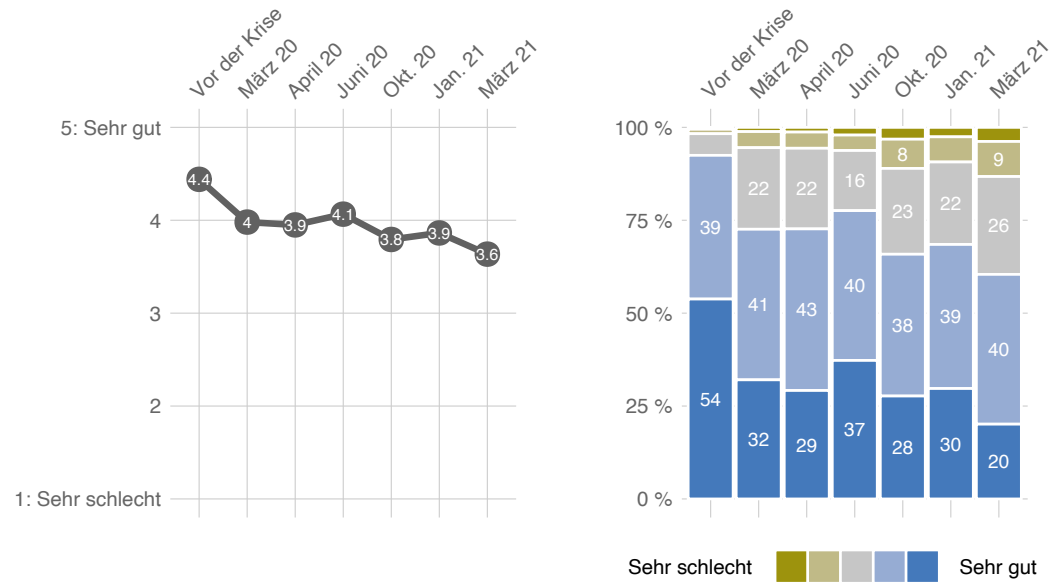
---



- Relevanz Resilienz heute
- Was ist Resilienz?
- Persönliche Resilienz - Resilienzrad und 8 Resilienzfaktoren
- Was ist Work-In?
- Werkzeugkoffer Resilienzförderung im Alltag
- Fragen und Antworten im Chat
  
- Schreibsachen
- Mentimeter für Interaktion – Handy bereitstellen (QR Code)

# Die zweite Welle schlägt auf die Stimmung

**Abbildung 76:** Gemütszustand im Zeitvergleich



«Wie geht es Ihnen zurzeit?» / «Wie ging es Ihnen vor Beginn der Corona-Krise?»

Quelle: 7. SRG Corona-Monitor  
Sotomo, 2020

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



**Interaktiv** – Trotz allen Herausforderungen durch Corona - gibt es positive Entwicklungs- und Lerneffekte?

---

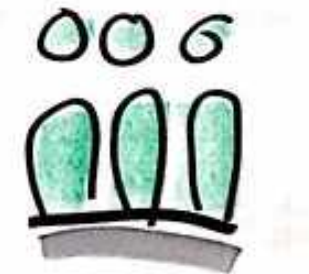


Photo by [Tim Mossholder](#) on [Unsplash](#)

### Mentimeter

- In der Corona-Krise: Was haben Sie persönlich, als Team oder Organisation gelernt?



---

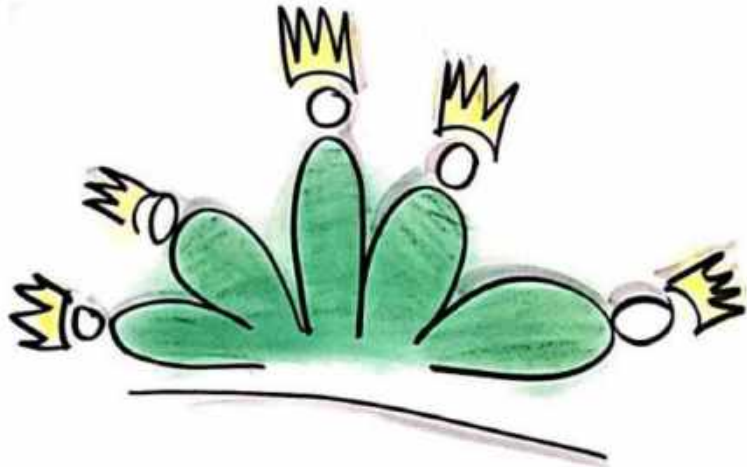
# Was ist Resilienz?

