

Workbook

*let's
flow*

Boost your Resilience at Work

Name:

Inhaltsverzeichnis

Deine Lieblingsübungen und wertvolle Notizen	5
Aktivität & Psyche	7
Stress	10
Resilienz	14
Soziale Faktoren der Resilienz	18
Kommunikation	23
Unsicherheitstoleranz	27
Selbstwirksamkeit	31
Positive Emotionen	38
Achtsamkeit I	42
Achtsamkeit II	46
Stressmanagement	49
Aufrechterhaltung von Resilienz	54
Dein Resilienz-Koffer	61
Empfehlungen	62

Ablauf der Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
V O R M I T T A G					Achtsamkeit II
	Begrüßung				
	Aktivität & Psyche	Soziale Faktoren	Unsicherheits-toleranz	Positive Emotionen	Resilienz & Stressmanagement
	Stress	Kommunikation	Selbst-wirksamkeit	Achtsamkeit I	Aufrechterhaltung von Resilienz
	Resilienz				Feedback & Abschied
N A C H M I T T A G					

Anleitung Workbook

Dieses Workbook soll Dir als eine Zusammenfassung der Seminarinhalte dienen, damit Du auch nach unserer gemeinsamen Woche nochmal einen Blick in das Gelernte werfen kannst. Dafür haben wir versucht, unsere Inhalte in Textform zu übermitteln – es ist hier also etwas textlastiger als in den Präsentationen. Außerdem findest Du hier auch Übungen und Tipps, die wir gemeinsam im Seminar machen werden. Sie sind grau unterlegt, damit Du sie auch sofort erkennst. Wir werden Dir immer sagen, welche Übung wir gemeinsam besprechen werden – Du kannst Dich also zurücklehnen, zuhören und brauchst das Workbook nur aufschlagen, wenn der Signalschuss dazu kommt.

Viel Spaß mit unserem Seminar!

[illegible]

Aktivität & Psyche

Bewegung und psychisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden: Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern wirkt sich auch positiv auf unsere Psyche aus.

Aktivität als Ressource

Sportliche Aktivität, besonders an der frischen Luft, wirkt sich auf viele Bereiche positiv aus. Sie stärkt unseren Körper, verbessert die allgemeine Gesundheit und steigert unser Wohlbefinden. Gleichzeitig hilft sie, Stress abzubauen und sorgt dafür, dass wir mental zur Ruhe kommen und besser mit Herausforderungen umgehen können.

Bewegung im Freien ermöglicht uns, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Perspektiven zu entwickeln. Besonders wertvoll ist dieser Perspektivwechsel für unsere Kreativität und Problemlösungsfähigkeit: Wenn wir uns aus dem gewohnten Umfeld lösen, fällt es uns oft leichter, über aktuelle Herausforderungen nachzudenken und frische Ideen zu finden. Jede*r kann und sollte dabei genau die Form von Aktivität wählen, die ihm oder ihr individuell guttut.

Natur als Ressource

Die Natur hat eine besondere Wirkung auf Körper und Geist: Durch das Sonnenlicht wird Vitamin D gefördert, Endorphine und Adrenalin werden freigesetzt und die frische Luft verbessert unsere Sauerstoffversorgung. Zeit im Freien hilft uns außerdem, Stress loszulassen und unsere Energiereserven aufzufüllen. Schon kurze Aufenthalte in der Natur, ob im Park oder im Wald, können das subjektive Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit

und die allgemeine Stimmung verbessern. Frische Luft, sanfte Geräusche und natürliches Licht wirken beruhigend und unterstützen uns dabei, das Gedankenkarussell des Alltags für einen Moment zu stoppen.

Besonders das *Waldbaden* (jap.: *Shinrin Yoku*), das achtsame Verweilen und Bewegen im Wald, ist eine bewährte Methode, um sich bewusst mit der Umgebung zu verbinden und die positiven Effekte der Natur intensiv zu spüren. Beim Waldbaden nehmen wir die Natur mit allen Sinnen wahr: den Duft der Bäume, die Stille, das Rascheln der Blätter. Studien zeigen, dass solche Aufenthalte den Stresspegel senken, den Blutdruck regulieren und die Schlafqualität verbessern können.

Aktivität, Achtsamkeit & Resilienz

Körperliche Aktivität fördert sowohl Achtsamkeit als auch Resilienz. Wenn wir uns bewusst bewegen, seien es Spaziergänge, Sport oder andere Aktivitäten, hilft uns dies, im Moment präsent zu bleiben und achtsam mit uns selbst umzugehen. Diese Achtsamkeit stärkt unsere Resilienz, da sie uns dabei unterstützt, Stress zu reduzieren, unsere Gedanken zu beruhigen und Herausforderungen gelassener zu begegnen. Durch regelmäßige Bewegung entwickeln wir die Fähigkeit, flexibler und widerstandsfähiger auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren.

Tipp. Achtsamkeit & Resilienz in der Natur

1. Mache Dir während der Kurswoche Gedanken & Notizen: Wie kannst Du Achtsamkeit und Resilienz in zukünftige Naturaktivitäten integrieren, um Deine persönliche Entwicklung zu fördern? Berücksichtige hierbei Deine Naturelemente.

[illegible]

Stress

Was ist Stress?

Im Alltag verwenden Menschen das Wort Stress für belastende Situationen, die häufig in Verbindung mit Begriffen wie Hektik, Frust, Ärger, Angst oder Druck stehen. In der Psychologie wird *Stress* als Spannungszustand definiert, der aus dem Gefühl entsteht, dass unsere Ressourcen nicht ausreichen, um die wahrgenommenen Anforderungen einer Situation zu bewältigen. Stressoren sind alle Faktoren, die eine körperliche und mentale Stressreaktion bei uns auslösen.

Man unterscheidet zwei Arten von Stress:

- **Disstress:** Unangenehmer/negativer Stress, Überforderung
- **Eustress:** Positiver/bewältigbarer Stress, Herausforderungen

Übung. Stresssymptome

1. Welche kurz- oder langfristigen Stresssymptome kennst Du von Deinem Körper? Umkreise.

Kurzfristige Folgen	Langfristige Folgen
Erhöhung von Blutdruck und Herzfrequenz	Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems, psychosomatische Beschwerden
Ängstlichkeit, Gereiztheit, Frustration, psychische Ermüdung	Angst, Depressivität, Arbeitsunzufriedenheit, Burnout
Konzentrationsprobleme, Leistungsschwankungen, Fehler	Absentismus, Leistungsverweigerung; negatives Gesundheitsverhalten; Isolation und reduziertes Freizeitverhalten

Es gibt individuelle Unterschiede beim Stresserleben, da Personen die Ausgangssituation unterschiedlich bewerten und ihre vorhandenen Bewältigungsressourcen ungleich abschätzen.

Übung. Stressoren

1. Welche Stressoren begegnen Dir im privaten und beruflichen Umfeld?
2. Was bringt Dich aus der Ruhe?

Ressourcen sind alle Faktoren, auf die eine Person zurückgreifen kann, um mit einer bedrohlichen Situation umzugehen.

Übung. Ressourcen

1. Über welche Ressourcen, die Dir im privaten und im beruflichen Umfeld begegnen, verfügst Du?

Die **problemorientierte** und **emotionsorientierte** Stressbewältigung sind zwei unterschiedliche Ansätze, wie Menschen mit Stress und belastenden Situationen umgehen. Bei der problemorientierten Bewältigung wird versucht, die Stressquelle direkt zu beeinflussen oder zu beseitigen. Bei der emotionsorientierten Bewältigung geht es darum, die emotionalen Reaktionen auf eine stressige Situation zu regulieren. Um eine hilfreiche Strategie zu wählen, sind Situation und individuelle Bedürfnisse zu evaluieren.

Übung. Umgang mit Stress

1. Wie gehst Du mit Stress um? Zu welcher Stressbewältigungsstrategie greifst Du am häufigsten?
2. Gibt es eine "typische" Reaktion auf Stress bei Dir?

Übung. Das Stress-O-Meter

Wenn wir uns Stress als eine Skala vorstellen, wo würdest Du Dich in Deiner jetzigen Lebenssituation positionieren?

0	10
Kein	Maximaler
Stress	Stress

[illegible]

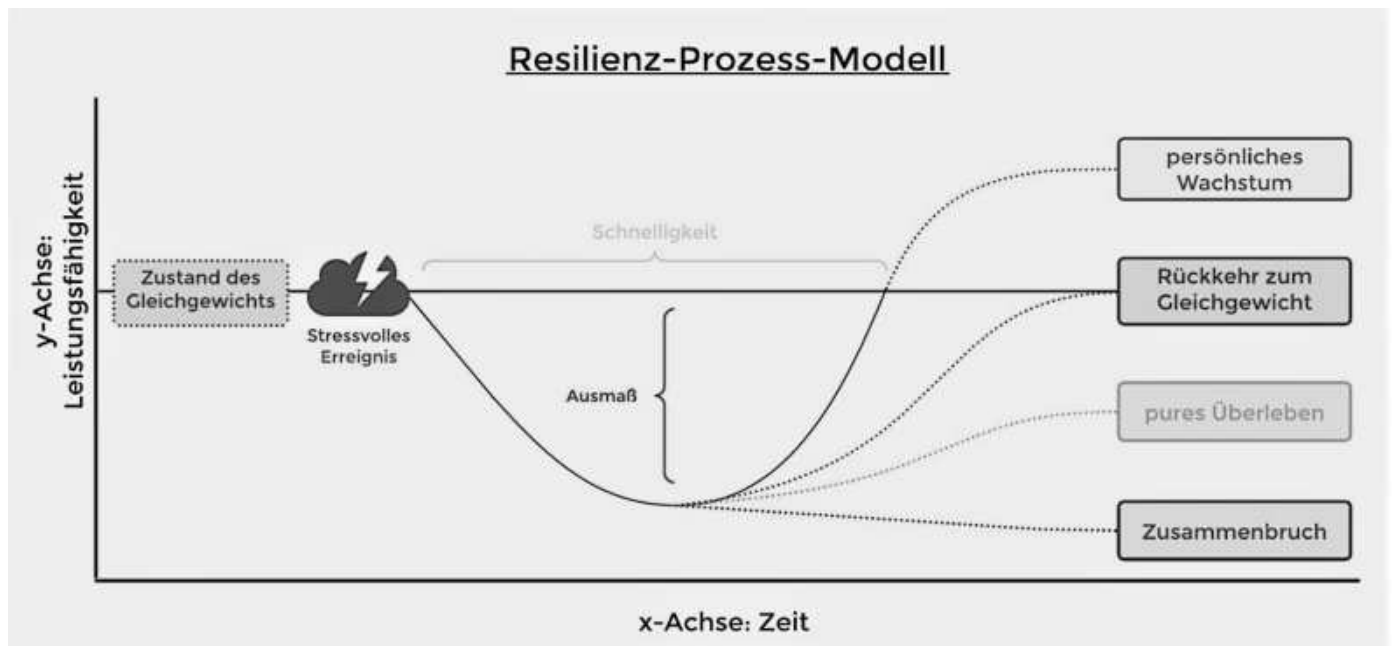
Resilienz

Was ist Resilienz?

