



Work-in Resilienz

Trainiere Deine innere Stärke, Achtsamkeit und mentale
Fitness!

Komfortzone erweitern

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

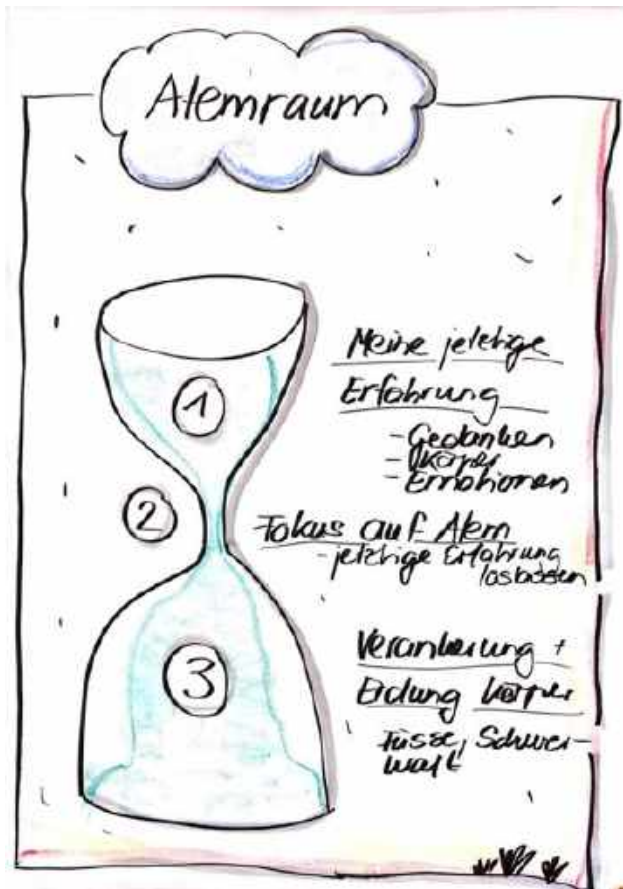
Mario Grossenbacher

Mai 2021



Work-In Ablauf





Achtsamkeitsübung Atemraum

So gehts

- 1 Minute - Jetzige Erfahrung wahrnehmen (Gedanken, Körper, Emotionen)
- 1 Minute - Fokus auf Atem, jetzige Erfahrung loslassen
- 1 Minute - Verankerung und Erdung Körper (Füsse, Schwerkraft)

Wie geht es Ihnen danach?

- Sind Sie ruhig und präsent? Braucht etwas noch spezielle Aufmerksamkeit?

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:** **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-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»



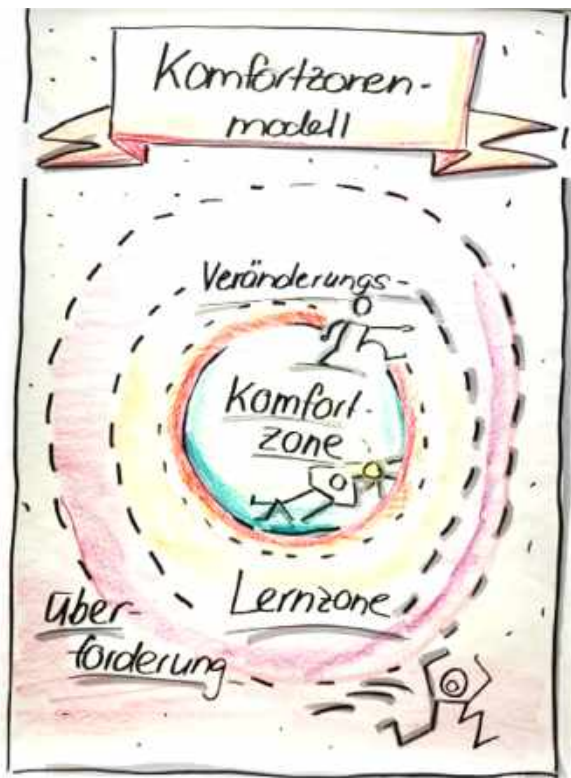
8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der individuellen Resilienz





«Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.»