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



## Was bedeutet Resilienz?

---



- **Lateinisch „resilire“:** «zurückspringen», «abprallen»
- **Deutsch:** Immunsystem der Psyche, Innere Stärke
- **Werkstoffkunde:** Fähigkeit, sich verformen zu lassen und in die **ursprüngliche Form** zurückzufinden
- **Psychologie:** Fähigkeit, **Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag** mit Hilfe von **persönlichen und sozialen Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.»



Was sind Ihre Schlüsselfaktoren für Ihre Resilienz für Herausforderungen im Alltag?  
Was unterstützt und stärkt Sie?

---



### Mentimeter

- Ihre Schlüsselfaktoren und Unterstützer?



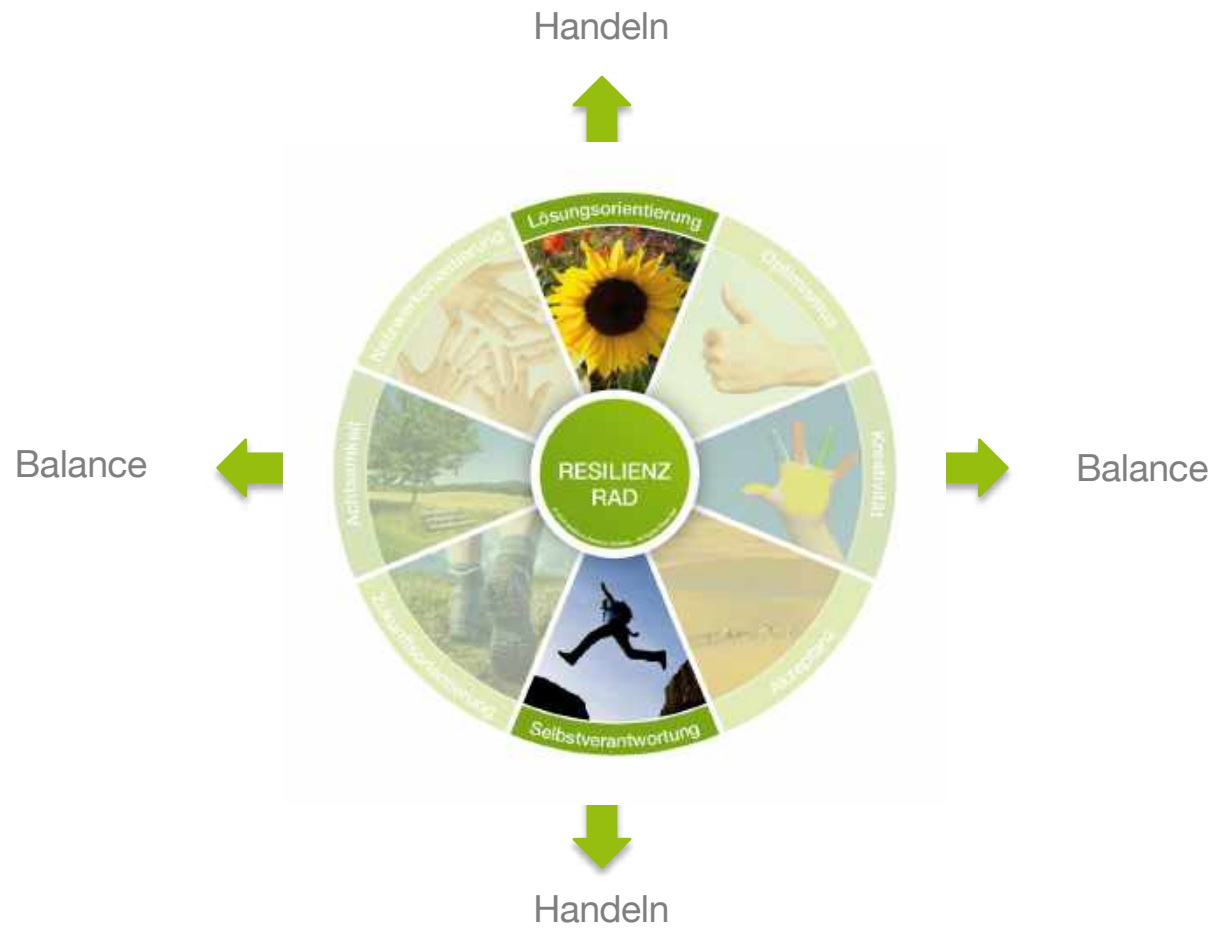
## 8 Faktoren – 4 Achsen für Resilienz und mentale Stärke