Resilienz in der Psychologie bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit. Sie ist wie ein Schutzschild, das gewährleistet, dass uns die Stürme des Lebens nicht entwurzeln. Sie ist also eine Art mentales Immunsystem, das zur Bewältigung von akuten Stressoren, größeren (Sinn-) Krisen oder anhaltenden Beeinträchtigungen aktiviert wird. Dabei ist Resilienz ein lebenslanger Entwicklungsprozess, den wir positiv beeinflussen können.

Übung. (Kleine) Herausforderungen des Lebens

1. Wenn Du zurückdenkst, was war in der Vergangenheit eine kleine Herausforderung in Deinem Leben? Etwas, was in Dir Stress ausgelöst hat, Du es aber dennoch geschafft oder überwunden hast.
2. Was hat Dir geholfen, die Herausforderung zu überwinden?



Grafik angelehnt an Ratcliff et al. (2019)

Warum ist Resilienz so wichtig?

Die Welt wird vor allem im beruflichen Alltag und durch die Digitalisierung zunehmend unberechenbar, ungewiss, komplex und mehrdeutig. Wir müssen uns täglich neuen, sich schnell verändernden An- und Herausforderungen stellen, was Stress auslösen kann. Resilienz gibt uns mehr Gelassenheit und Flexibilität, um mit diesen anhaltenden Veränderungen umzugehen. Sie erhöht die innere Stabilität und stärkt unsere Orientierungsfähigkeit in hektischen und chaotischen Zeiten. Somit können wir unsere Work-Life-Balance positiv beeinflussen und lernen, uns bewusst von Stressoren abzugrenzen und von arbeitsbezogenen Inhalten abzuschalten. Resilienz unterstützt uns, langfristig gesund, motiviert und leistungsfähig zu bleiben. Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine höhere Resilienz mit einem geringeren Risiko einhergeht, ein Burnout zu entwickeln bzw. das Ausmaß der Erkrankung lindern kann (Hao et al., 2015).

Wie können wir unsere Resilienz stärken?

Die Kauai-Studie zur Resilienz wurde von Emmy Werner und Ruth Smith durchgeführt und war eine der ersten Langzeitstudien, die die Entwicklung von Resilienz bei Kindern untersuchte. Kinder, die sich trotz Widrigkeiten zu gesunden und gut angepassten Erwachsenen entwickelten, zeichneten sich durch besondere Schutzfaktoren aus, darunter positive Beziehungen, eine optimistische Lebenseinstellung und die Fähigkeit, Probleme aktiv zu lösen. Die Studie zeigt, dass Resilienz nicht angeboren ist, sondern sich durch positive soziale und emotionale Unterstützung entwickelt. Im Rahmen des Seminars betrachten wir gemeinsam eine Reihe von Schutzfaktoren, die unsere Resilienz stärken und uns als Ressourcen gegen Stress dienen können.



Übung. Das Resilienz-O-Meter

Wenn wir uns Resilienz als eine Skala vorstellen, wo würdest Du Dich jetzt, in diesem Moment, positionieren?

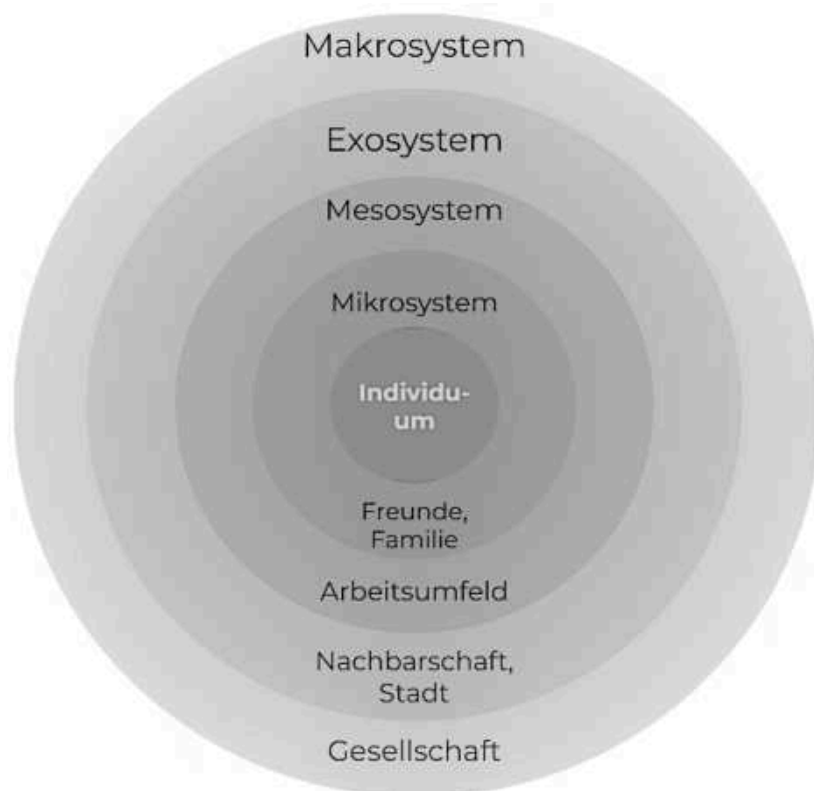
0
Keine Resilienz

10
Super Resilienz

[illegible]

Soziale Faktoren der Resilienz

Als soziale Wesen sind wir im täglichen Überleben auf den Kontakt mit Mitmenschen angewiesen. Ein genauer Blick auf unser Umfeld, egal ob familiäre, freundschaftliche oder arbeitsbezogene Beziehungen, kann uns dabei unterstützen, das Potenzial unserer Netzwerke zu erkennen und zu nutzen. Die **ökologische Systemtheorie** nach Urie Bronfenbrenner (1992) beschreibt verschiedene Ebenen des sozialen Einflusses auf die menschliche Entwicklung. Diese werden immer größer und können als ineinander liegende Kreise visualisiert werden:



- **Mikrosystemebene:** Hierzu zählen enge Bezugspersonen wie unsere Familie, Freunde oder Freundschaften.
- **Mesosystemebene:** Diese umfasst Menschen, mit denen wir in regelmäßigem Kontakt stehen, wie beispielsweise am Arbeitsplatz oder entfernte Verwandte.

- **Exosystemebene:** Gemeint sind alle, die wir nicht unbedingt persönlich kennen, die aber dennoch eine Bezugsebene für uns darstellen, wie z.B. Menschen aus unserem Stadtviertel.
- **Makrosystemebene:** Wir verstehen darunter die Gesellschaft und die Kultur, in der wir aufwachsen.

Persönliches Umfeld als Ressource

Gute Beziehungen zu Freund*innen und Familie sind sehr wichtig, um unsere Resilienz zu fördern. Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Freund*innen zu haben, sondern darum, dass Deine emotionalen Bedürfnisse erfüllt werden. Soziale Unterstützung kann folgende Faktoren enthalten:

- Emotional: Zuhören, Mitgefühl und Anteilnahme zeigen
- Informationell: Rat geben, Problemlösung
- Materiell: Wirtschaftliche und finanzielle Güter
- Zugehörigkeit: Teil der Gruppe sein, Gemeinsamkeiten
- Selbstwertorientiert: Positive Rückmeldungen anderer

Besonders emotionale und informationelle Unterstützung sind langfristig wichtig für die Resilienzbildung (Jang, 2012).

