

# Impulsvortrag „Schutzschild stärken“ Förderung der eigenen Resilienz

Digitale Gesundheitswoche

Online, 09.11.2021



## Agenda

### Schutzschild stärken



**#1 Definition**

**#2 Die 7 Säulen der Resilienz**

**#3 Stärkung der Resilienz durch Antreibersätze**

**#4 Take Home**

## Was bedeutet Resilienz? Begriffsdefinition.

*„Der Begriff Resilienz umfasst alle Kräfte, die Menschen aktivieren, um das Leben in guten und schlechten Zeiten zu meistern.“*



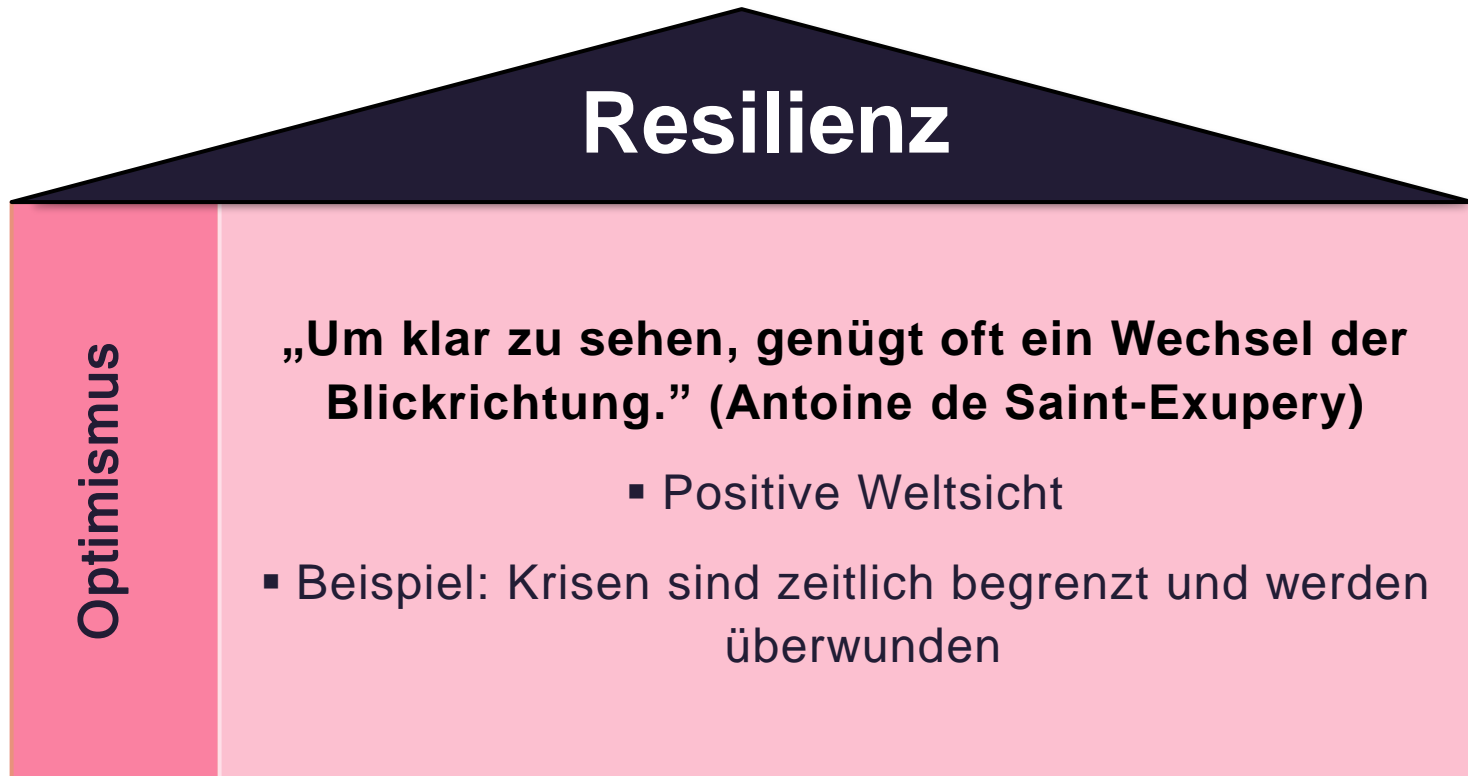
## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