## 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



## 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



## 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



## 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz



## 8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der individuellen Resilienz



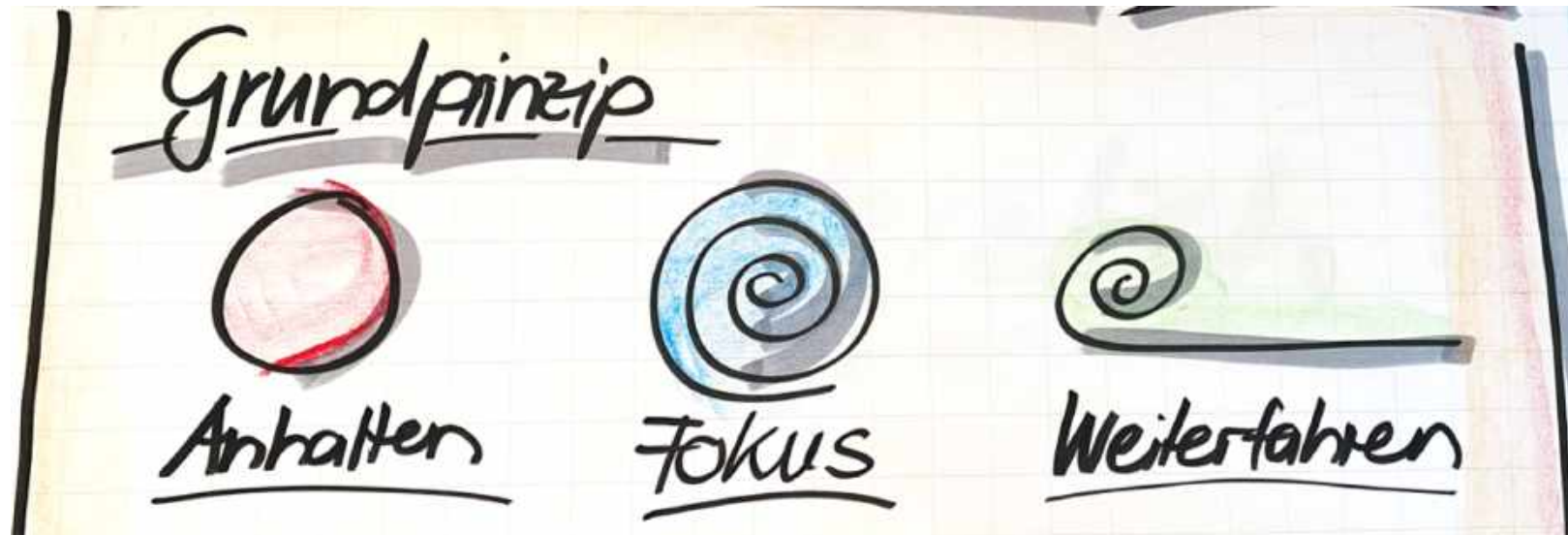
Selbsteinschätzung – meine Resilienz – Welche 2 bis 3 Faktoren sind bei mir ausgeprägt? Wo habe ich Luft nach oben?