Übung. Faktoren sozialer Unterstützung

1. Was bzw. welche Faktoren schätzt Du an Deinen Freundschaften besonders?
2. Wovon würdest Du Dir mehr wünschen?

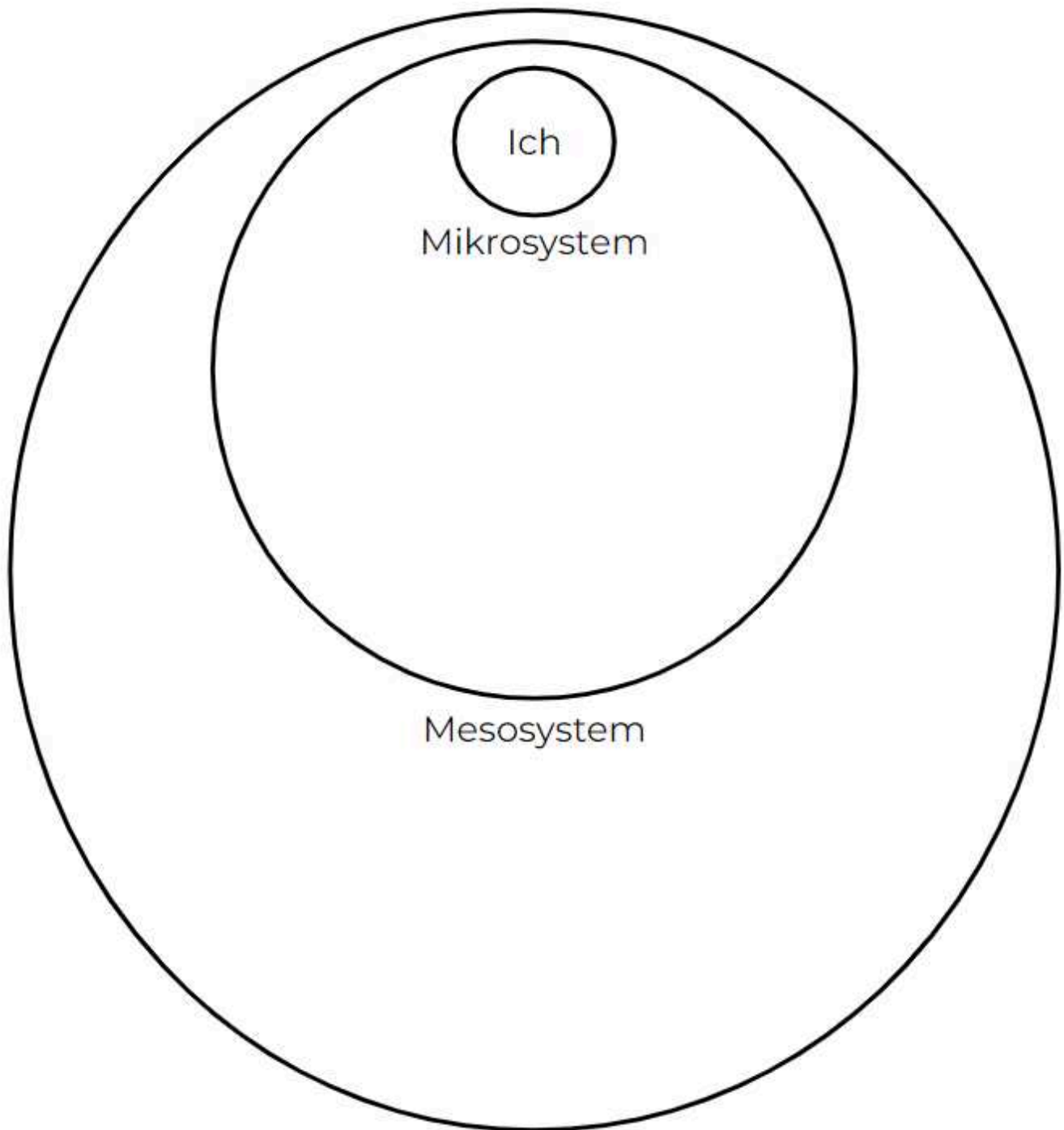
Arbeitsumfeld als Ressource

Das berufliche Netzwerk ist ein fortwährender Prozess des Gebens und Nehmens. Seine Qualität entspricht unserem eigenen Engagement und kann somit aktiv beeinflusst und verändert werden. Es ist an vielen Zeitpunkten veränderbar und gestaltet sich bei jedem Menschen ganz individuell. Eine Möglichkeit, das berufliche Netzwerk zu stärken, ist es, Wertschätzung zu zeigen und zu erfahren. Wertschätzung meint eine überdauernde wohlwollende Haltung gegenüber anderen, welche sich von situations- und leistungsbezogenem Lob unterscheidet. Eine wertschätzende Unternehmenskultur zeigt viele positive Effekte auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden, als auch auf Leistung und Erfolg einer Organisation.

Übung. Wertschätzung & Anerkennung

1. Von wem erfährst Du Wertschätzung & Anerkennung?
2. Zeigst Du anderen Menschen gegenüber Deine Wertschätzung & Anerkennung? Überlege Dir, wie und wem Du es kommunizierst.

Übung. Mein Netzwerk



[illegible]

Kommunikation

Ob auf der Arbeit oder im Privatleben – wir alle haben schon erlebt, dass es in der zwischenmenschlichen Interaktion manchmal zu Missverständnissen oder Konflikten kommen kann, die uns Energie und Zeit rauben. Die *Gewaltfreie Kommunikation* von Marshall Rosenberg (2012) für erfolgreiches Verständnis untereinander. Effektive Kommunikation kann beim Aufbau eines sozialen Netzwerks helfen und unterstützt damit indirekt die Resilienz.

Gewaltfrei zu kommunizieren bedeutet, anderen Menschen mit einer empathischen und wertschätzenden Grundhaltung zu begegnen und zu bitten statt zu fordern. Zudem wird auf der Ebene von Gefühlen und Bedürfnissen kommuniziert. Alle Interaktionspartner*innen übernehmen Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse, während sie auch die des Gegenübers ernst nehmen. Die Haltung der gewaltfreien Kommunikation zu verinnerlichen, ist ein Prozess. Folgende vier Schritte können als Orientierung dienen:



Was steckt hinter der Beobachtung?

Häufig vermischen wir in Gesprächen oder Konflikten unsere Beobachtung mit unseren Gefühlen. Dadurch können Missverständnisse entstehen und Situationen schneller eskalieren. Daher ist es wichtig, im ersten Schritt nur die objektive Beobachtung zu schildern und auf Interpretationen,

Bewertungen oder Verallgemeinerungen zu verzichten.

Was steckt hinter dem Gefühl?

Im zweiten Schritt wird das Gefühl benannt, was die Situation oder das Verhalten bei mir erzeugt hat. Wenn wir über Gefühle sprechen, ist es wichtig zu berücksichtigen, dass jeder Mensch seine eigenen Gefühle haben darf. Die gleiche Situation kann bei zwei Personen ganz unterschiedliche Gefühle auslösen.

Was steckt hinter dem Bedürfnis?

Laut Rosenberg weisen uns Gefühle auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse hin. Beispielsweise empfinde ich Freude, wenn ich zu einer Party eingeladen werde, weil mein Bedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllt wird. Ich empfinde Trauer, wenn mein Bedürfnis nach Wertschätzung nicht erfüllt wird. Es gibt verschiedene psychologische Grundbedürfnisse, z.B. Bindung oder Kontrolle (vgl. Holtforth & Grawe, 2004). Bei jedem Menschen können Bedürfnisse anders ausgeprägt sein. Der Grund für Konflikte liegt häufig in unerfüllten Bedürfnissen. Daher ist es wichtig, seine Bedürfnisse zu erkennen und diese zu kommunizieren.

Übung. Psychologische Grundbedürfnisse
Welche Bedürfnisse sind Dir besonders wichtig?

Was steckt hinter der Bitte?

Eine Bitte ist positiv formuliert und hat einen eindeutigen Inhalt, z.B. die Bitte um Rückmeldung, Hilfe oder eine

Verhaltensänderung mit konkreter Zeitangabe. Ein Beispiel: "Wäre es in Ordnung, die privaten Gespräche auf das Ende des Meetings zu verlegen?". Im Unterschied zu einer Forderung ist eine Bitte verhandelbar und das Gegenüber kann auch "Nein" sagen. Wenn die Bitte nachvollziehbar und erfüllbar ist, steigen jedoch die Chancen, dass sie erfüllt wird.

Ich-Botschaften unterstützen die *Gewaltfreie Kommunikation*. Zum Beispiel ist es besser zu sagen "ICH fühle mich hintergangen.", als zu sagen "Du bist rücksichtslos."

Übung. Anwendung: *Gewaltfreie Kommunikation*

1. Denke an eine (konfliktträchtige) Situation aus dem beruflichen Kontext. Formuliere 4 Sätze nach den Prinzipien der *Gewaltfreien Kommunikation*, die Du in der Situation sagen könntest.
2. Stelle Dein Ergebnis der Person neben Dir vor und prüft gemeinsam, ob die Prinzipien eingehalten wurden.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>)

Unsicherheitstoleranz

Unsicherheit bedeutet, dass wir die Konsequenzen einer Situation nicht kennen, da sie von nicht-kontrollierbaren Umständen abhängig sind. Wir haben also keinen Einfluss darauf, wie eine Situation ausgeht. *Toleranz* bedeutet, bestimmte Dinge zu dulden. Unsicherheit kann von Unvorhersehbarkeit im Alltag (z.B. Stau) bis hin zu großen, lebensverändernden Katastrophen (z.B. Krankheiten) reichen.



Selbsttest Unsicherheitstoleranz

Test, erarbeitet von Alexander Gerlach, Professor für klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Köln. Link zum QR-Code: <https://vfp.de/magazine/freie-psychotherapie/alle-ausgaben/heft-06-2019/in-zukunft-weniger-zukunftsangst>.

Umgang mit Unsicherheiten

Der **Circle of Control** nach Stephen Covey (1989) ist ein Modell zum aktiven Handeln, bei dem die Umwelt in drei konzentrische Kreise eingeteilt wird:



- Der äußere “Kreis der Sorgen” umfasst dabei all unsere Sorgen und Gedanken, die wir nicht beeinflussen oder entscheiden können (z.B. Zukunft, Vergangenheit, Wetter).
- Der mittlere “Kreis des Einflusses” beschreibt Situationen, die wir zwar nicht entscheiden können, dafür aber beeinflussen können (z.B. Beziehungen).

- Im inneren “Kreis der Kontrolle” befinden sich letztlich alle Situationen und Themen, die wir selbst direkt beeinflussen und entscheiden können (z.B. Einstellung, Handlungen).

Wir können Unsicherheitstoleranz nur lernen, indem wir im ersten Schritt lernen, die Grenzen unseres Handelns zu erkennen und aufzuhören, Dinge beeinflussen zu wollen, die sich nicht ändern lassen (Kreis der Sorgen). Es ist wichtig, dass wir uns auf die Dinge konzentrieren, die wir selbst kontrollieren können (Kreis der Kontrolle).

