Workbook

let's flow

Boost your Resilience at Work

Name:

Inhaltsverzeichnis

Aktivität & Psyche	5
Stress	8
Resilienz	12
Soziale Faktoren der Resilienz	16
Kommunikation	21
Unsicherheitstoleranz	25
Selbstwirksamkeit	29
Positive Emotionen	34
Achtsamkeit I	38
Achtsamkeit II	42
Stressmanagement	45
Aufrechterhaltung von Resilienz	50
Dein Resilienz-Koffer	57
Empfehlungen	58

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Ablauf der Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
VORMITTAG					**Achtsamkeit II**
	Begrüßung				
	Aktivität & Psyche	**Soziale Faktoren**	**Unsicherheits-toleranz**	**Positive Emotionen**	**Resilienz & Stressmanagement**
NACHMITTAG	**Stress**	**Kommunikation**	**Selbst-wirksamkeit**	**Achtsamkeit I**	**Aufrechterhaltung von Resilienz**
	Resilienz				**Feedback & Abschied**

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!

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Aktivität & Psyche

Bewegung und psychisches Wohlbefinden sind eng miteinander verbunden: Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt die Gesundheit und wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Sport, besonders an der frischen Luft, verbessert das Wohlbefinden, hilft beim Stressabbau und unterstützt dabei, mental zur Ruhe zu kommen und Herausforderungen besser zu bewältigen. Bewegung im Freien ermöglicht Abstand vom Alltag und fördert neue Perspektiven. Dieser Perspektivwechsel stärkt Kreativität und Problemlösungsfähigkeit, da es leichter fällt, über Herausforderungen nachzudenken und frische Ideen zu entwickeln. Jede*r sollte die Form der Aktivität wählen, die individuell guttut.

Übung. Assoziationen

1. Was assoziierst Du mit unserer (sportlichen) Aktivität?

_____

_____

_____

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,

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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* (japanisch: *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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Stress

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 Stress	_____	Maximaler 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. Man unterscheidet zwei Arten von Stress:

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

Übung. Stresssymptome

1. Wie merkst Du, dass Du gestresst bist? Welche Stresssymptome kennst Du von Deinem Körper?

_____

_____

_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Das **transaktionale Stressmodell** nach Lazarus (2002) beschreibt Stress als Ergebnis einer wechselseitigen Beziehung zwischen einer Person und ihrer Umwelt. Ob eine Situation als stressvoll erlebt wird, hängt davon ab, wie sie bewertet wird: In der primären Bewertung wird eingeschätzt, ob ein Ereignis bedrohlich, herausfordernd oder irrelevant ist. In der sekundären Bewertung prüft die Person, ob genügend Bewältigungsstrategien zur Verfügung stehen. Stress entsteht, wenn Anforderungen die eigenen Ressourcen zu übersteigen scheinen. Der anschließende Stressbewältigungsprozess umfasst alle kognitiven und emotionalen Strategien, mit denen Menschen versuchen, die Situation zu bewältigen oder ihre Bedeutung zu verändern.

Primäre Bewertung: Stressoren

Stressoren sind alle Faktoren, die eine körperliche und mentale Stressreaktion bei uns auslösen.

Übung. Stressoren

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

_____

_____

_____

_____

Sekundäre Bewertung: Ressourcen

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

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Übung. Ressourcen

1. Welche Ressourcen stehen Dir in Deinem privaten und beruflichen Umfeld zur Verfügung?

_____

_____

_____

_____

Stressbewältigung

Problem- und emotionsorientierte Stressbewältigung sind zwei unterschiedliche Ansätze im Umgang mit belastenden Situationen. Während die problemorientierte Bewältigung darauf abzielt, die Stressquelle direkt zu beeinflussen oder zu beseitigen, richtet sich die emotionsorientierte darauf, die emotionalen Reaktionen zu regulieren. Für die Wahl einer hilfreichen Strategie sollten Situation und individuelle Bedürfnisse bewertet werden.