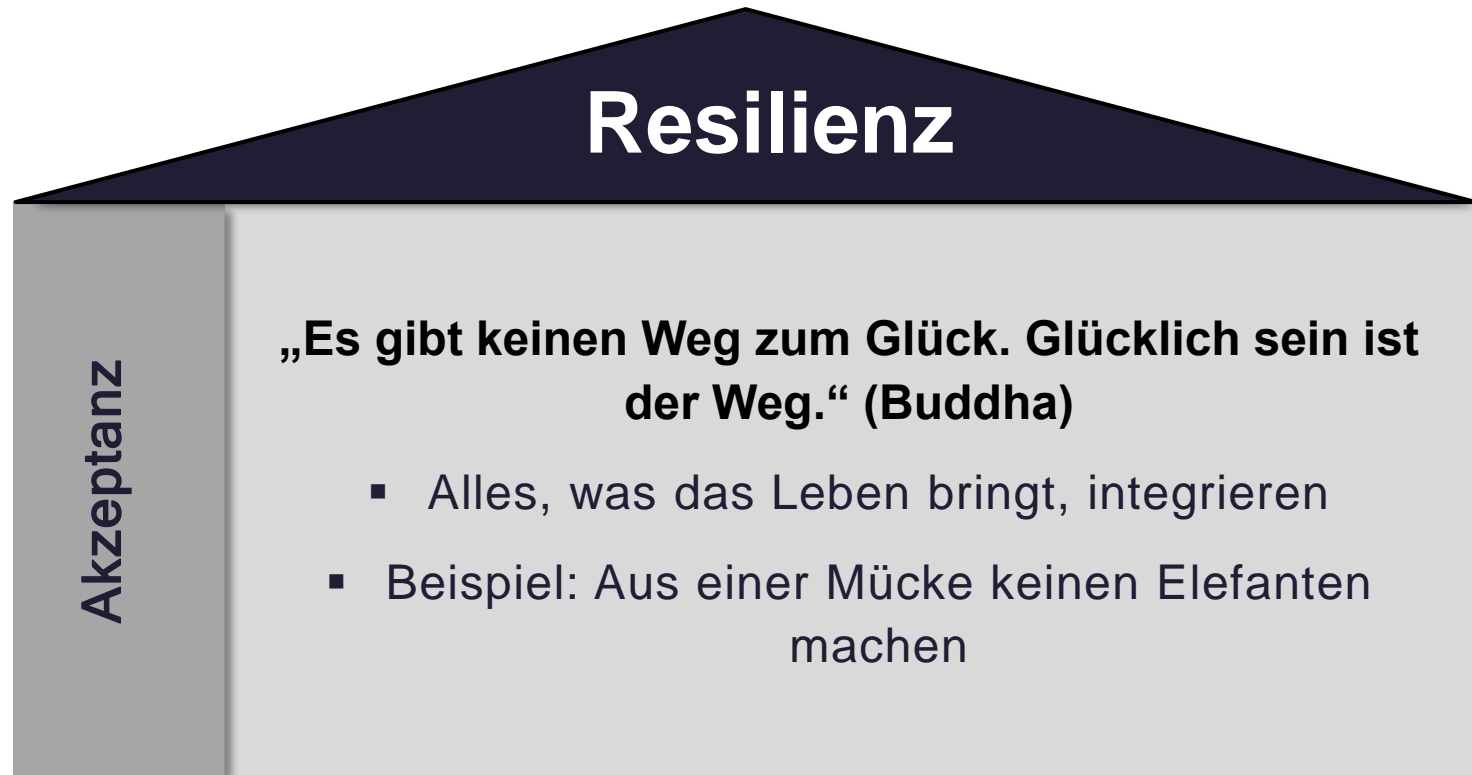
## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