Akzeptanz

Akzeptanz bedeutet das Anerkennen von Dingen und Tatsachen, so wie sie natürlich vorliegen. Wer die Ungewissheit als Teil des Lebens akzeptiert, kann lernen, mit ihr umzugehen. Das baut Resilienz auf, um mit weiteren Ungewissheiten besser umgehen zu können. Akzeptanz meint dabei nicht, dass man alles ausnahmslos hinnehmen soll, sondern dass man Dinge akzeptiert, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

“Gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”
- Reinhold Niebuhr -

Tipp. Circle of Control im Alltag

1. Es ist völlig normal, sich Sorgen über Dinge zu machen, die man nicht ändern kann. Merke, wenn Du Dich im Kreis der Sorgen befindest.
2. Wenn Du merkst, dass die Sorgen Überhand nehmen, richte Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge, die Du kontrollieren kannst.

Tipp. De-Katastrophisieren

Gehe diese Fragen durch, wenn Dich Sorgen belasten:

- Worüber machst Du Dir Sorgen?
- Wie wahrscheinlich ist es wirklich, dass Deine Sorge wahr werden würde?
- Was wäre das Allerschlimmste, das passieren könnte, wenn Deine Sorge wahr werden würde?
- Was wäre das Wahrscheinlichste, das passieren würde, wenn Deine Sorge wahr werden würde?
- Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass es Dir direkt nach dem Wahr werden, der Sorgen gut ginge? Einen Monat danach? Ein Jahr danach?

Tipp. Akzeptanz im Alltag

1. Suche Dir ein kleines Ereignis am Tag, das Du einfach so akzeptieren wirst (z.B. Kaffee leer, schlechtes Wetter).
2. Erkenne die Situation an und akzeptiere sie bewusst. Sage Dir selbst: "Das ist jetzt so" und vielleicht noch ein "Und das ist ok für mich".
3. Verwende Deinen Fokus darauf, Dir zu überlegen, was Du mit der Situation machen kannst. Was sind Deine Handlungsoptionen?

Wenn alles so bleibt, wie es ist, bedeutet das auch, dass sich nichts jemals verändern wird. Ständig Gewissheit zu haben, ist langweilig. Denn in der Unsicherheit, also außerhalb unserer Komfortzone, ergeben sich oft viele tolle Möglichkeiten, durch die wir uns weiterentwickeln können.

[illegible]

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit meint den Glauben an die eigenen Fähigkeiten und daran, Ereignisse, welche das Leben betreffen, beeinflussen und bestimmte Ziele erreichen zu können. Dabei besitzen wir eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, wenn wir davon ausgehen, aufgrund eigener Kompetenzen eine bestimmte Situation oder Aufgabe meistern zu können. Selbstwirksamkeit ist insofern enorm wichtig, als sie einen positiven Einfluss auf Erfolg, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Stress und Belastungserleben hat. Somit ist sie eine wichtige Ressource bei der Bewältigung von Stress am Arbeitsplatz.

Selbstreflexion. Worauf bist Du stolz?

Das Konzept der **selbsterfüllenden Prophezeiung** beschreibt einen Prozess, bei dem eine ursprüngliche Erwartung oder Annahme über eine Person oder Situation dazu führt, dass diese Erwartung tatsächlich erfüllt wird. Das geschieht oft durch das Verhalten der betroffenen Person oder der Umwelt, die unbewusst auf die Erwartung reagiert. Zum Beispiel kann, wenn jemand glaubt, dass er in einer Prüfung scheitern wird, diese negative Erwartung zu Angst führen, die seine Leistung beeinträchtigt und somit tatsächlich zum Misserfolg führt. Dadurch wird die ursprüngliche Annahme bestätigt. Dieses Konzept zeigt, wie mächtig Überzeugungen und Erwartungen unser Verhalten und die Realität beeinflussen können.

Die vier Quellen der Selbstwirksamkeit

Nach Albert Bandura (1982, 1997) gibt es vier hierarchische Quellen, aus denen wir unsere Selbstwirksamkeit ziehen:

1. **Eigene Erfahrungen** stellen die wichtigsten Informationsquellen für die Einschätzung der Selbstwirksamkeit dar. Generell wird unsere Selbstwirksamkeit durch Erfolge gestärkt und durch Misserfolge geschwächt. Wenn wir die Erfahrung machen, Hindernisse erfolgreich überwunden zu haben, stärkt das unsere Selbstwirksamkeit noch weiter.
2. **Stellvertretende Erfahrungen** meinen das Beobachten von Personen, denen ähnliche Kompetenzen und Fähigkeiten zugeschrieben werden wie einem selbst. Durch Modelllernen können wir hierbei unsere Selbstwirksamkeit weiter stärken.
3. **Verbale Überzeugungen** meinen Ermutigungen von authentischen Personen, wie z.B. einer Yogalehrerin, einem Fußballtrainer oder einer Kollegin. Durch deren Ansporn sind wir motivierter, wir strengen uns mehr an und erzielen dadurch bessere Ergebnisse.
4. Die **Wahrnehmung körperlicher** (z.B. Schwitzen, Herzrasen, Übelkeit) und **emotionaler Empfindungen** (z.B. Unsicherheit, Angst) im Zusammenhang mit Herausforderungen können als eigene Unfähigkeit interpretiert werden. Sind wir hingegen fokussiert, ruhig und gelassen, so stärkt das den Glauben an unsere eigene Kraft, Situationen bewältigen zu können.

Übung Gruppe 1. Eigene Erfahrungen

Erinnere Dich zurück an vergangene Herausforderungen, die Du überwunden hast. Denke dabei an Situationen, die Dich gefordert haben, die Du aber erfolgreich gemeistert hast.

1. Was hast Du geschafft? Z.B. etwas für das Du handfeste Beweise hast, was Dir persönlich viel bedeutet. Es muss sich hierbei um keine große Sache handeln.
(Bsp.: ein Buch zu Ende lesen, Schulabschluss*, Projektabschluss, etc.)
2. Was hast Du dazu beigetragen?
3. Was sagt das über Dich aus?
4. Leite hieraus eine Kompetenz oder eine Charaktereigenschaft von Dir ab.

Tipp. Erfolgstagebuch

Führe ein Tagebuch, in dem Du gemeisterte Herausforderungen (Erfolge) notierst. So kannst Du während schwieriger Zeiten darauf zurückgreifen und Dich motivieren, was Du bereits alles geschafft hast.

Übung Gruppe 2. Stellvertretende Erfahrungen

1. Fällt Dir jemand aus Deinem Leben ein, den Du gerne als Vorbild nimmst (z.B. jemanden, den Du als sehr resilient wahrnimmst)? Wer ist es und warum ist diese Person so (resilient)?

Tipp. Interview

Plane ein "Interview" mit einer Person, die Du für etwas bewunderst (z.B. ihre Resilienz), in der Du sie oder ihn zu dem Geheimrezept ihrer oder seiner Resilienz befragen kannst.

Übung Gruppe 3. Verbale Überzeugungen

1. Wer motiviert Dich? Gibt es jemanden in Deinem Umfeld?
2. Versuche Dich daran zurückzuerinnern, wann Du bereits positives, ehrlich gemeintes Feedback bekommen hast. Wofür genau wurdest Du gelobt? Welche Deiner Fähigkeiten wurden hervorgehoben?

Übung Gruppe 4. Wahrnehmung von Empfindungen.

1. Wie stark nimmst Du körperliche und emotionale Empfindungen wahr?
2. Kennst Du gewisse Interpretationsmuster dieser Empfindungen bei Dir?

Übung. Arbeit mit Stärken

1. Denke an gemeisterte Herausforderungen und das Ergebnis des Charakterstärkentests.
 - Was kannst Du besonders gut?

- Was sind Deine Stärken und wie kannst Du öfter von ihnen Gebrauch machen?

2. Warme Dusche (notiere Dir Dein Feedback!)

- Was ist aus meiner Sicht eine große Stärke an Dir?
- Was musst Du unbedingt weitermachen?
- Wovon kann ich mir eine Scheibe bei Dir abschneiden?
- Was hat mich an Dir beeindruckt, amüsiert, begeistert, ...?

Tipp. Stärken stärken

Suche Dir eine Stärke heraus. Notiere diese auf einem Post-it und platziere es irgendwo gut sichtbar an Deinem Arbeitsplatz. Versuche immer, wenn Du es liest zu reflektieren:

- Habe ich meine Stärke heute schon eingesetzt?
- Wenn ja, wie und wo?
- Wo kann ich meine Stärke noch bewusst einsetzen?

[illegible]

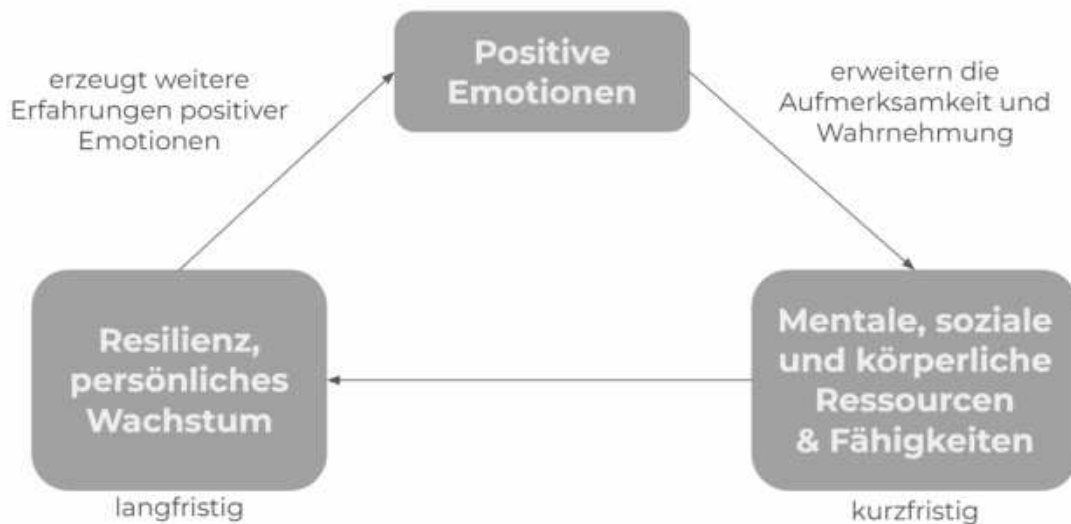
Positive Emotionen

Emotionen helfen uns, die physische und die soziale Welt effektiv zu navigieren. Sie sind der (evolutionäre) Weg des Körpers, äußere Reize zu beurteilen und entsprechend auf diese zu reagieren. In dem folgenden Schaubild werden alle Ebenen einer Emotion beschrieben:



Als Steinzeitmenschen mussten wir bereit sein, schnell auf potenzielle Gefahren reagieren zu können. Unser Gehirn hat gelernt, unsere Umwelt ständig für potenzielle Gefahren zu scannen, und sich lange an diese zu erinnern. Dadurch hat sich allerdings eine *Negativitätsverzerrung* entwickelt: Wir nehmen negative Emotionen und deren Verhaltensmotive eher, länger und intensiver wahr. In der modernen Welt, in der es nicht mehr um das reine Überleben geht, sondern um ein langes, gesundes Leben, sind positive Emotionen hilfreicher, auch für unsere Resilienz. Die *kognitive Neubewertung* ist mitunter das wichtigste Element darin, welche Emotion entsteht. Bei gleichem Auslöser können durch eine unterschiedliche Bewertung verschiedene Emotionen entstehen.