Pipi Langstrumpf

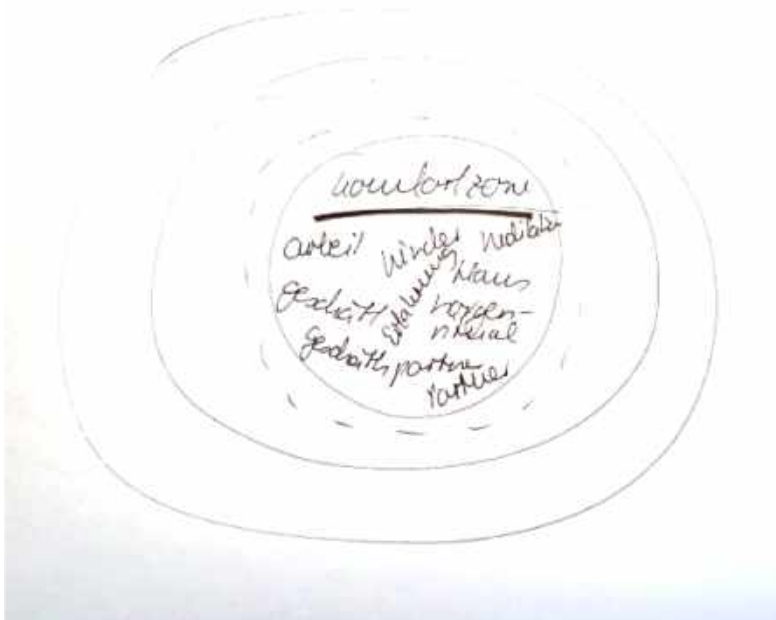


Komfortzone als Ressource wahrnehmen

In der Komfortzone haben wir viele Ressourcen, die uns täglich unterstützen. Unsere Routinen und Strukturen, unsere Nächsten, Freunde und Arbeitskollegen, unsere Umgebung privat und bei der Arbeit, etc.

Auch bei Veränderungen und Herausforderungen bricht nicht immer alles weg.

Dankbarkeit und Bewusstsein über die vorhandenen Ressourcen erhöht unsere Sicherheit, unser Wohlbefinden und somit unsere Resilienz in Veränderungen und bei Herausforderungen.

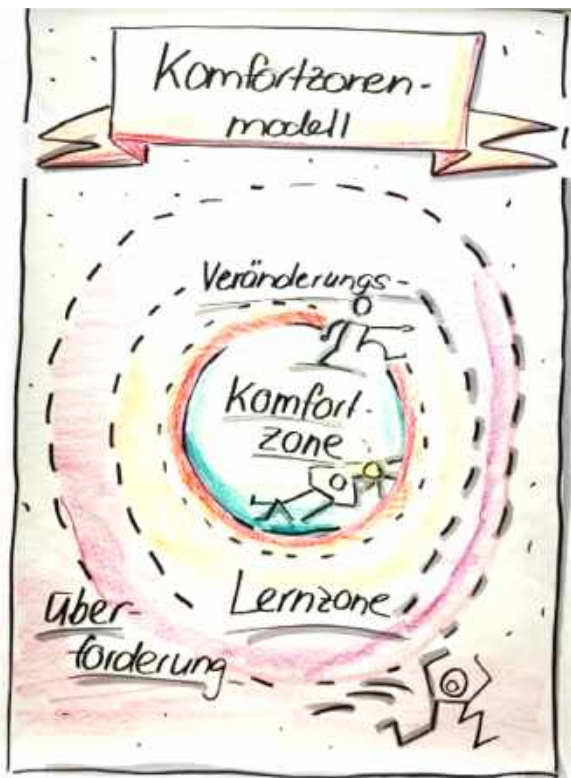


Reflexion «Meine Komfortzone»

Auf einem Blatt Papier zeichne die Kreise des Komfortzonenmodells

Schreibe die Antworten zu den folgenden Fragen in deinen Komfortzonenkreis

- Was in deinem jetzigen Leben gibt dir Sicherheit und Wohlbefinden?
- Welche Ressourcen hast du im Umfeld?
- Welche Ressourcen hast du in dir?
- Für was bist du dankbar?
- Notiere mindestens 5 Aspekte



Komfortzone ausdehnen

Die Komfortzone kann man sich als Verhaltensroutine vorstellen, in der wenig Stress und Ängste auftauchen. Was wir essen, wie wir uns kleiden, mit wem wir zusammen sind, wie wir unsere Freizeit verbringen, die Arbeit, die wir tun etc. All diese Faktoren bilden unsere Komfortzone. Verhaltensmuster mit geringem Risiko und hoher Sicherheit.

»Angst-Unbehagensring« bei Neuem und bei Veränderungen

Komfortzone verlassen bringt anfänglich Unbehagen und Ängste mit sich. Schwellen- und Anfangsunbehaglichkeit überwinden weitet jedoch die Komfortzone aus. So wächst unsere Resilienz und Kraft.