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?

_____

_____

_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

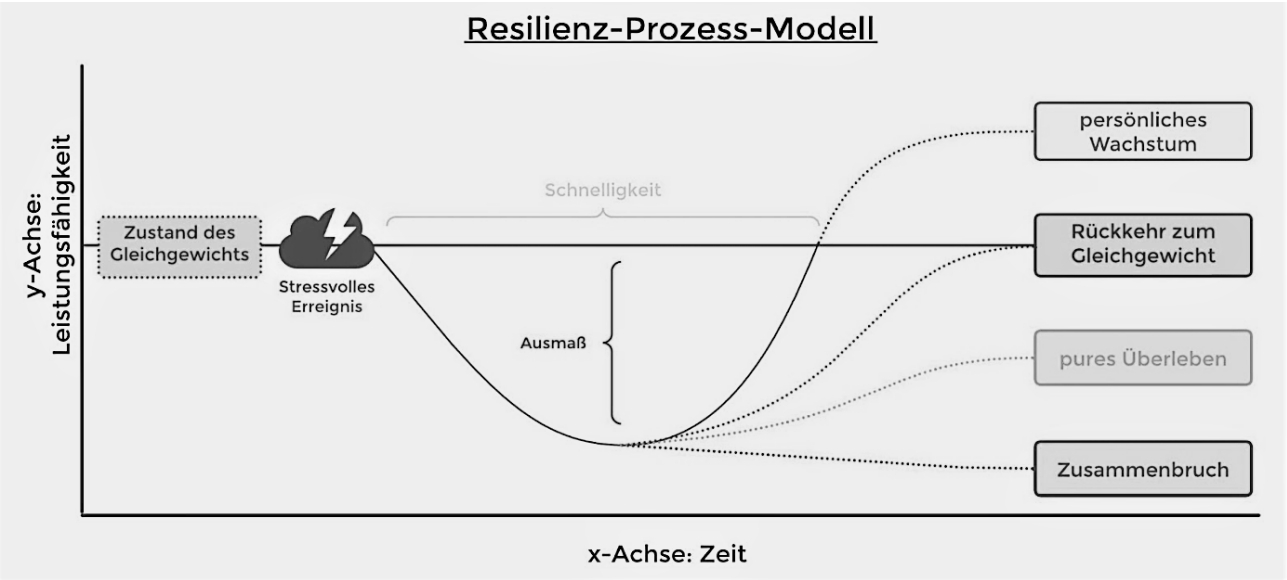
Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Resilienz

Was ist Resilienz?

In der Psychologie bedeutet Resilienz 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. Resilienz ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess, den wir positiv beeinflussen können.

Auch das Resilience-Process-Modell nach Ratcliff und Kolleg*innen (2019) beschreibt Resilienz nicht als feste Eigenschaft, sondern als dynamischen Prozess, der durch das Zusammenspiel von Belastungen, individuellen Ressourcen und unterstützenden Kontextfaktoren entsteht. Resilienz zeigt sich, wenn trotz widriger Umstände eine stabile oder sich wiederherstellende psychische Funktionsfähigkeit erreicht wird.



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).