Nach der **Broaden-and-Build-Theorie (Fredrickson, 1998)** helfen uns positive Emotionen dabei, bereits bestehende Ressourcen zu erweitern sowie neue zu schaffen:



Emotionen “passieren” nicht einfach nur – wir können sie bewusst hervorrufen, verändern und verstärken, indem wir diese achtsam wahrnehmen und Übungen durchführen. Je mehr wir das tun, desto mehr positive Emotionen werden wir haben und desto mehr positive Effekte werden sich daraus ergeben. Positive Emotionen für unsere persönliche Weiterentwicklung sind beispielsweise Dankbarkeit, Liebe und Freude.

Übung. Positive Emotionen Bingo

1. Nimm Dir eine Minute Zeit und schreibe alle positiven Emotionen auf, die Dir spontan einfallen.
2. Bingo: In der Gruppe nennen alle je eine positive Emotion und Du darfst sie abhaken, wenn Du sie auch aufgeschrieben hattest.

Dankbarkeit können wir auf unterschiedliche Arten und Weisen ausdrücken. Studien haben gezeigt, dass das (tägliche) Kultivieren von Dankbarkeit positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden, unsere Zufriedenheit und unsere Stimmung haben kann (Dickens, 2017).

Liebe ist die mitunter stärkste Emotion. Gary Chapman (1992) unterscheidet in seinem Buch "Die Fünf Sprachen der Liebe" fünf Arten, wie Menschen ihre Liebe zueinander ausdrücken: durch Worte der Anerkennung, Zweisamkeit, liebevolle Geschenke, Zärtlichkeit und Hilfsbereitschaft. Chapman geht davon aus, dass Paare ihre gegenseitigen Bedürfnisse oftmals missverstehen.

Manchmal sind wir so in unserem Alltag gefangen, dass wir vergessen, was uns **Freude** bereitet. Es kann helfen, sich aktiv Zeit für Aktivitäten zu nehmen, die uns guttun. Wenn wir einen Moment voller Freude genießen, können wir diesen noch vertiefen, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf unsere Gefühle und unsere Wahrnehmung lenken.

Tipp. Kurzurlaub

1. Nimm Deinen Kalender zur Hand und plane für den nächsten Monat Zeitfenster ein, in denen Du Deine Lieblingsaktivitäten (wirklich!) durchführen wirst.
2. Wenn der Moment kommt, versuche ihn in vollen Zügen zu genießen.
3. Versuche danach zu reflektieren, wie Du Dich dabei gefühlt hast, was Du sehen und hören konntest.

Positive Emotionen können aber auch negative Seiten haben, wenn sie uns von einer realistischen Einschätzung von uns selbst oder einer Situation abhalten. Daher ist es wichtig, eine gute Balance zu finden: Positive Emotionen zu fördern und gleichzeitig auch die eigenen Grenzen zu erkennen.

[illegible]

Achtsamkeit I

In der Achtsamkeitspraxis unterscheiden wir zwischen der **formellen** und der **informellen Praxis**. Beide Formen unterstützen uns dabei, im gegenwärtigen Moment präsent zu sein und eine Verbindung zu uns selbst herzustellen.

Der Affengeist

„Affengeist“ ist ein Begriff aus dem Buddhismus und beschreibt einen ruhelosen Geisteszustand, bei dem wir ständig von einem Gedanken zum nächsten springen – ähnlich wie ein Affe, der ruhelos von Ast zu Ast springt. Manchmal können wir uns nicht entspannen, weil wir mit unseren Gedanken ständig überall sind – nur nicht im Hier und Jetzt. Das kann zu Gedankenkreisen führen, bei dem wir immer wieder über dasselbe grübeln.

Tipp. Gedankenkarussell stoppen

Wenn Du merkst, dass Du in einer Gedankenschleife steckst, die Dich nicht weiter bringt:

1. Sag Dir selbst “Stopp” – innerlich oder laut.
2. Stelle Dir ganz bewusst ein Stoppzeichen oder eine Ampel vor Deinem inneren Auge vor.
3. Nimm 5 tiefe Atemzüge und bringe Deine Aufmerksamkeit zurück ins Hier & Jetzt.

Achtsamkeit hilft uns, den Affengeist zu beruhigen. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit abschweifen, nimmt der **innere Beobachter** das wertfrei wahr. Wir beobachten die Gedanken objektiv aus einer **Meta-Perspektive** und schätzen, ob sie hilfreich sind oder nicht. **Mitgefühl** hilft uns dabei, nicht hilfreiche Gedanken loszulassen und sie durch hilfreiche

Gedanken zu ersetzen. So können wir unsere Aufmerksamkeit mit der Unterstützung des inneren Beobachters immer wieder sanft auf das Hier und Jetzt richten und den Affengeist zähmen.

Glaubenssätze

Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst, andere Menschen oder die Welt, die unser Denken und Verhalten prägen. Meist entstehen Glaubenssätze durch persönliche Erfahrungen in der Kindheit. Glaubenssätze können unterstützend sein, können aber auch stressverstärkende Gedanken erzeugen (z.B. „Sei perfekt“). Glaubenssätze sind jedoch nicht in Stein gemeißelt. Daher ist es wichtig, die eigenen Glaubenssätze immer wieder zu reflektieren und anzupassen, wenn sie Stress verursachen.

Übung. Gedanken & Stress

1. Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn Du gestresst bist?

2. Lies Dir folgende stressverstärkenden Gedanken durch. Welcher Satz trifft am meisten auf Dich zu?

Übung. Glaubenssätze reflektieren

1. Begleite Deine/n Gesprächspartner*in dabei, stressverstärkende Gedanken und Glaubenssätze zu reflektieren. Höre empathisch zu und stelle Impulsfragen:

- Wann war dieser Satz nützlich/ hilfreich für Dich?
- Ist dieser Glaubenssatz wirklich mein eigener oder wurde er von anderen (z.B. Familie, Gesellschaft) übernommen?
- Ist dieser Satz wirklich wahr? Gibt es Situationen, in denen er nicht der Realität entspricht?
- In welcher Situation ist er hinderlich? Welcher Gedanke wäre dann hilfreicher?

Kognitive Defusion

Die *kognitive Defusion* ist eine Technik, die hilft, Abstand von unseren Gedanken zu nehmen, ohne gegen sie anzukämpfen. Stell Dir vor, dass Du die negativen Gedanken, die Dich immer wieder plagen ...

- ... in einer Schublade verstauen und abheften kannst.
- ... wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen kannst.
- ... wie ein Radiosender sind, der ununterbrochen die schlimmsten Szenarien abspielt. Dieses „Katastrophen-Radio“ kannst Du herunterdrehen, sodass es nur noch zu einem leisen Hintergrundgeräusch wird.

Anstatt diese Gedanken zu bekämpfen, akzeptieren wir sie und geben ihnen weniger Macht über uns, sodass wir unsere Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt richten können.

[illegible]

Achtsamkeit II

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, mit der wir an das Leben herantreten. Sie hilft uns, resilienter zu sein: Durch bewusste Wahrnehmung werden positive Emotionen gesteigert und negative verringert. Durch Akzeptanz lernen wir, den Blick nach vorne zu richten. So ermöglicht Achtsamkeit uns, die Perspektive zu wechseln und effektiv zu handeln.

“Achtsamkeit ist die Absicht, die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment zu richten, ohne ihn zu bewerten.”

- Jon Kabat-Zinn, 2013 -

Achtsamkeit im Alltag

Übung. Kurzfragebogen Achtsamkeit

1. Bewerte auf einer Skala von 1 (= fast immer) bis 6 (= fast nie), inwiefern die Aussagen auf Dich zutreffen.
2. Auswertung: Berechne den Mittelwert, indem Du die Summe aller Punkte durch 5 teilst. Vergleiche Deine Punktzahl mit dem Normwert. Notiere Dein Ergebnis.

Der **Autopilot** ist unser “Energiesparmodus” zur Erleichterung unseres Alltags. Er erlaubt uns, routinierte Aufgaben automatisch auszuführen, während unsere Gedanken woanders sind. Allerdings nehmen wir den gegenwärtigen Moment dadurch weniger bewusst wahr. Schöne oder wichtige Augenblicke, wie ein nettes Lächeln, bestimmte Gerüche oder auch unsere eigenen Bedürfnisse, entgehen uns. Durch Achtsamkeit können wir den Autopilot-Modus erkennen und gezielt steuern.