Die Grenze der Komfortzone erweitern

Einzelarbeit 3 Min.

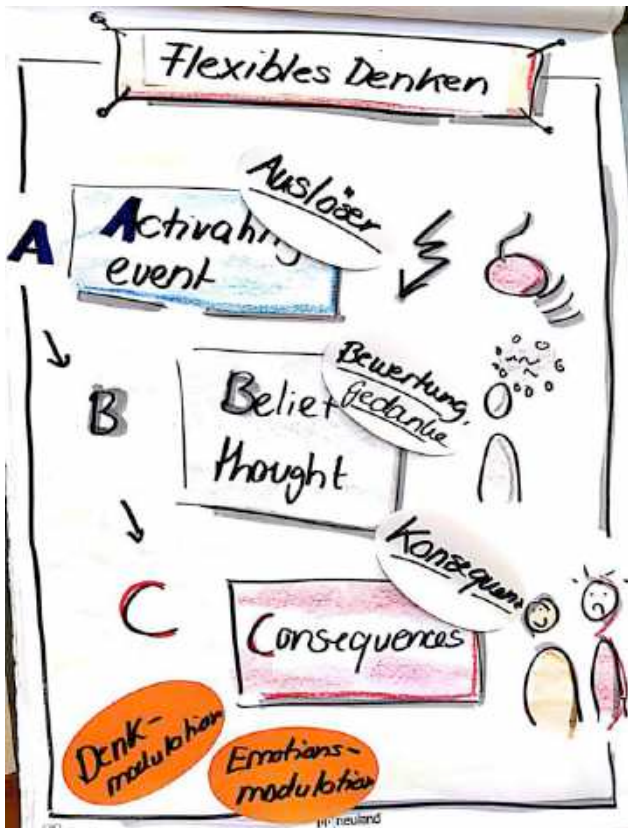


Photo by Jukan Tateisi on Unsplash

Rückblick – Persönliche Erfahrungen reflektieren

Finde eigene Beispiele der Komfortzonenerweiterung und notiere diese in die Veränderungszone.

- In welchen Bereichen (Arbeit, Privatleben, Beziehungen, Hobby, Essen, Reisen, Bildung etc.) hast du in letzter Zeit deine Komfortzone vergrößert?



Eine Person mit flexiblem Denken kann folgende Eigenschaften haben:

- Sich schnell an Veränderungen oder neue Situationen anzupassen.
- Alternative Lösungen finden.
- Verschiedene Dimensionen der Wirklichkeit wahrnehmen und diese von unterschiedlichen Blickpunkten aus sehen.
- Versteckte Beziehungen erkennen und dadurch für ein Problem verschiedene Lösungen finden.
- Fehler und Veränderungen besser tolerieren
- Sich in die Lage anderer versetzen und Kompromisse eingehen.

Übung – Flexibles Denken üben

Einzelarbeit 3 Min.



Photo by Thought Catalog on Unsplash

Übung 1

Nimm eine aktuelle Situation und analysiere A, B und C.

1. A = Auslöser
2. B = Bewertung und Gedanken
3. C = Konsequenzen

Übung 2

Trainiere dein flexibles Denken und finde heraus, wie du auch noch über die Situation denken könntest. Entwickle 2-3 Varianten.

Übung 3

Beobachte deine Denk- und Emotionsmodulation. Wie wirkt sich das flexible Denken aus? Wie verändern sich die Konsequenzen?

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:** **Komfortzone** - Die Grenze der Komfortzone erweitern
- **Tool 12:** **Flexibles Denken** - Flexibles Denken üben
- **Tool 13:**
- **Tool 14:**