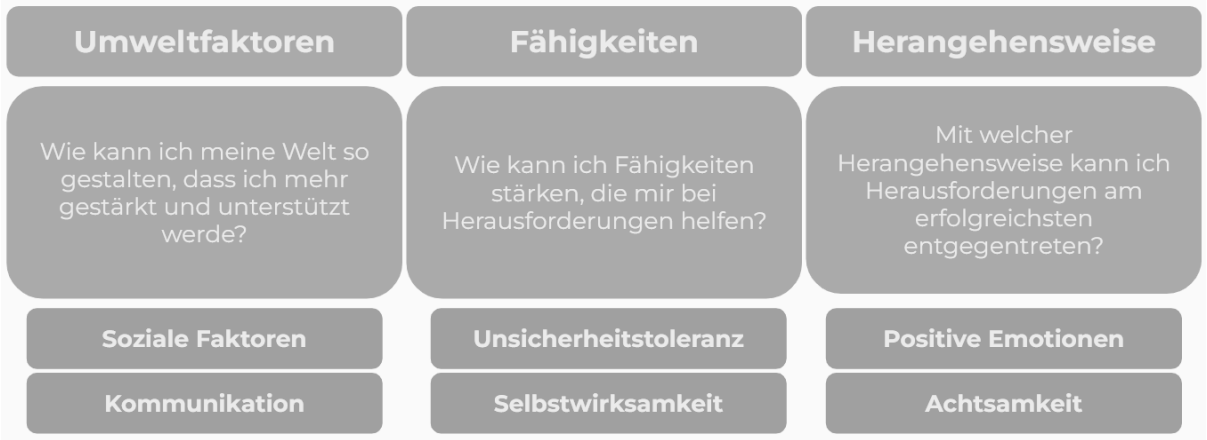
Übung. Das Resilienz-O-Meter
Wenn wir uns Resilienz als eine Skala vorstellen, wo würdest Du Dich jetzt, in diesem Moment, positionieren?

0		10
Keine Resilienz	_____	Super Resilienz

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. Dabei unterscheiden wir zwischen drei Bereichen:



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?

_____

_____

_____

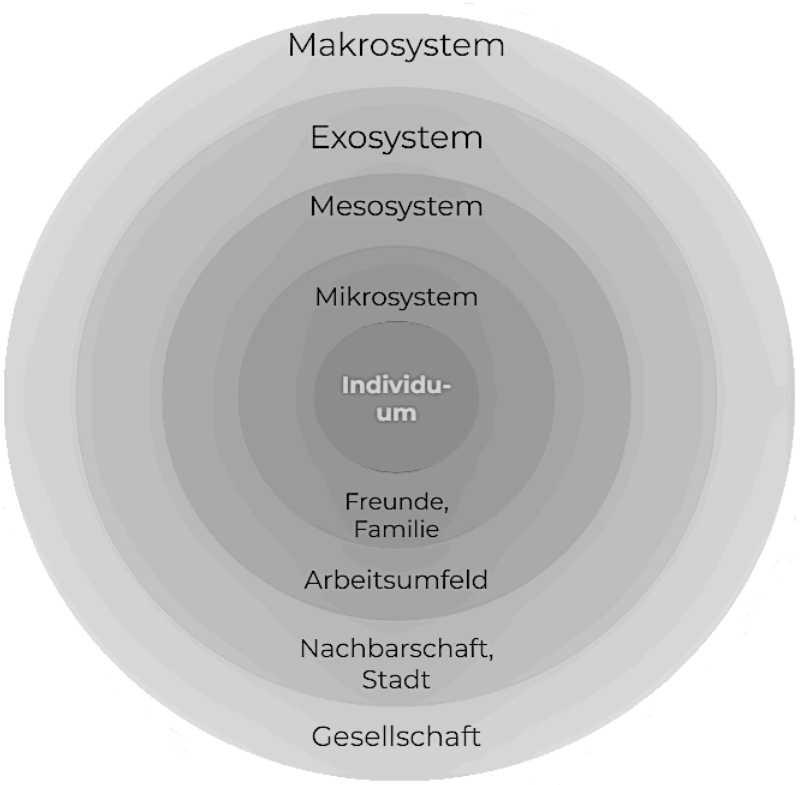
_____

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

- **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 wichtig, um unsere Resilienz zu fördern. Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Freund*innen zu haben, sondern darum, dass 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. Überlegt gemeinsam, wie die Faktoren sozialer Unterstützung in sozialen Beziehungen zu spüren sind. Kennt Ihr Beispiele aus Euren sozialen Beziehungen?

_____

_____

_____

_____

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? Reflektiere, wie und wem Du es kommunizierst.