## Resilienz

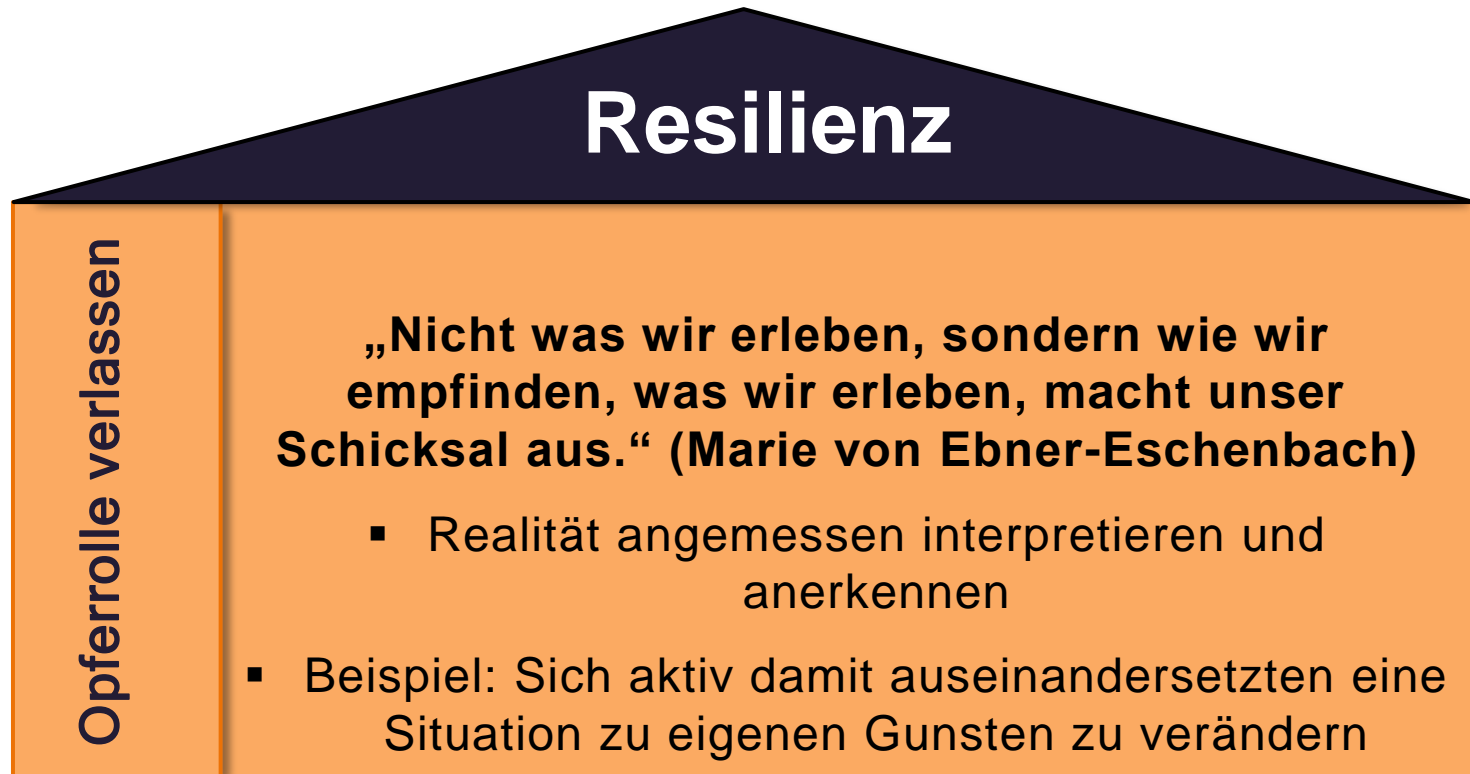
Die 7 Säulen der Resilienz.





## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.