Um den Autopiloten auszuschalten, gibt es zwei Ansatzpunkte. Wir können die **Aktivität** so **verändern**, sodass wir sie nicht mehr routiniert ausführen können, sondern Aufmerksamkeit und Konzentration notwendig sind, um sie auszuführen. Auch können wir ganz bewusst unsere **Aufmerksamkeitslenkung** bei einer routinierten Aktivität verändern.

Tipp. Den Autopiloten ausschalten.

1. **Aktivität verändern:** Mit welcher Hand hältst Du beim Zähneputzen die Zahnbürste? Du kannst den Autopiloten ausschalten, indem Du Deine Zähne mit der anderen Hand putzt.
2. **Bewusste Aufmerksamkeitslenkung:** Nimm Dir vor, auf dem Weg zur Arbeit oder nach Hause, ganz bewusst auf Deine Umgebung zu achten. Wie viele Objekte in der Farbe Rot kannst Du dabei entdecken?

Die sieben Grundprinzipien der Achtsamkeit

Eine achtsame Grundhaltung gelingt durch die sieben Grundprinzipien der Achtsamkeit:

- **Wertfreiheit:** Menschen, Handlungen, und die eigenen Gedanken und Gefühle ohne Wertung wahrnehmen
- **Geduld:** Prozess zur Zielerreichung im Blick behalten
- **Anfängergeist:** Nicht in altbekannten Mustern verharren, sondern die Dinge mit frischen Augen betrachten
- **Vertrauen:** Selbstvertrauen, dass man die für den jetzigen Moment richtige Entscheidung treffen kann
- **Nicht-Streben oder Nicht-Erzwingen:** Manchen Dingen muss man ihren Lauf lassen, sodass sie sich entfalten können
- **Akzeptanz:** Beschreibt die Ruhe, Dinge nicht stets verändern zu wollen, sondern mit dem zu arbeiten, das vor einem ist
- **Loslassen:** Alles endet, egal ob es gut oder weniger gut ist

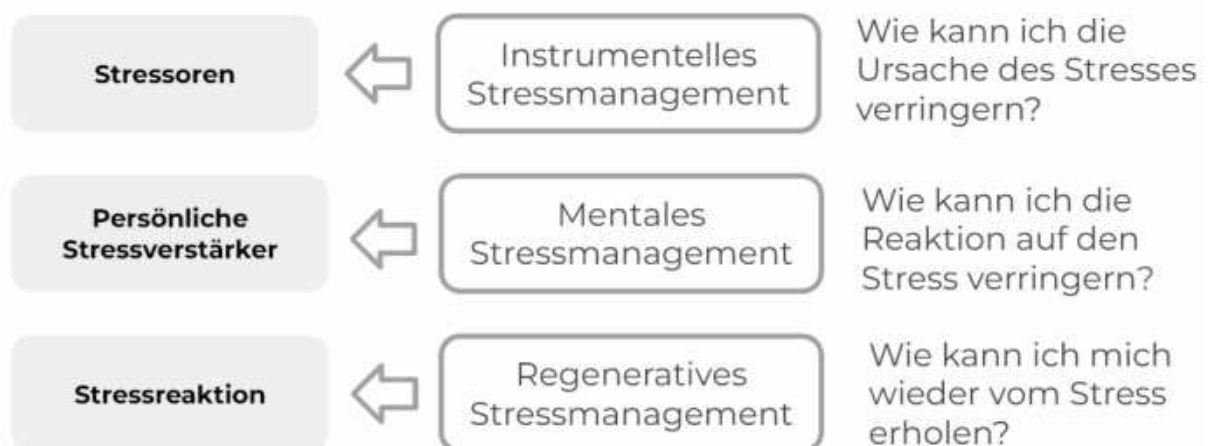
[illegible]

Stressmanagement

Da ein Leben ohne Stress nicht möglich ist, ist es wichtig, einen guten Umgang mit Stress zu erlernen. Resilienz und Stress beeinflussen sich gegenseitig. Stressmanagement-Strategien wirken sich auf dieses Wechselspiel aus und helfen uns, unseren Umgang mit Stress zu verbessern und somit unsere Resilienz zu stärken.

Ebenen des Stressmanagements

Es gibt eine Vielzahl an Stressmanagement-Strategien und für jeden Menschen kann je nach Situation eine andere Methode hilfreich sein. Man unterscheidet verschiedene Ebenen des Stressmanagements (angelehnt an Kaluza, 2018) welche zeitlich nacheinander folgen:



Übung. Expert*innengruppen Stressmanagement

1. Lest den Text und bereitet Euch vor, die jeweilige Ebene des Stressmanagements erklären zu können.
2. Teilt Euer Expert*innenwissen mit den Mitgliedern der anderen Gruppen und erklärt Ihnen die ausgewählten Strategien.

1. Instrumentelles Stressmanagement

Diese Ebene bezieht sich auf die aktive Veränderung stressauslösender Umstände. Dabei wird versucht, die äußeren Faktoren zu entschärfen, die Stress verursachen, wie z.B. eine neue Aufgabenverteilung oder bessere Zeitplanung. Instrumentelle Strategien helfen dabei, die konkrete Arbeitslast zu verringern oder Konflikte gezielt zu lösen und so den Stress bei der Wurzel zu packen.

Durch ein **Klärungsgespräch**, in dem Unklarheiten, Erwartungen und Bedürfnisse angesprochen werden, können Missverständnisse geklärt und die Arbeitsatmosphäre verbessert werden. Dies fördert eine klare Aufgabenverteilung und steigert das Gefühl der Kontrolle über die Arbeitssituation, was Stress mindern kann.

Ein realistischer **Zeitplan mit klaren Prioritäten** reduziert das Gefühl der Überlastung und erhöht die Effizienz, da sie sich jeweils auf eine Aufgabe konzentrieren kann, anstatt sich ständig zwischen verschiedenen Projekten hin- und herzuwenden. Eine einfache Zeitplanungs- und Priorisierungsstrategie ist die Eisenhower-Matrix, bei der Aufgaben in vier Quadranten eingeteilt werden: wichtig und dringend (sofort erledigen), wichtig aber nicht dringend (planen), dringend aber nicht wichtig (delegieren) und weder dringend noch wichtig (ignorieren oder später bearbeiten). Diese Methode hilft, den Fokus auf die wirklich relevanten Aufgaben zu legen und Zeitressourcen effektiv zu nutzen.

2. Mentales Stressmanagement

Das mentale Stressmanagement konzentriert sich auf die eigene innere Einstellung, denn sie bestimmt, wie und was wir als Stress wahrnehmen und bewerten. Es geht darum, negative Gedanken und Emotionen gezielt zu regulieren, um gelassener

und widerstandsfähiger gegenüber äußeren Belastungen zu werden.

Bei der Veränderung von **Glaubenssätzen** geht es darum, die persönlichen Überzeugungen, Erwartungen und inneren Einstellungen zu reflektieren und anzupassen. Der Glaube, immer perfekte Leistung abliefern zu müssen, kann hohen Druck erzeugen. Diese Strategie zielt darauf ab, den eigenen Leistungsanspruch zu reflektieren und realistischer zu gestalten. Wer sich bewusst macht, dass „gut genug“ oft ausreichend ist, kann Druck abbauen und stressfreier arbeiten, indem er eine gesündere Selbstakzeptanz und eine realistischere Einschätzung seiner eigenen Fähigkeiten entwickelt.

Unangenehme Gefühle loslassen und vergeben hilft dabei, emotionale Lasten zu reduzieren, die durch Konflikte, Enttäuschungen oder Verletzungen im privaten oder beruflichen Kontext entstehen. Oftmals entstehen Stressgefühle, wenn negative Emotionen, wie Wut, Groll oder Trauer, nicht verarbeitet und über längere Zeit „mitgetragen“ werden. Das bewusste Loslassen und Vergeben trägt dazu bei, sich emotional zu entlasten und negative Gefühle nicht länger anzustauen, was den Umgang mit Stress spürbar verbessert.

3. Regeneratives Stressmanagement

Beim regenerativen Stressmanagement liegt der Fokus auf der Erholung und dem Ausgleich der eigenen Kräfte. Dazu zählen Aktivitäten, die zur Entspannung oder zum mentalen und körperlichen Ausgleich beitragen, wie Sport treiben oder sich mit Freund*innen austauschen. Diese Maßnahmen bauen Stress auf physischer und emotionaler Ebene ab und fördern das Wohlbefinden, sodass der Körper und Geist widerstandsfähiger und ausgeglichener bleiben.

Sport und körperliche Bewegung gehören zu den effektivsten Maßnahmen des regenerativen Stressmanagements. Durch

körperliche Aktivität wird nicht nur der Körper in Schwung gebracht, sondern auch die Stressbelastung auf mehreren Ebenen reduziert. Wenn wir Sport treiben, werden Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet und Stresshormone wie Cortisol abgebaut. Dies führt zu einer unmittelbaren und anhaltenden Reduzierung von Stresssymptomen.

Der **Austausch mit Freund*innen** ist ein wichtiger Bestandteil des regenerativen Stressmanagements, da Gespräche soziale Unterstützung bieten und helfen, Emotionen zu verarbeiten. Ein Gespräch mit vertrauten Personen kann Trost und Verständnis bringen, was gerade in stressigen Zeiten beruhigend wirkt. Zwischenmenschliche Beziehungen sind ein emotionales Ventil, das hilft, negative Gedanken und Gefühle zu relativieren und ein gesundes, unterstützendes Umfeld zu erhalten.

Übung. Strategien

Welche Strategie möchtest Du neu etablieren oder Dich häufiger daran erinnern?

Übung. Das Stress-O-Meter

Wenn wir uns Stress als eine Skala vorstellen, wo würdest Du Dich jetzt, in diesem Moment, positionieren?

0
Kein _____ 10
Stress Maximaler
Stress

[illegible]

Aufrechterhaltung von Resilienz

Übung. Reflexion Umweltfaktoren

1. Was hast Du zu Umweltfaktoren in Deiner Kurswoche gelernt und mitgenommen?
2. Wie kannst Du Deinen Arbeitsplatz konkret gestalten, um mehr gestärkt und unterstützt zu werden?



