



Starke Widerstandskräfte gegen Stress - Resilienz für Führungskräfte



DÖRTHE DEHE
Coaching Training Mediation

Was ist eine Krise?

Der Begriff „Krise“ hat für jeden von uns eine Bedeutung.

Was fällt Ihnen spontan zum Begriff „Krise“ ein?



Krise?

Einblicke in die Psychologie



- Krisen sind für Menschen & Organisationen Grenzerfahrungen.
- Es werden Alltagsroutinen durchbrochen.
- Wir werden in hohem Maße verunsichert und unsere Selbstbilder ins Wanken gebracht.
- Krisen bedeuten drohenden Kontrollverlust, das Gefühl der diffusen Bedrohung, des ungesicherten, existenziellen Ausgeliefertsein an einen unbeherrschbar erscheinenden Prozess.



Salutogenese



**Resilienz – was ist
das?**





Die Kinder von Kauai



Was zeichnet psychisch widerstandsfähige Menschen aus?

Sie leben sehr stark in der Gegenwart - grübeln weniger über Vergangenes und hadern weniger mit der Zukunft.

Sie können sich selbst bewusst wahrnehmen, ihre Gedanken und Gefühle beachten.

Ihr Leben erscheint ihnen sinnvoll.

Sie gehen Probleme an - aber nicht solche, die sich nicht ändern lassen.

Sie holen sich Hilfe, wenn es brennt.

Sie regenerieren.

Sie haben gute soziale Netze.



Sie sind achtsam.



Warum spielen Sie so komisch, Herr Müller?



„Ich bin ein Spieler, der es das ganze Spiel über versucht, von der ersten bis zur neunzigsten Minute [...].“

Meine größte Stärke ist, dass ich nicht aufhöre, wenn es nicht geklappt hat. Ich versuche es immer weiter. Und wenn ich es fünfzehn Mal machen muss, damit es einmal klappt – aber dann steht es halt 1:0.“

(Thomas Müller)



Die 7 echten Resilienzfaktoren

(Reivich & Shatte)

1. Emotionssteuerung
2. Impulskontrolle
3. Kausalanalyse
4. Empathie
5. Realistischer Optimismus
6. Selbstwirksamkeitsüberzeugung
7. Reaching-Out/Zielorientierung



Emotionssteuerung



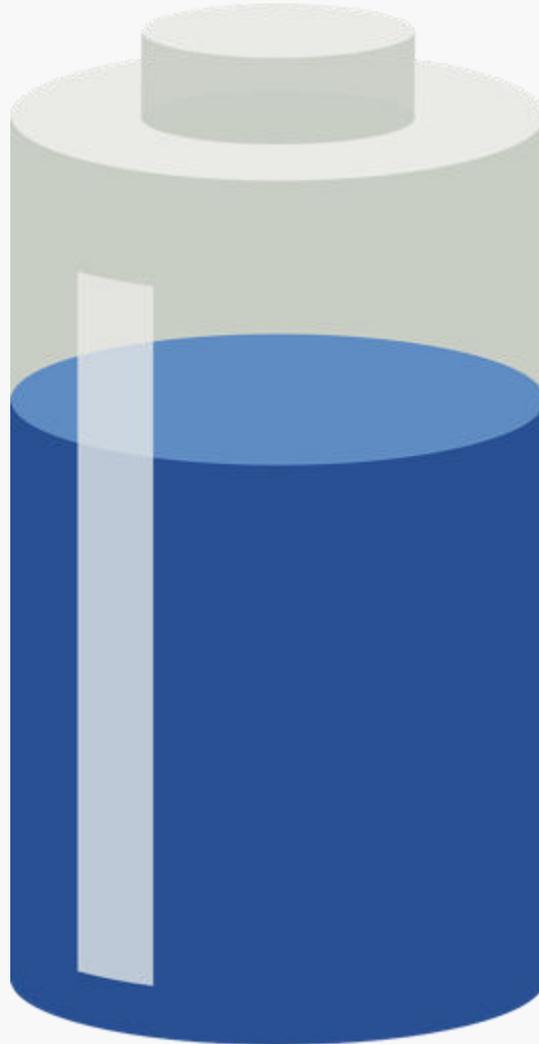
Impulskontrolle



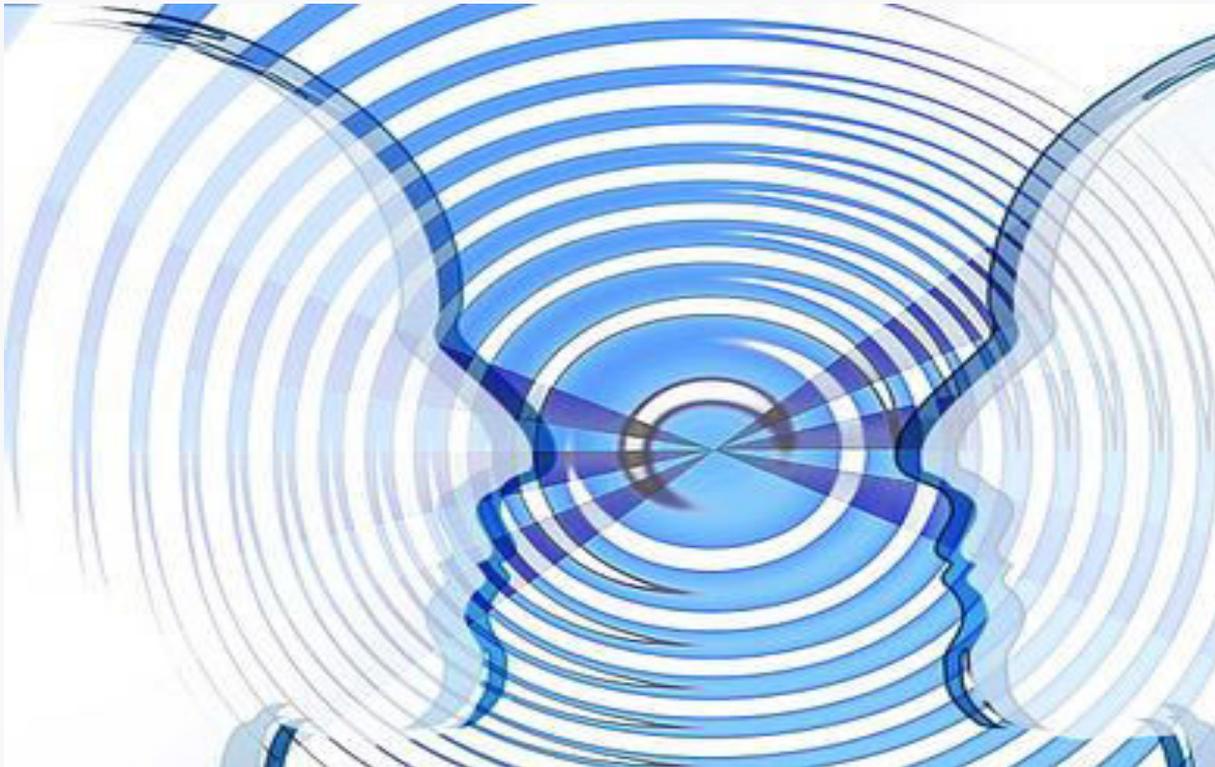
Innehalten – die Kunst der kleinen Pause



Das Energiefass füllen



Empathie





Hinter jeder Handlung steckt ein Bedürfnis,
das danach sucht, befriedigt zu werden.





**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT!**

DÖRTHE DEHE

CONSULTING

Tel.: 0176/99997193
info@doerthedehe.de



DÖRTHE DEHE
Coaching Training Mediation