# Resilienz

## Lösungsorientierung

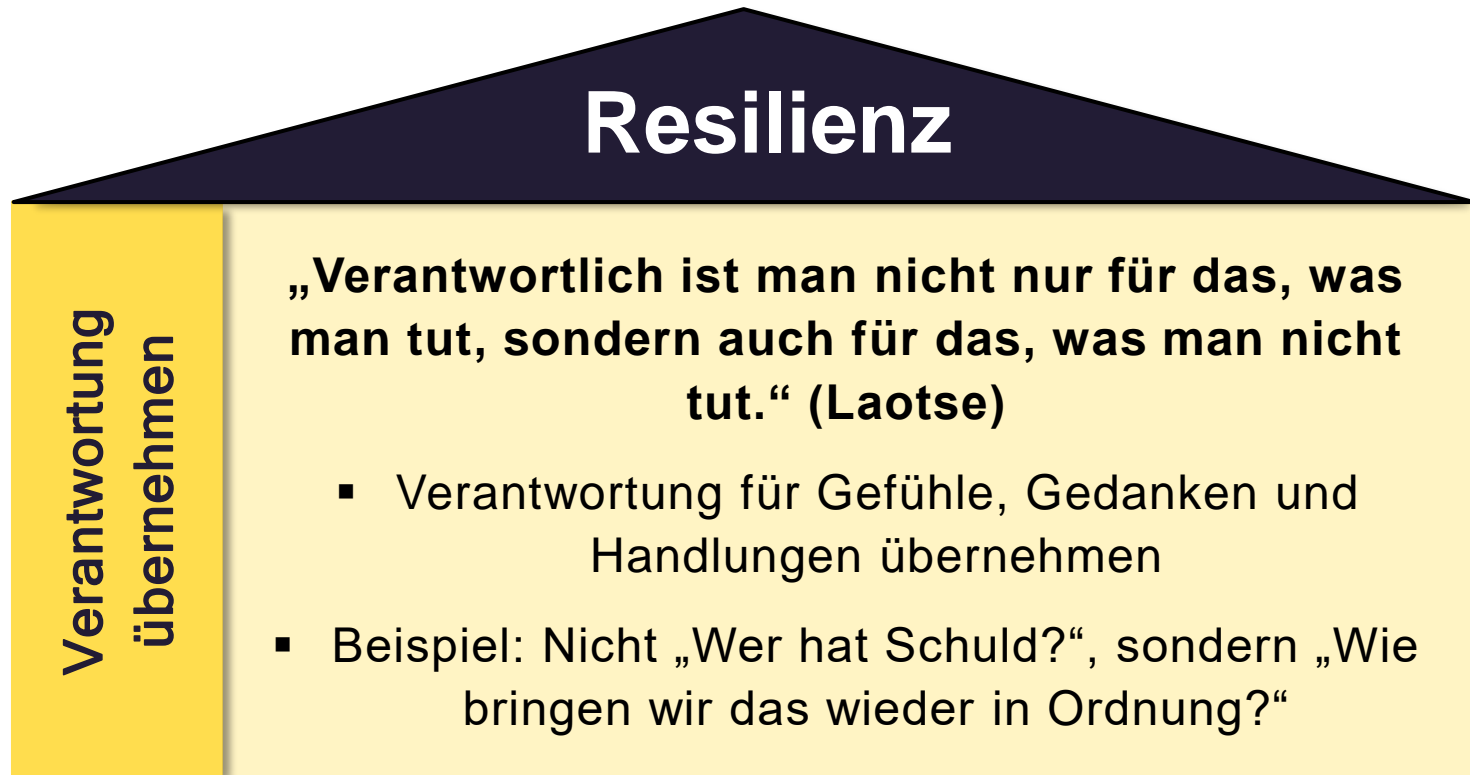
**„Suche nicht nach Fehlern, suche nach Lösungen.“  
(Henry Ford)**

- Zu Lösungen durch die persönliche Einstellung kommen
- Beispiel: Wie geht man mit dem Stress um, der die Krise begleitet. Wie kann ich sie bewältigen oder abfedern?