---

# Was ist Work-In?



## Resilienz Werkzeugkoffer- gerüstet für herausfordernde und unsichere Zeiten

---



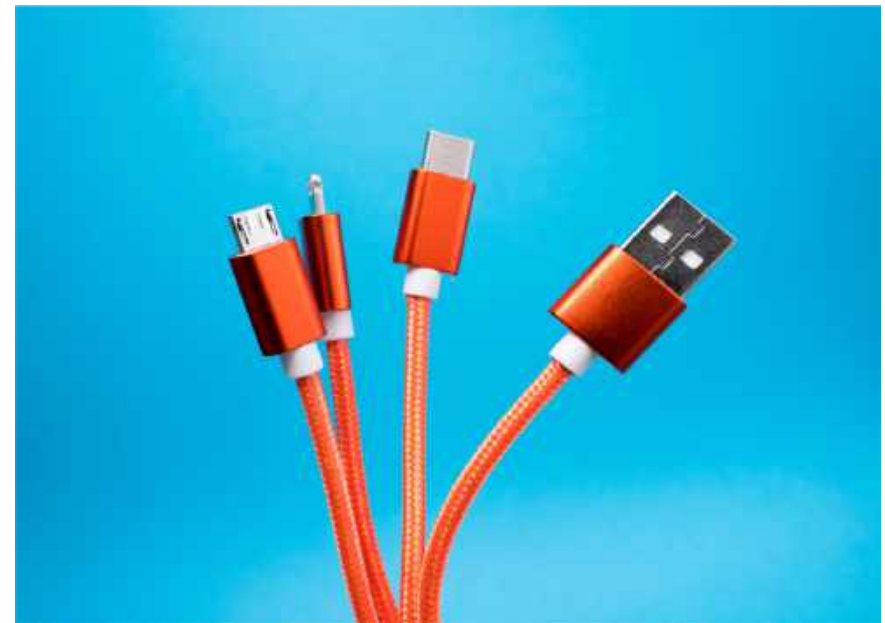
---

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

Bruce Lee

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

---





## Meine Energie-Kraft Spender

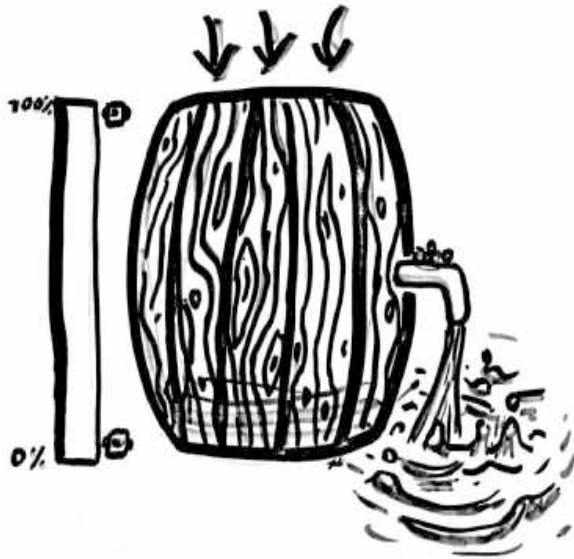
Mein momentanes  
Energie-Kraft Niveau



## Meine Energie-Kraft Fresser

## Tool 1: Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

### Meine Energie-Kraft Spender



### 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!

## Resilienz spielt sich im Kopf ab - aber nicht nur! Body2Brain

---





## Tool 2: Körperübung Schulterwurf - Akzeptanz und Loslassen physisch verankern



Source: [www.croos-mueller.de](http://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 mögliche Lösung.“

### Strategie

- Mehrmals täglich bei Ärger bis Gefühl der heiteren Gelassenheit aufkommt
- Zusammenspiel von Körper und Geist nutzen

## Auf einen Blick

---

- **Tool 1:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 2:** **Body2Brain** – Schulterwurf
- **Tool 3:**
- **Tool 4:**
- **Tool 5:**
- **Tool 6:**
- **Tool 7:**
- **Tool 8:**
- **Tool 9:**
- **Tool 10:**
- **Tool 11:**
- **Tool 12:**
- **Tool 13:**
- **Tool 14:**



---

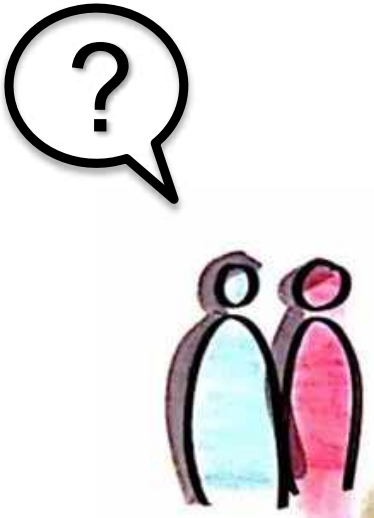
„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles

Fragen und Antworten – Schreiben Sie es in den Chat

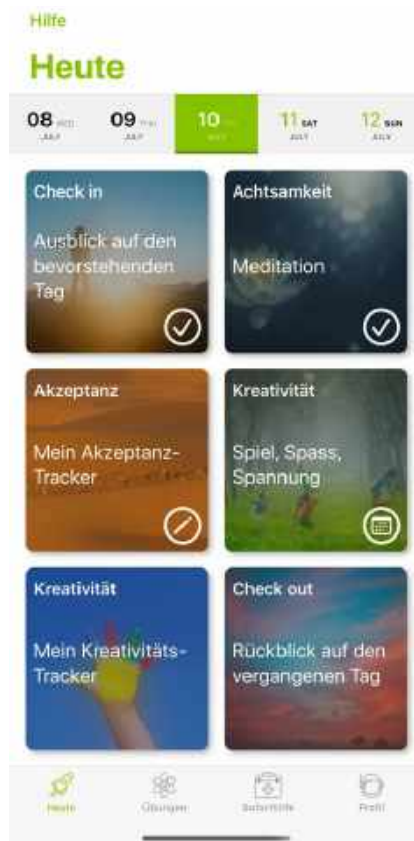
---

Haben Sie Fragen und Kommentare?





## 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)

