

**Was/ Wofür/ Wie**

# Resilienz-Coaching

**N. Knoch & C. Pulg**

# Resilienz – was ist das eigentlich?

Resilienz ist das Immunsystem der Psyche.

So wie Bakterien und Viren unser körperliches Immunsystem angreifen, belasten Stress und Krisen unser psychisches Immunsystem.

*„Stress ist die Seuche des 21. Jahrhunderts“. (WHO)*

Jeder Mensch kommt im Laufe seines Lebens mit Krisen in Kontakt.

Diese sind nicht vermeidbar. Was wir aber in der Hand haben, ist die Art und Weise, wie wir darauf reagieren.

Ein wichtiger Aspekt des Resilienz-Ansatzes besteht darin, dass Resilienz nicht nur eine einmal erworbene oder gar angeborene Fähigkeit ist, sondern zu jedem Zeitpunkt im Leben neu gelernt und weiterentwickelt werden kann.

In Bezug auf Organisationen veranschaulicht der Begriff Resilienz die Toleranz eines Systems gegenüber internen oder externen Störungen. Ein resilientes System kann Irritationen ausgleichen oder ertragen/ tragen und dabei die eigene Integrität aufrechterhalten.

# inhaltlicher Aufbau des Programms

Unterscheidung in individuelle/ persönliche sowie organisatorische/ kollektive Themen

- Fokus Individuum:

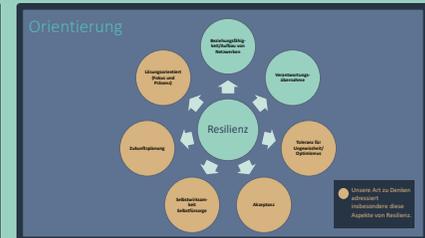
- 10 thematische Videonuggets mit ergänzenden, praktischen Übungen
- Live-Meditation - monatlich
- Thematische Gruppen-Coachings in Präsenz - 2-monatlich

- Fokus Organisation

- 10 thematische Videonuggets mit ergänzenden, praktischen Übungen
- Thematische Workshops in Präsenz - 2-monatlich

# inhaltlicher Aufbau eines Nuggets

Folien & Informationen zur Orientierung & Einordnung in das jeweilige Grundmodell



Folien & Informationen mit Begriffsdefinition, Erklärungen, Theorie, ...

## Denken – was ist das eigentlich?

Denken ist eine der 5 Funktionen unseres Bewusstseins (neben sinnlichem Wahrnehmen, Fühlen, Wollen und Handeln). Denken ist unsere vorrangigste Art, dem Leben und seinen Situationen zu begegnen.  
Wir denken/ meinen so gerne, dass wir (aktiv oder bewusst) denken. Doch bei genauer Betrachtung wird schnell klar, dass in uns ein automatischer und permanenter Gedankenstrom abläuft, eine Kette aneinander-gereihter Gedanken über den ganzen Tag verteilt.  
→ wir „werden gedacht“ bzw. Es denkt (einfach so vor sich hin).  
→ versuche einmal 5 Minuten nicht zu denken...  
Bewusst werden uns oft nur die Endprodukte des Denkens (bspw. eine Meinung, Position, Einstellung, Entscheidung) aber nicht die Denkprozesse und Denkmuster, die diese Ergebnisse hervorbringen.