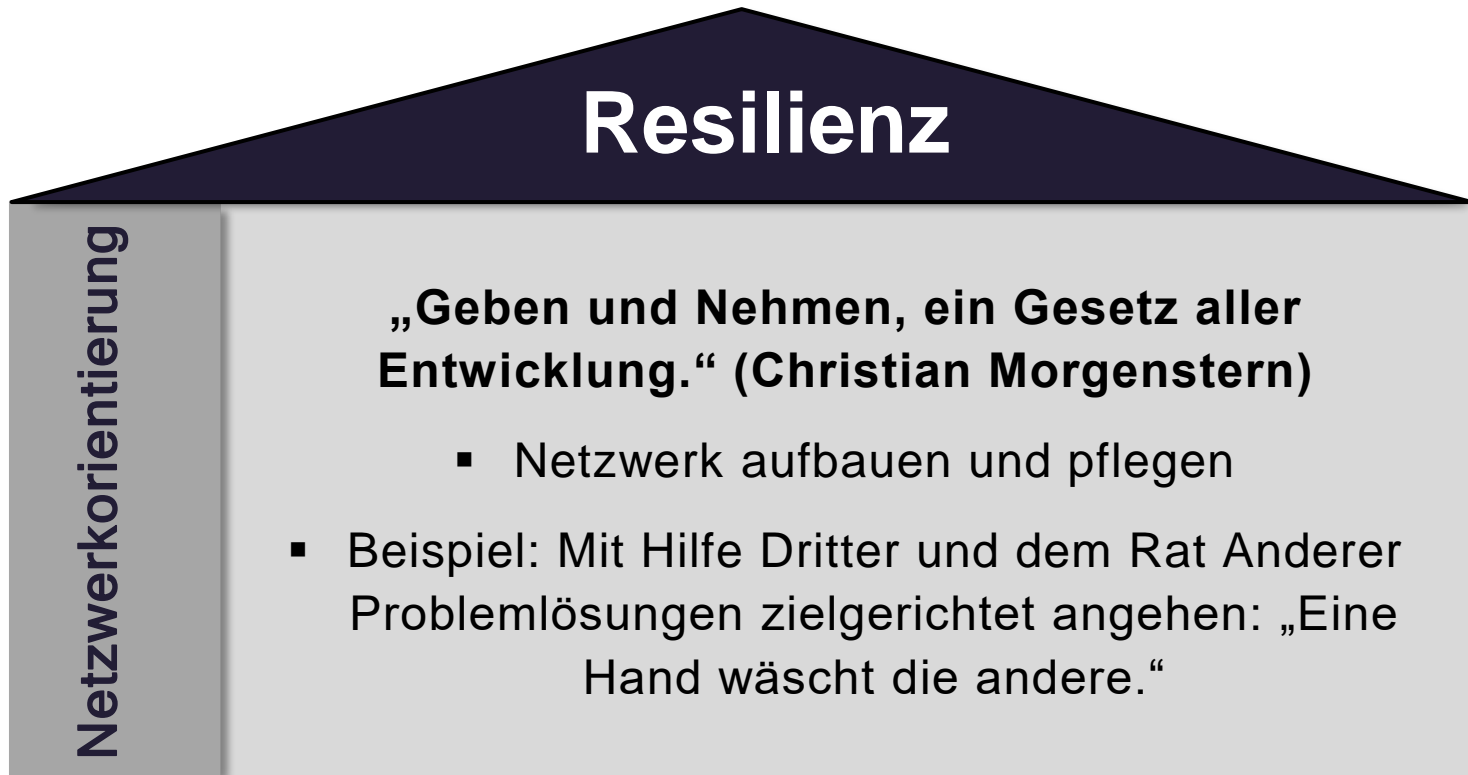
## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



