



# Einatmen, ausatmen...

*Oder: wenn Einfaches schwer wird*

„FMM“ am 14. / 15. April 2018 in München

# Sind wir nicht alle ein bisschen VUKA ???

V = Volatilität / Veränderungen innerhalb kurzer Zeitspannen

U = Unsicherheit / auch Experten geben keine belastbaren Prognosen ab

K = Komplexität / Regeländerungen verändern die Ordnung

A = Ambiguität / paradoxe Deutungsmöglichkeiten

# Wunderwaffe Resilienz

- Der Begriff kommt aus der Physik
  - Prinzip „Ikea-Stuhl“
- Ursprung in der Salutogenese
  - Aaron Antonovsky
- Langzeit –Feldversuche
  - Emmy Werner / Kauai – Studie
- Niemand ist unverwundbar – aber jeder kann Resilienz trainieren!



# Dein „VERS“ aufs Leben....

V

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

E

Energiehaushalt

R

Ressourcenaufbau

S

Stressreduktion

# Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

- Selbstwirksamkeit
- Selbststeuerung
  - Safety-Check: Chefin an Autopilot
- Warum mache ich das alles
  - Die Suche nach dem Leitstern
- Lifelong learning, wir sind nie zu alt für Veränderung!

# Energiehaushalt

- Akzeptanz
  - vermaledeite B-Energie .....
  - Ihr könnt nur Euer Handeln ändern, nicht das der anderen!
- Verständnis
  - Einordnung in das System
- Abgrenzung, Nein Sagen
  - Super Women
  - wer lacht verliert!

# Ressourcenaufbau

- „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, oder : finde den Fehler😊
  - Das „Ich bin okay“ Journal
- Emotionale Intelligenz und Empathie
  - Perspektivwechsel
  - Soziale Kontakte – gemeinsam quaken???
- Achtsamkeit
  - Reise in das Land des Lächelns.....

# Stressreduktion

- Stressreduktion
  - Von der Gehirnträgerin zur Gehirnbenutzerin 😊
  - Entspannung
    - Einatmen, ausatmen..... Die 4 / 6 Übung
    - Box breathing
  - Hebbsche Lernregel: what wires together fires together
    - Das Mr. Spock Prinzip
    - Ärgern erst ab 21.00 Uhr.....



# Energiemodell Birkenbihl

- A Vitalfunktionen
- B „Bin ich okay?“
- C Chronos Zeit, Chairos richtiger Zeitpunkt, Chancen
- D dauerhafte Tätigkeiten, Routinen
- E Entwicklung, Entfaltung

# Lächeln

- Beim Lächeln werden 17 Gesichtsmuskeln beansprucht, die in direkter Verbindung zum vegetativen Nervensystem stehen. Durch das fröhliche Lächeln wird die linke Gehirnhälfte – die für die Emotionen zuständig ist – stimuliert und es werden Glückshormone ausgeschüttet.
- Spiegelneuronen sorgen dafür, dass dieses Glücksgefühl auf mein Gegenüber übertragen wird. Über Gehirnschans konnte belegt werden, dass das Betrachten eines freundlichen Lächeln das Belohnungszentrum aktiviert.

# Mr Spock Prinzip

- Was sagen Sie, wenn großer Stress ist
  - Faszinierend
  - Ja wie finde ich denn das ?
- Visualisierung: kannst du dir Sorgen machen? Dann kannst du auch visualisieren

# Power Poses

- Fake it till you make it
- Sozialpsychologin Amy Cuddy hat mit ihren Kollegen an der Harvard Business School in einem Test herausgefunden, dass sich Personen, die 2 Minuten lang eine Pose halten, die sehr viel Macht ausdrückt, nachweisbar selbstbewusster fühlen.

Woran sie das festmachen? Am Hormonspiegel, genauer gesagt am Testosteron und dem Stresshormon Cortisol.