Folien & Informationen für das „Wofür“

## Wofür braucht es einen bewussten Umgang mit Denken

<b>Im Kontakt mit uns selbst</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können vor unsere Gedanken unsere Gedankenmuster beobachten und uns von ihnen distanzieren bzw. distanzieren können, falls diese Voreinstellung oder Defizitwissen sind</li> <li>• man muss nicht alles glauben, was man denkt</li> <li>• du hast Gedanken – du bist nicht deine Gedanken!</li> </ul>	<b>Im Kontakt mit Anderen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• werden die Gedanken der anderen zurückauf für einen Moment zu unseren eigenen Gedanken und dann sind sie in uns bzw. mir → zu ist hilfreich, sich zu hinterfragen, was für mich selbst bzw. wahr ist.</li> <li>• können sich Gedanken und Denkmuster synthetisieren/ synthesizeieren und gemeinsam neue Ideen und Lösungen hervorbringen.</li> </ul>	<b>Bei Aktivitäten &amp; Aufgaben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• braucht es einen klaren Geist bzw. ein klares Denken – die ungenutzte Lücke des Geistes findet sich auch im Handeln wieder.</li> <li>• braucht es für ein gutes Gelingen oft auch frische, neue Gedanken/ Sichtweisen/ Perspektiven und dafür auch ein Loslassen alter Konzepte/ Meinungen bzw. Denkmuster.</li> </ul>
<b>Zusatzkategorie:</b> wenn „zu“ wenig oder nicht gut gelingt	führt unbewusstes, automatisches und ungesteuertes Denken und Zerkletern zurgegriffen zu Stress, Erschöpfung, Burnout führt sich eine Begegnung, die sich primär auf der Ebene des rationalen Denkens abspielt, irgendwann kein, machtwort, funktional, wenn ein Stück weit und soziale Wesen und sehen uns auch nach Empathie, Mitleid, ...	
<b>Wie sieht „zu“ die eigene Resilienz</b>	kann man lernen, das Denken an sich (in seiner Bedeutung und Wahrnehmung) nicht als primären Zugangsweg für die Welt (die Leben zu verstehen und dadurch resistent zu werden) kann ein wirkliches Erlernen in die Gedanken und deren Hintergründe des Gegenübers vertrauensbildend wirken, wenn Kontakt ermöglicht und die eigene eigene Selbstvertrauen (in Vertrauen) fördern	

Folien & Informationen mit Konzepten/ Modellen inkl. praktischer Übungen sowie Ritualen zur Umsetzung

## Denken – kleine Rituale im Tagesablauf

<p>Metapher/ Bild einer Brücke: NICHT ZWISCHEN in die Gedanken.</p>	<p>Metapher/ Bild einer Wolke: Lass die Gedanken VERBLETZEN.</p>	<p>Metapher/ Bild einer Kiste: Durch welche Brücke kommst du, die Welt wieder entdecken und Glaubensmuster legen dar?</p>
<p>Erfolicher Frage Bild: was ist die Qualität meiner Gedanken? was können die hier anbringen und was nicht? Worin ist das hier in dieser Zeit?</p>	<p>Bewusstheit/ Fokussierung dafür vorbereiten: Du bist was Du denkst was Du bist!</p>	<p>Bewusstheit/ Fokussierung dafür vorbereiten: Du bist was du denkst, aber Du bist NICHT DEINE GEDANKEN!</p>

individuelle/ persönliche  
Ebene

# Grundmodell & thematische Übersicht individuelle Themen



## Themenfelder

1. Präsenz
2. Die Funktionsweise des Denkens
3. Reiz-Reaktions-Raum
4. Handlungsspielraum & Rahmenbedingungen
5. Abgrenzen & Nein-Sagen können
6. Umgang mit Zeit
7. Inneres Team/ Kind
8. Antreiber
9. Selbstverbundenheit/ Selbstklärung/ Selbstaussdruck
10. Konfliktdynamiken

# Wofür brauchen wir Resilienz?

## Individuelle Ebene - ICH

- Um Krisen/Herausforderungen zu meistern, ohne dabei zum Spielball der Situation zu werden.
- Um Angst und Sorge nicht als Ratgeber in herausfordernden Situationen zu benutzen.
- Für unsere physische und psychische Gesundheit.
- Für mehr Freude und Leichtigkeit im Leben.
- Um uns selbst treu zu bleiben.
- Um sich weniger zu beSCHWERen.
- ...



# Wie gelingt mir Resilienz?

- Selbstbewusstsein stärken.
- Humor und Sinn suchen.
- Empathie entwickeln.
- Krisen in Chancen verwandeln.
- Kreativität im Umgang mit Ungewissheit entwickeln.
- Mit Veränderung flexibel umgehen.
- Lösungsorientiertes Denken entwickeln.
- Aus Fehlern lernen.
- ...