Tipp. Zeit für Freundschaft schaffen

1. Wann war das letzte Mal, dass Du mit einer/einem guten Freund*in etwas unternommen hast? Plane ein "Freund*innen-Date" mit einer gemeinsamen Aktivität!
2. Gibt es eine Person in Deinem Leben, die Du sehr schätzt, aber gerne besser kennenlernen würdest? Plane gemeinsame Zeit ein, um Euch besser kennenzulernen.

Um sich besser kennenzulernen, gibt es mittlerweile viele verschiedene Kartenspiele mit Impulsfragen wie z.B. „Erzählt Euch mehr“.

Übung. Reflexion Fähigkeiten

1. Was hast Du zu Fähigkeiten in Deiner Kurswoche gelernt und mitgenommen?
2. Wie kannst Du konkret Deine Fähigkeiten stärken, um Dir selbst bei Herausforderungen am Arbeitsplatz zu helfen?

Fähigkeiten

Wie kann ich Fähigkeiten stärken, die mir bei Herausforderungen helfen?

Unsicherheitstoleranz

Selbstwirksamkeit

Sportliche Aktivitäten sind eine großartige Gelegenheit, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und den Umgang mit schwierigen oder unsicheren Situationen zu üben. Vergegenwärtige Dir gerne noch einmal, welche sportlichen Erfolgsmomente Du diese Woche hattest und wie Du Unsicherheiten gemeistert hast!

Übung. Reflexion Herangehensweise

1. Was hast Du zur Herangehensweise in Deiner Kurswoche gelernt und mitgenommen?
2. Mit welcher konkreten Herangehensweise kannst Du Herausforderungen an Deinem Arbeitsplatz am erfolgreichsten entgegenreten?

Herangehensweise

Mit welcher Herangehensweise kann ich Herausforderungen am erfolgreichsten entgegenreten?

Positive Emotionen

Achtsamkeit

Wenn wir mit einer achtsamen Haltung an das Leben herantreten und bewusst positive Emotionen kultivieren, können sich neue Möglichkeiten eröffnen. Dabei kann man auch mit ganz kleinen Schritten starten:

Tipp. Innehalten und Hineinspüren

Mehrmals täglich: Nimm einen bewussten, tiefen Atemzug ein und aus.

Täglich: Halte inne und spüre, wie es Dir geht.

Wöchentlich: Überlege, was Du Dir Gutes tun kannst.

Journaling

Journaling ist das regelmäßige Aufschreiben von Gedanken, Erlebnissen oder Gefühlen, z.B. in Form von Tagebucheinträgen. Diese Praxis fördert die mentale Gesundheit, indem sie Selbstreflexion und emotionalen Ausdruck ermöglicht und Stress reduziert. Studien zeigen, dass Journaling Resilienz stärkt, indem es hilft, emotionale Herausforderungen zu verarbeiten und die Selbstwahrnehmung zu verbessern, was zu mehr innerer Stärke und einem besseren Umgang mit Belastungen führt.

Tipp. Schreibimpulse

- Dankbarkeit: „Wofür bin ich heute dankbar? Welche kleinen Momente haben mir Freude bereitet?“
- Positive Aspekte: „Was lief heute besonders gut? Was hat mir ein gutes Gefühl gegeben?“
- Erfolge: „Worauf bin ich in meinem Leben stolz? Welche kleinen Erfolge kann ich feiern?“
- Herausforderungen: „Welchen Herausforderungen bin ich heute begegnet, und was kann ich aus ihnen lernen?“
- Zukunftsvisionen: „Wie sehe ich mich in einem Jahr? Was möchte ich in meinem Leben erreicht haben?“

Tipp. Dankbarkeitstagebuch

1. Nimm Dir jeden Tag einen Moment Zeit, um Dir 3 Dinge zu überlegen, für die Du an diesem Tag dankbar bist. Schreibe sie in einem Notizbuch auf.
2. Kommen negative Gedanken und Gefühle auf, kannst Du Dir Dein Dankbarkeitstagebuch nochmal anschauen.

Das Gelernte umsetzen

Um Veränderungen in die Tat umzusetzen und aus einem neuen Verhalten eine Routine zu machen, kannst Du Dich an diesen psychologischen “Faustregeln” orientieren:

- **3-Tage-Regel:** Nach Entschluss einer Verhaltensänderung habe ich 3 Tage Zeit, den ersten Schritt zu tun.
- **30-Tage-Regel:** Um eine neue Gewohnheit zu etablieren, muss ich diese mindestens 30 Tage lang einüben.

Selbstreflexion. Welche Gewohnheit möchtest Du formen/festigen?

WOOP-Methode

Die WOOP-Methode kann uns dabei helfen, die Ziele auch tatsächlich zu erreichen und ist effektiver als reines Zielsetzen, da mögliche Hindernisse mitgedacht werden (Saddawi-Konefka et al., 2017).

Wish

Was ist Dein **Wunsch** bzw. Ziel?

Outcome

Wie wird das **Endergebnis** aussehen?

Obstacle

Welche potentiellen **Hürden** liegen auf dem Weg?

Plan

Überlege Dir einen **Plan**, um die Hürden zu überwinden!

Übung. WOOP in Aktion

Hier kannst Du die WOOP-Methode auf Dein eigenes Ziel anwenden:

W _____

O _____

O _____

P _____

Übung. Das Resilienz-O-Meter

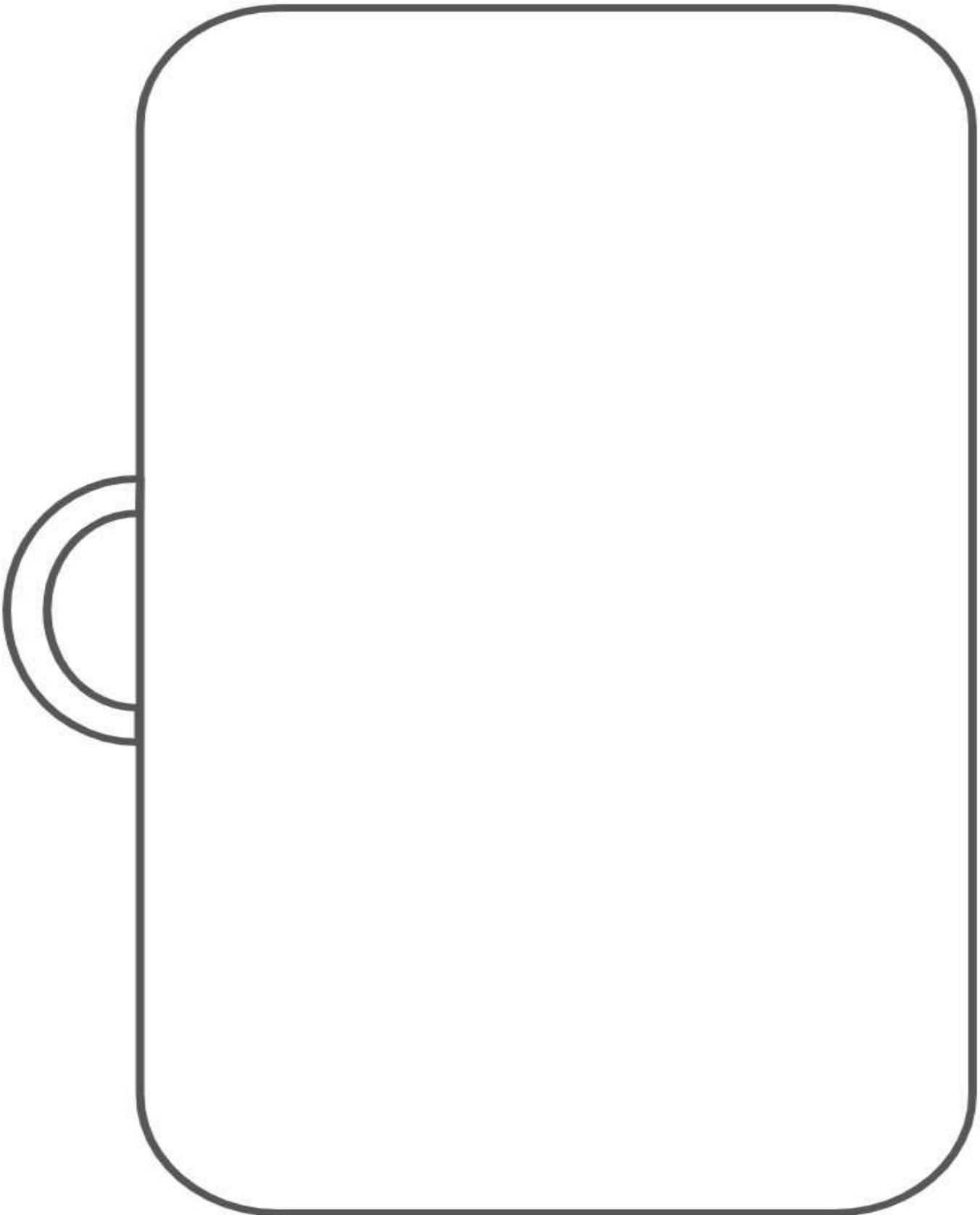
1. Wenn wir uns Resilienz als eine Skala vorstellen, wo würdest Du Dich jetzt, in diesem Moment, positionieren?

0		10
Keine	_____	Super
Resilienz		Resilienz

2. Vergleiche Deinen Wert auf dem Resilienz-O-Meter mit dem Wert, den Du Dir zu Beginn des Seminars gegeben hast. Hat sich etwas verändert? Und wenn ja, was hat dazu beigetragen?

