

Resilienz, der Schlüssel zur inneren Stärke

Erfahren Sie, wie Sie Ihre innere Stärke aufbauen und leichter mit den Widrigkeiten des Alltages umgehen können.



■ ■ AGENDA

1. Wodurch wird unser Gleichgewicht gestört?
2. Welche Folgen hat das?
3. Wie können wir Resilienz, den Schlüssel zur inneren Stärke aktivieren?



- Studium Prävention und Gesundheitspsychologin (Spezialisierung Führung und Gesundheit)
- Lizenzierte BGM-Beraterin
- Seminarleiterin für Burn-out Prävention
- Mental-Trainerin
- Gesundheits- und Business-Coach

- 20 Jahren Führungserfahrung
- Verschiedene Teams mit bis zu 100 Mitarbeitende
- 15 Jahre Projektmanagement
- 5 Jahre Internationales Projektmanagement

■ ■ Höchstleitung und Wohlbefinden

schließen sich nicht aus!

Wie kann ich mich/ und
mein Unternehmen
effizienter **organisieren**?

Wie kann ich dafür sorgen
weniger **Stress** zu haben?

Wie kann ich mein **Team** zu
mehr Eigenverantwortung
bringen?

ständige Erreichbarkeit

Informationsflut

Zeitdruck

Schnellebigkeit



Digitalisierung

steigende Ansprüche

ständiger Wandel

- ■ **Wir brauchen innere Stärke, um all den Anforderungen des modernen Alltags trotzen zu können.**

2. WAS IST RESILIENZ?

RESILIENTE MENSCHEN...

- ■ ... sind stressresistent,
- ■ ... reagieren flexibel auf Veränderungen,
- ■ ... haben eine hohe Frusttoleranz,
- ■ ... sind lösungsorientiert,
- ■ ... haben ausgeprägte soziale Kompetenzen,
- ■ ... sind verantwortungsbewusst und
- ■ ... zielstrebig.

WAS IST RESILIENZ?



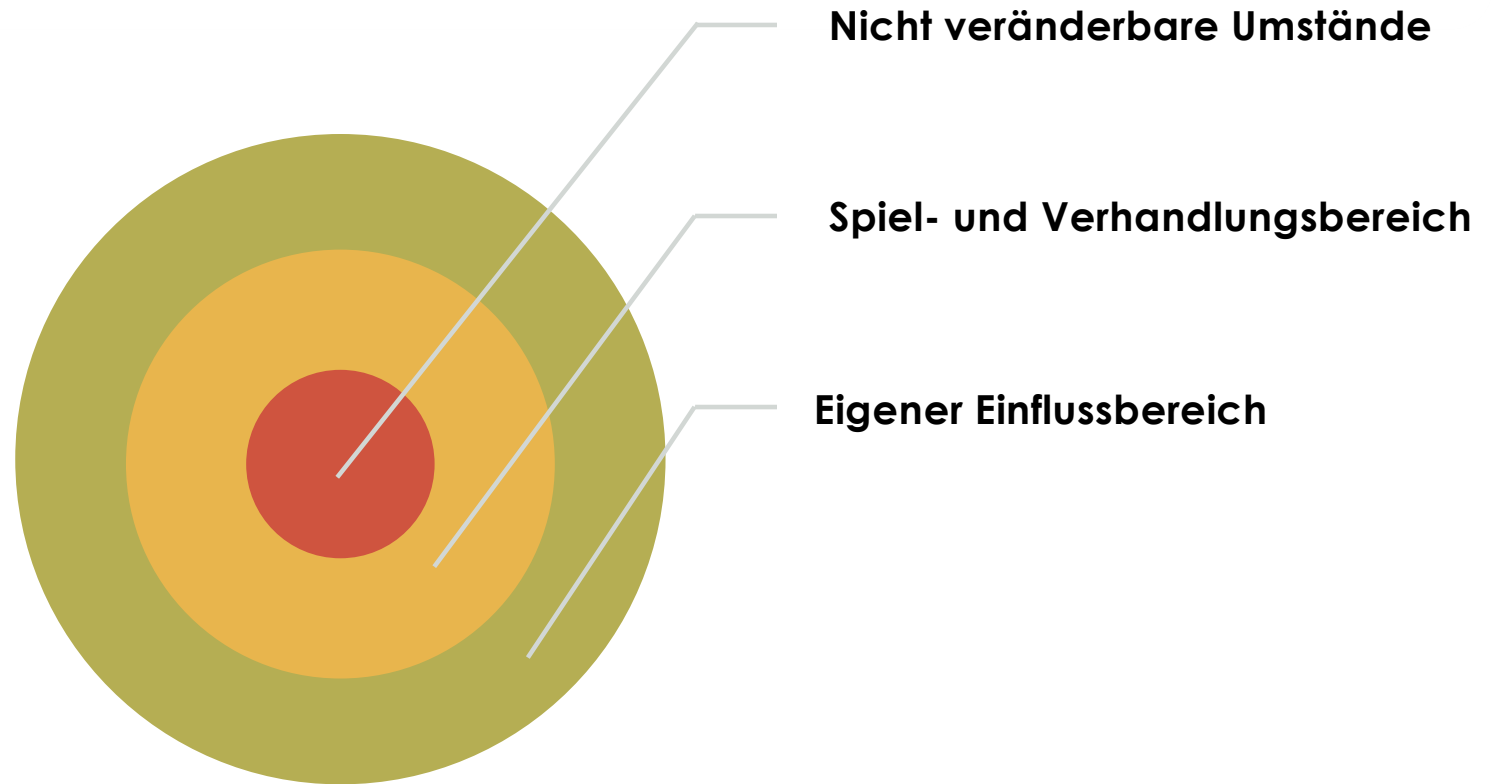
- ■ **Widerstandsfähigkeit** gegenüber Risikofaktoren
Psychische Robustheit (Luthans et al.)
- ■ Lässt Menschen trotz Widrigkeiten **optimistisch** bleiben und sie **erholen sich schnell** nach Fehlschlägen (Creusen et al.)
- ■ Menschen mit einer starken Widerstandsfähigkeit erleben außerdem **mehr positive Emotionen** (Lyssenko, Rottmann & Bengel)