Transfer - Die Grenze der Komfortzone erweitern und flexibles Denken üben



Photo by Jukan Tateisi on Unsplash



Photo by Thought Catalog on Unsplash

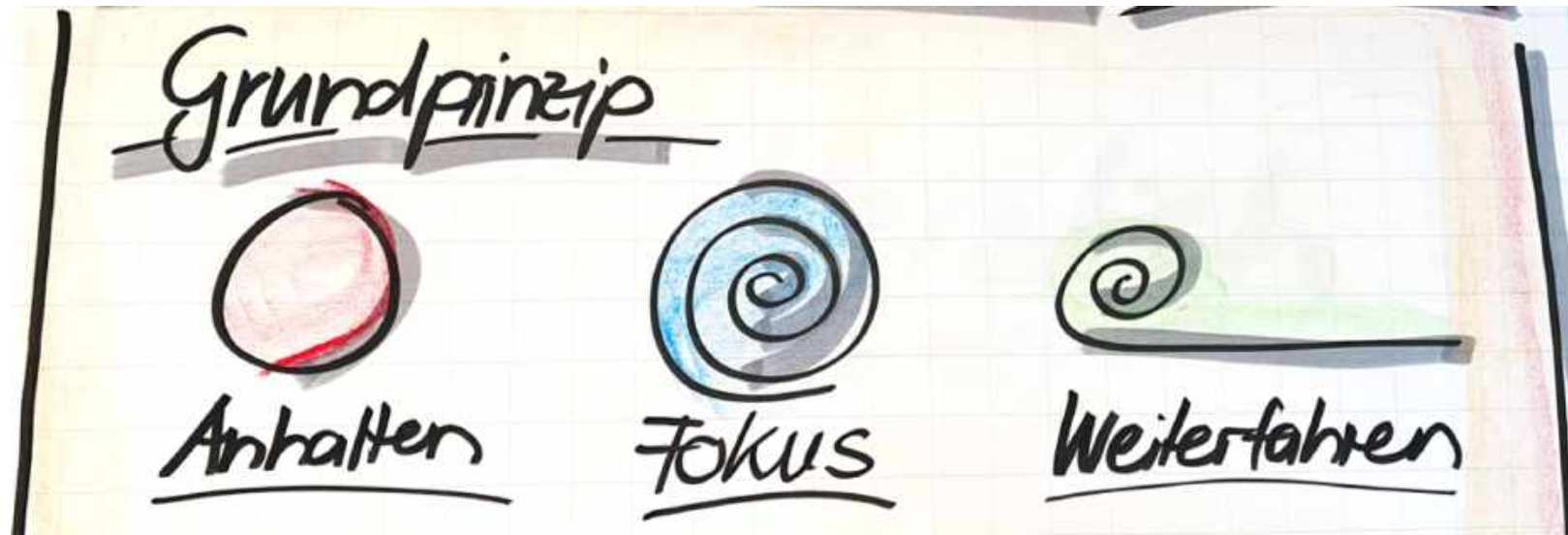
Komfortzone erweitern

In der nächsten Wochen täglich etwas Neues ausprobieren oder etwas anders machen. Kleinigkeiten – Essen, Kleider, Arbeitsweg, Kontakte pflegen, Buch lesen.

Wähle 1-3 Bereiche und überlege wie du in den nächsten Tagen bewusst deine Komfortzone erweitern könntest. Was könntest du neues ausprobieren? Was brauchst du, um einen nächsten Schritt zu machen?

Flexibles Denken üben

Bei schwierigen Situationen, frage dich wie du auch noch darüber denken könntest. Beobachte ob sich dadurch etwas verändert.



Check-Out & Transfer – was nehme ich mit



Wie geht
es mir?

Körper, Geist, Emotionen

Was nehme
ich mit?



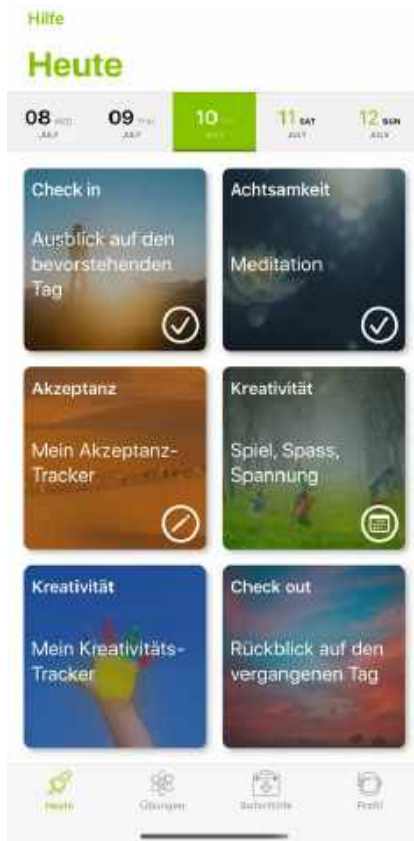


Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

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

Ihre Ansprechpartner

Antoinette Wenk, Mitgründer und Geschäftsführerin

Telefon: +41 79 359 71 51

E-Mail: aw@resilienz-zentrum-schweiz.ch

Mario Grossenbacher, Mitgründer und Geschäftsführer

Telefon: +41 79 626 19 69

E-Mail: mg@resilienz-zentrum-schweiz.ch