[illegible]

Dein Resilienz-Koffer



Empfehlungen

Resilienz:

- “Resilienz” - Dr. med. Mirriam Prieß

Achtsamkeit:

- “Das Achtsamkeitstraining: 20 Minuten täglich, die ihr Leben verändern” - William, Marks
- “Das kleine Buch vom achtsamen Leben: 10 Minuten am Tag für weniger Stress und mehr Gelassenheit” - Collard, Patricia
- “Komm, ich erzähl dir eine Geschichte” - Bucay, Jorge
- “Einführung in die Meditation” - Brach, Tara
- “Ich pflanze ein Lächeln” - Thich Nath Hanh
- “Gesund durch Meditation” - Kabat-Zinn, Jon

Emotionen:

- “Die Macht der guten Gefühle” - Barbara L. Fredrickson
- “Glücklich sein” - Sonja Lybomirsky
- “Im Grunde gut” - Rutger Bregman
- “Besser fühlen” - Dr. Leon Windscheid

Soziale Faktoren

- “Hoffnung in der Dunkelheit” - Rebecca Solnit
- “A paradise built in hell” - Rebecca Solnit

**Schau’ doch mal vorbei:
Let’s Flow YouTube-Kanal**

Link zum QR-Code:

<https://www.youtube.com/@LetsFlowBildungsurlaub>



Quellen

Aktivität, Natur & Psyche

- Albert, A., & Droste, S. K. (2022). Mentaltraining für Sportler: mit neurowissenschaftlichen Strategien Emotionen steuern, Motivation und Konzentration fördern und Bestleistung erreichen. riva.
- Grigsby-Toussaint, D. S., Turi, K. N., Krupa, M., Williams, N. J., Pandi-Perumal, S. R., & Jean-Louis, G. (2015). Sleep insufficiency and the natural environment: Results from the US Behavioral Risk Factor Surveillance System survey. *Preventive medicine*, 78, 78-84.
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: a meta-analysis. *American journal of preventive medicine*, 52(5), 653-666.
- Yuen, H. K., & Jenkins, G. R. (2020). Factors associated with changes in subjective well-being immediately after urban park visit. *International journal of environmental health research*, 30(2), 134-145.

Stress & Resilienz

- Boyd, J., & Eckert, P. (2002). *Creating resilient educators*. Tasmania: Global Learning Communities Manual.
- Dolbier, C. L., Jaggars, S. S., & Steinhardt, M. A. (2010). Stress-related growth: pre-intervention correlates and change following a resilience intervention. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 135-147. <https://doi.org/10.1002/smi.1275>
- Focal Point. (2005). *Resilience And Recovery: Findings From The KauaiLongitudinal Study*. FOCAL POINT Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health, 19(1), 11-14. Abgerufen am 12.09 2022, von <https://www.pathwaysrtc.pdx.edu/pdf/fpS0504.pdf>
- Ratcliff, N. J., Mahoney-Nair, D. T., & Goldstein, J. R. (2019). The Area of Resilience to Stress Event ({ARSE}): A new method for quantifying the process of resilience. *Quant. Methods Psychol*, 15, 148-173.
- Ord, A. S., Stranahan, K. R., Hurley, R. A., & Taber, K. H. (2020). Stress-Related Growth: Building a More Resilient Brain. *The Journal Of Neuropsychiatry And Clinical Neurosciences*, 32(3), A4-212. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.20050111>
- Sinha, R., Lacadie, C. M., Constable, R. T., & Seo, D. (2016). Dynamic neural activity during stress signals resilient coping. *PNAS*, 113(31), 8837-8842. <https://doi.org/10.1073/pnas.1600965113>
- Techniker Krankenkasse. (2021, 1. Dezember). *TK-Stressstudie 2021: "Entspann Dich, Deutschland!"* Die Techniker Presse & Politik. <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/tk-stressstudie-2021-2116458?tkcm=ab>
- Patzelt, A. (2015). *Resilienz und Stressmanagement: Eine Untersuchung des Einflussfaktors Resilienz auf die Stressbewältigung am Arbeitsplatz*. In *Der Mensch macht den Unterschied. Wirtschaftspsychologie*, Heft 4-2015.

Soziale Faktoren der Resilienz

- Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American behavioral scientist*, 59(2), 254-269.
- Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021). In a lonely place: Investigating regional differences in loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147-155.
- Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. Jessica Kingsley Publishers.
- Fischbach, A., Decker, C., & Lichtenthaler, P. W. (2012). Emotionsarbeit, Wertschätzung und Stolz in Einzelhandel und Pflege. In *Zukunftsfeld Dienstleistungsarbeit*. Gabler Verlag.
- Grüner, S., & Pinquart, M. (2011). *Perceived changes in personal circumstances related to social change: Associations with psychosocial resources and depressive symptoms*. *European Psychologist*, 16(1), 68.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American psychologist*, 13(12), 673.
- Jang, J. (2012). *The effect of social support type on resilience* (Doctoral dissertation, University of Alabama Libraries).
- Klemenz, B. (2009). *Ressourcenorientierte Psychologie 1: Ermutigende Beiträge einer menschenfreundlichen Wissenschaft* (1. Aufl.). dgvt-Verlag.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.
- Ungar, M., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Annual research review: What is resilience within the social ecology of human development?. *Journal of child psychology and psychiatry*, 54(4), 348-366.
- Wallace, D. F. (2009). *This is water: Some thoughts, delivered on a significant occasion, about living a compassionate life*. Hachette UK.

West, S., Visentin, D. C., Neil, A., Kornhaber, R., Ingham, V., & Cleary, M. (2020). Forging, protecting, and repairing community resilience informed by the 2019–2020 Australian bushfires. *Journal of Advanced Nursing*, 76(5), 1095-1097.

Kommunikation

Goleman, D. (2011). *EQ. Emotionale Intelligenz*. dtv, München (S. 387).
Hernstein Institut für Management und Leadership (2015). Holtforth, M. G., & Grawe, K. (2004). Konflikt Diagnostik aus der Perspektive der Konsistenztheorie. Lernen an der Praxis. OPD und Qualitätssicherung in der Psychodynamischen Psychotherapie. Bern: Huber.
Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and individual differences*, 33(7), 1091-1100.
Rosenberg, M. B. (2012). *Gewaltfreie Kommunikation- Eine Sprache des Lebens*. Paderborn: Junfermann.

Unsicherheitstoleranz

Covey, S., 1989. The seven habits of highly effective people. New York: Simon and Schuster.
Hancock, J. & Mattick, K. (2019b). Tolerance of ambiguity and psychological well-being in medical training: A systematic review. *Medical Education*, 54(2), 125–137. <https://doi.org/10.1111/medu.14031>

Selbstwirksamkeit

Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2008). Sozialpsychologie. München: Pearson.
Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
Bandura, A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-efficacy in changing societies*, 15, 334.
Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
Butler, T. D., Armstrong, C., Ellinger, A., & Franke, G. (2016). *Employer trustworthiness, worker pride, and camaraderie as a source of competitive advantage: Evidence from great places to work*. *Journal of Strategy and Management*.
Frey, D. (2016). *Psychologie der Werte*. Springer Berlin Heidelberg.
Gallagher, M. W., Long, L. J. & Phillips, C. A. (2019). *Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies*. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329–355.
Jackson, R., & Watkin, C. (2004). *The resilience inventory: Seven essential skills for overcoming life's obstacles and determining happiness*. *Selection & Development Review*, 20(6), 13-17.
Nilsson, K., Hertting, A., Petterson, I. L. & Theorell, T. (2005). *Pride and confidence at work: potential predictors of occupational health in a hospital setting*. *BMC Public Health*, 5(1)..
Wise, J. B., & Trunnell, E. P. (2001). The influence of sources of self-efficacy upon efficacy strength. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 268-280.

Positive Emotionen

Bandura, A. (1995). Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 26(3), 179-190.
Bartzik, M., Bentrup, A., Hill, S., Bley, M., von Hirschhausen, E., Krause, G., Ahaus, P., Dahl-Dichmann, A. & Peifer, C. (2021). Care for joy: evaluation of a humor intervention and its effects on stress, flow experience, work enjoyment, and meaningfulness of work. *Frontiers in Public Health*, 9.
Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Paderborn: Junfermann.
Chapman, G. (2012). *Die fünf Sprachen der Liebe*. Francke.
Cohn, M. A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, J.A., Conway, A.M.(2011). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3):361-368.
Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208.
Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, I. & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290.
Lenzen, W. (2004). Damasio Theorie der Emotionen. *Facta philosophica*, 6(2), 269-309.

Vaish, A., Grossmann, T., & Woodward, A. (2008). Not all emotions are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychological bulletin*, 134(3), 383.

Achtsamkeit

- Aikens, K. A., Astin, J., Pelletier, K. R., Levanovich, K., Baase, C. M., Park, Y. Y., & Bodnar, C. M. (2014). Mindfulness goes to work. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 56(7), 721-731.
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and individual differences*, 93, 63-67.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living - Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press.
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social issues*, 56(1), 1-9.
- Michalak, J., Heidenreich, T., Ströhle, G. & Nachtigall, C. (2011). MAAS. Mindful Attention and Awareness Scale - deutsche Version [Verfahrensdokumentation und Fragebogen]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. Trier: ZPID.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Shapiro, S., Carlson, L., Astin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B. & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing Mindfulness and Acceptance as Components of Psychological Resilience to Trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220-235.
- Verplanken, B., & Fisher, N. (2014). Habitual Worrying and Benefits of Mindfulness. *Mindfulness*, 5, 566-573.
- Wenzel, M., von Versen, C., Hirschmüller, S. & Kubiak, T. (2015). Curb your neuroticism – Mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 80, 68-75.

Stressmanagement

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer-Verlag.

Aufrechterhaltung von Resilienz

- Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., ... & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, 63(1), e12290.
- Saddawi-Konefka, D., Baker, K., Guarino, A., Burns, S. M., Oettingen, G., Gollwitzer, P. M., & Charnin, J. E. (2017). Changing resident physician studying behaviors: A randomized, comparative effectiveness trial of goal setting versus use of WOOP. *Journal of graduate medical education*, 9(4), 451-457.

Bildungsurlaub:

Mehr Wissen.
Mehr Urlaub.
Mehr Abenteuer.