■ ■ 7 SÄULEN DER RESILIENZ

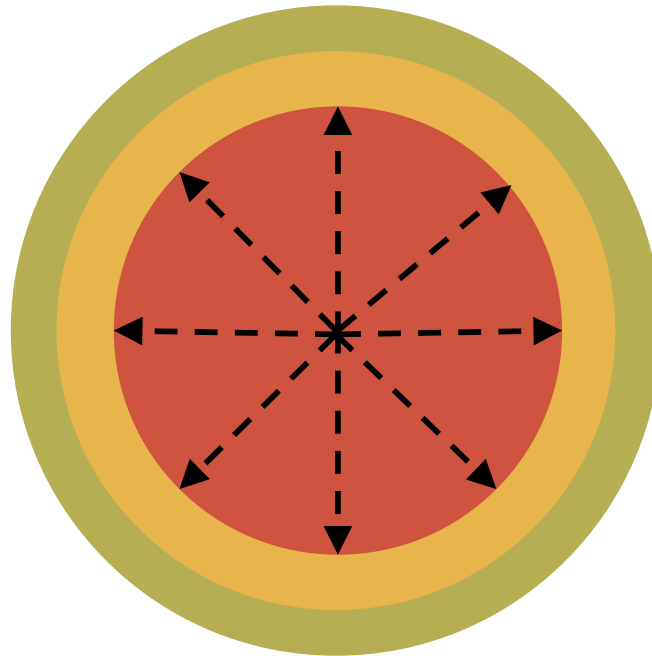


■ ■ AKZEPTANZ

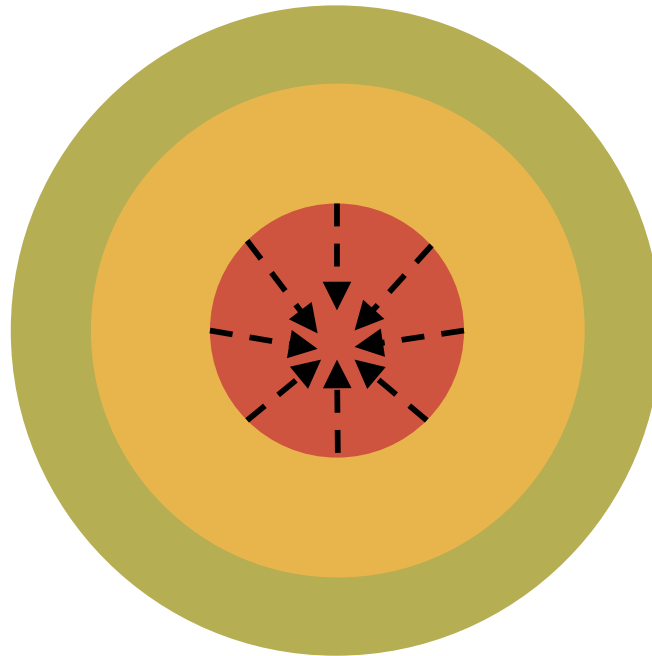
■ ■ EXKURS: MODELL DER EINFLUSSBEREICHE



■ ■ EXKURS: MODELL DER EINFLUSSBEREICHE



■ ■ EXKURS: MODELL DER EINFLUSSBEREICHE



■ ■ SELBSTFÜR SOGE

DIE ERSCHÖPFUNGSSPIRALE

Stufe 1:
Erste
Anzeichen der
Erschöpfung

Schlafstörungen

Gedankenkarussell

Energieverlust

Schmerzen
aller Art

Stufe 2:
Verhaltens-
änderungen

Gedankenenge

Konzentrations- und
Gedächtnisprobleme

Mehrarbeit

Reizbarkeit und
Kränkbarkeit

Sozialer Rückzug

Schuldgefühle

Stufe 3:
Leistung und
Lebensmut
schwinden

Grübelattacken

Apathie und/ oder
quälende Unruhe

Motivations- und
Interessenverlust

Niedergeschlagenheit

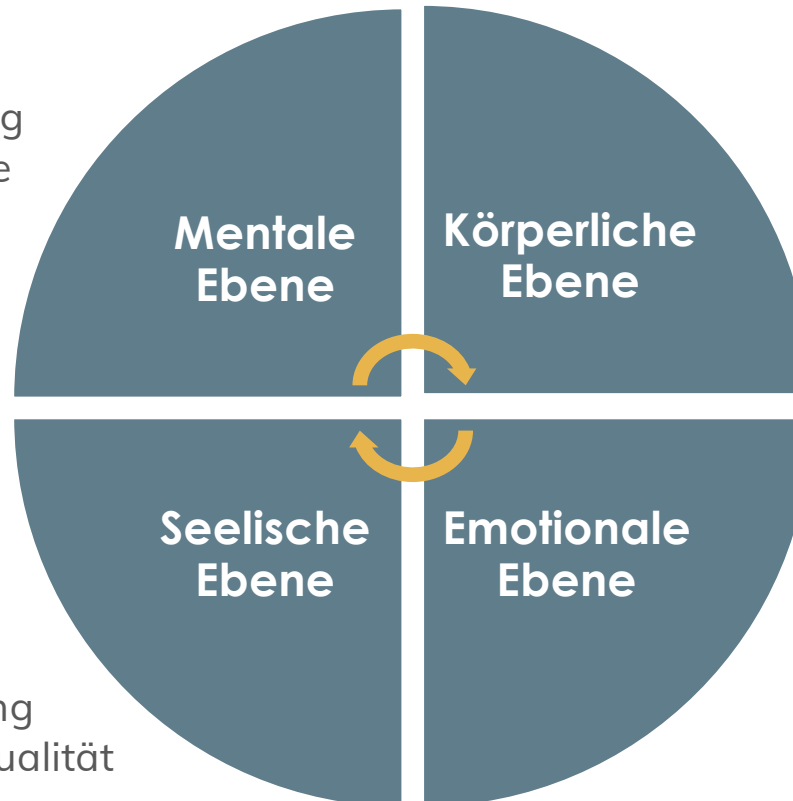
Suizidale Gedanken

**Erschöpfungs-
Depression**

SELBSTFÜRSORGE → ENERGIELEVEL HOCH HALTEN

- Lernen und Weiterentwicklung
- Beruf und Karriere
- Kreativität
- Kultur

- Inspiration
- Sinn und Werte
- Berufliche Erfüllung
- Glaube und Spiritualität



- Schlaf, Ruhephasen, Pausen
- Vitaminreiche Ernährung
- ausreichend Flüssigkeit
- Ausgleich
- Bewegung

- sozialer Kontakte
- Eingebunden
- Austausch mit Gleichgesinnten

■ ■ FAZIT