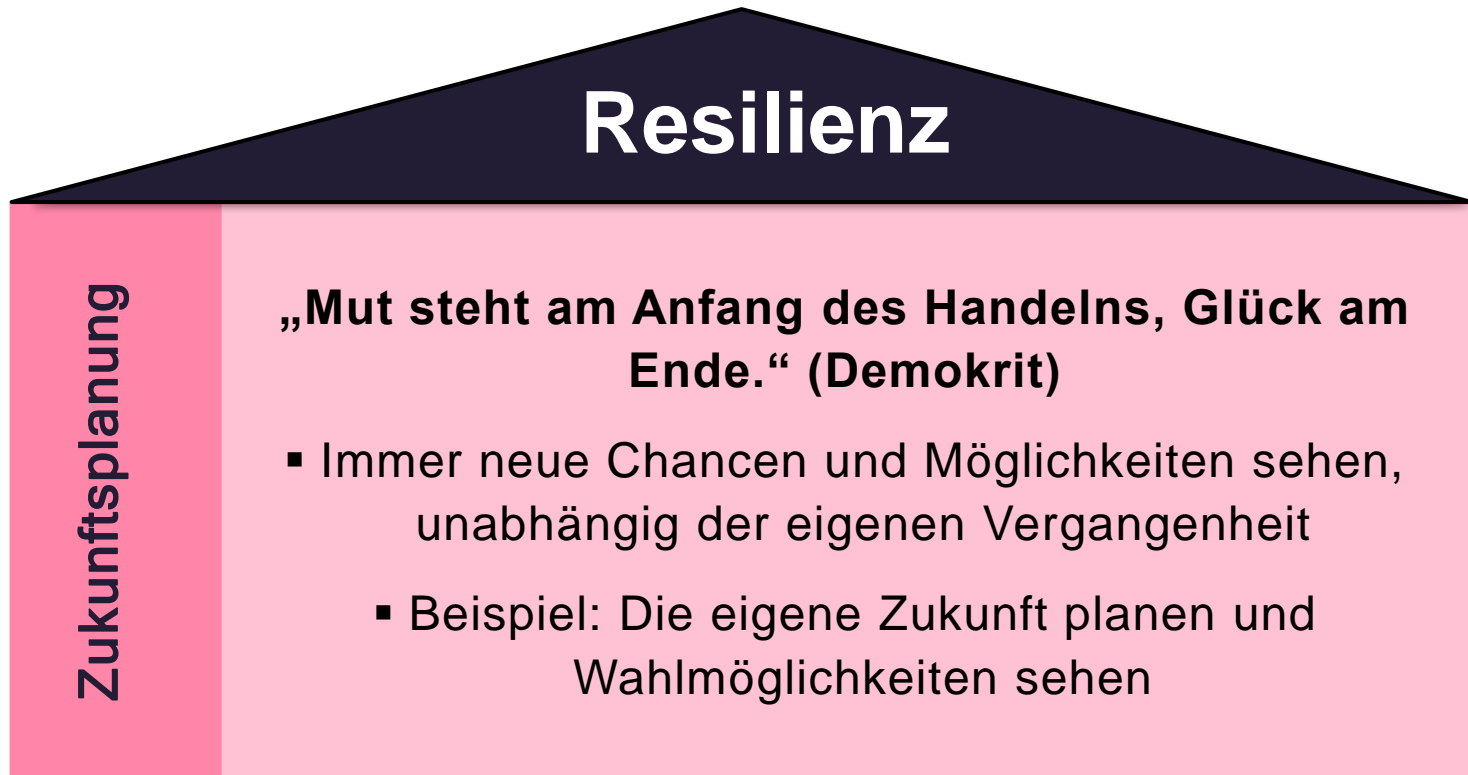
## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



## Resilienz

Die 7 Säulen der Resilienz.



## Resilienz lernen

Praxis: Stärkung der Resilienz.

Suche nach Antreiber-Sätzen  
„Ich muss...“

Einschätzung

Selektion

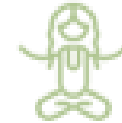
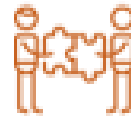
Umformulierung in Entscheidungssätze

Suche nach echten Motivatoren



## Take Home

Tipps für Sie und Ihr Team.



### Selbstwirksamkeit

- Fokussierung auf die eigenen Stärken
- Mut machen – sich selbst und anderen
- Bestätigung der eigenen Erfolge und diese feiern
- Akzeptanz z.B. Fehler zulassen

### Kooperation

- Sich auf Freunde, Familie und Arbeitskolleg:innen stützen
- Wertschätzende Kommunikation z.B. offener und klarer Austausch
- Stärken im Team aufzeigen
- klare Rollen definieren

### Entspannung

- Entspannungstechniken (Autogenes Training, PMR, Atemübungen, etc.)
- Ernährung & Bewegung
- Natur
- Lachen
- Gemeinsame aktive Pausen