# Woran erkenne ich, dass mir Resilienz fehlt?

- Ich suche immer einen Schuldigen (mich selbst oder andere).
- Ich fühle mich ständig überfordert und im Hamsterrad.
- Ich gehe zunehmend ungern in die Arbeit.
- Ich rede viel über andere, kläre Themen/ Konflikte/ Fragen nicht direkt.
- Ich rechtfertige mich.
- Ich kann nicht NEIN sagen (oder ich sage ständig NEIN).
- Ich weiß alles besser.
- Ich fühle mich als Opfer der Umstände.
- Ich denke nicht lösungsorientiert.
- ...

organisatorische  
Ebene

# Grundmodell & thematische Übersicht organisatorische Themen



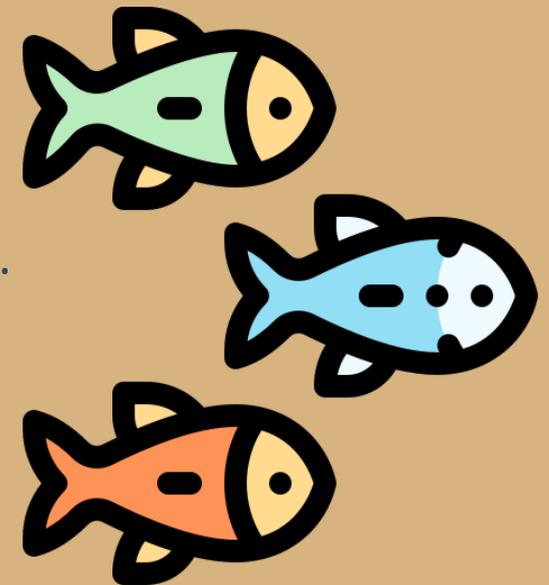
## Themenfelder

1. Kultur
2. Vertrauen
3. Diversität
4. Begegnung & Kommunikation
5. Feedbackprozesse
6. Zusammenarbeit gestalten
7. Umgang mit Spannungsfeldern
8. Veränderungsprozesse
9. Entscheidungsfindung
10. Motivation

# Wofür brauchen wir Resilienz?

## **Kollektive Ebene - WIR (Team/ Organisation)**

- Um die Widerstandsfähigkeit des Teams/ der Organisation zu stärken.
- Um an einem Strang zu ziehen (auch in Krisenzeiten).
- Um realistisch einschätzen zu können, was wir als Team leisten können und was nicht.
- Um den Kunden (auch in herausfordernden Situationen) professionell und kompetent beraten und begleiten zu können.
- Um als Arbeitgeber attraktiv zu bleiben.
- Um mit veränderten Rahmenbedingungen schnell und flexibel umgehen zu können.
- Um das Team weiterzuentwickeln und zukunftsfähig zu bleiben.
- Um die Intelligenz des Schwarmes zu nutzen.
- ...



# Wie gelingt uns Resilienz?

- Das eigene Denken überprüfen.
- Die Kraft der Gegensätze nutzen.
- Erst der Prozess, dann die Struktur (Form folgt Funktion).
- Freiheit und Selbstverantwortung (Die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, reicht immer nur so weit wie die Freiheit).
- Akzeptanz, dass Entscheidungen IMMER richtig sind.
- Die Muster hinter der (vermeintlichen) Komplexität erkennen und nutzen.
- ...

# Woran können wir in unserer Organisation erkennen, dass Resilienz fehlt?

- Wir haben eine hohe Fluktuation.
- Wir haben einen hohen Krankenstand.
- Kunden sind unzufrieden.
- Wir wissen nicht, wohin es mit der Organisation gehen soll (das große Bild).
- Wir klatschen & tratschen viel in der Kaffeeküche (über andere/über die da oben).
- Bei uns wird wenig gelacht.
- Gefühlt fehlen Anerkennung und Lob.
- Wir interpretieren was andere denken/tun/fühlen, anstatt zu fragen.
- Wir hinterfragen jede Entscheidung (oder torpedieren sie heimlich).
- ...

T H A N K   ♥   Y O U