#1 Unsere moderne Lebens- und Arbeitswelt stört unser Gleichgewicht!

#2 Die Folgen sind chronischer Stress und ein schnellerer Alterungsprozess!

#3 Resilienz stärkt unser inneres Gleichgewicht!

#4 Dabei führt Akzeptanz zu Gelassenheit und Selbstfürsorge zu Wohlbefinden!

#5 Lachen nicht vergessen!

SIE WOLLEN MEHR?

Blog
kostenfreies E-Book



<https://mailchi.mp/marloes-goeke.de/newsletter-anmeldung>

Einzel-Beratung



Vereinbaren Sie
ein unverbindliches
Vorgespräch

KONTAKT

Marloes Göke | Beratung unternehmen.

Vereinbaren Sie Ihr Unternehmen mit Ihrem Leben
und bringen Sie dadurch beides voran.

NINO Allee 11 – 48529 Nordhorn

PHONE 05921/ 30 854 30
MAIL mail@marloes-goeke.de
WEB www.marloes-goeke.de



COPYRIGHT

Diese von mir erstellte Ausarbeitung und die darin enthaltenen Ideen und Konzepte sind geistiges Eigentum von Marloes Göke | Beratung unternehmen. Die Bearbeitung, Vervielfältigung und gewerbsmäßige Verbreitung des Werkes ist nur mit meinem ausdrücklichen Einverständnis möglich.

Die Ausführung dieser Entwurfsarbeiten ist allein den Erstellern dieser Ausarbeitung vorbehalten.

©Copyright 2021

Marloes Göke | Beratung unternehmen.

NINO Allee 11, 48529 Nordhorn

Tel.: 05921/ 30 854 20

mail@marloes-goeke.de

www.marloes-goeke.de