_____

_____

_____

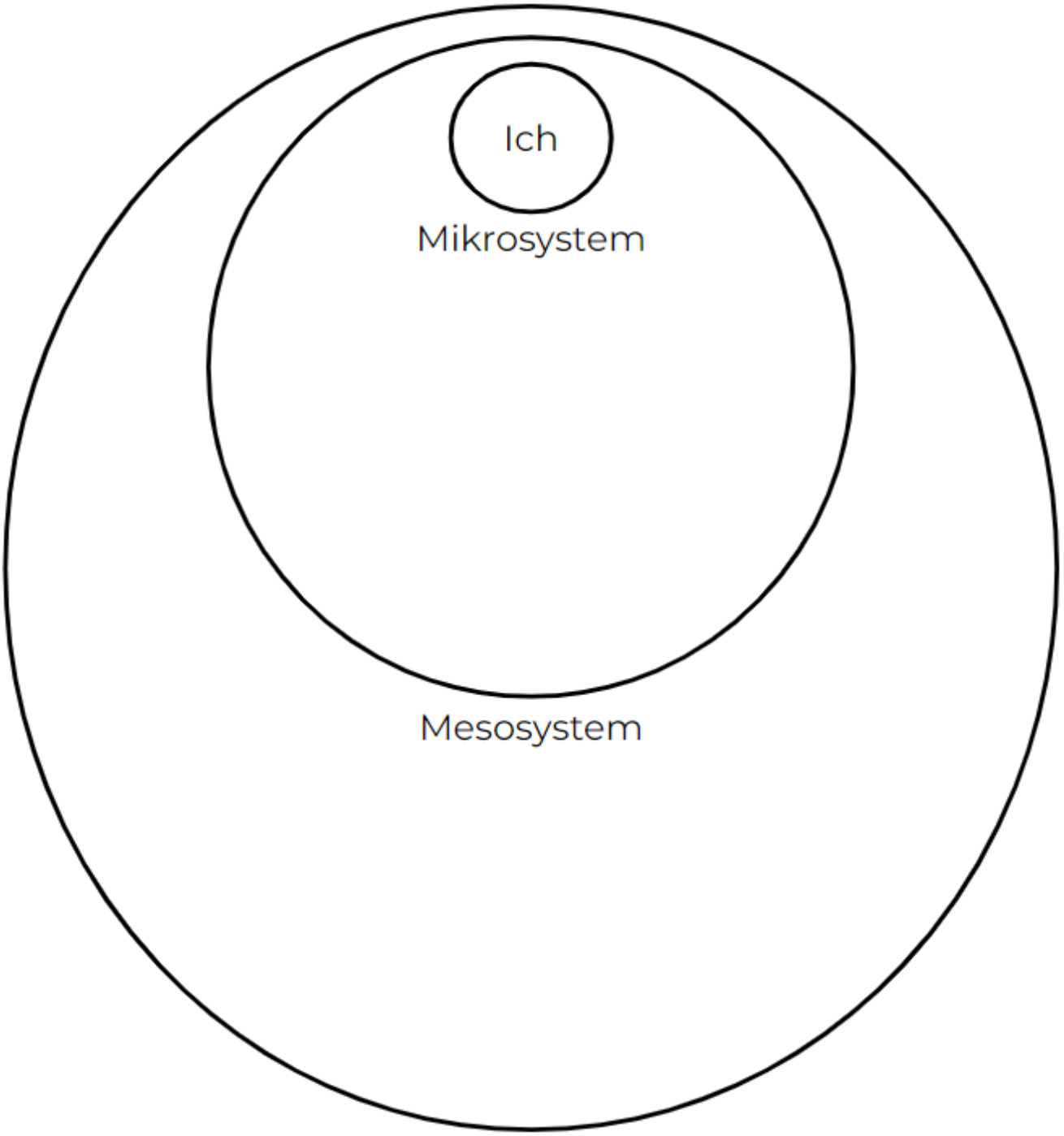
_____

_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Übung. Mein Netzwerk



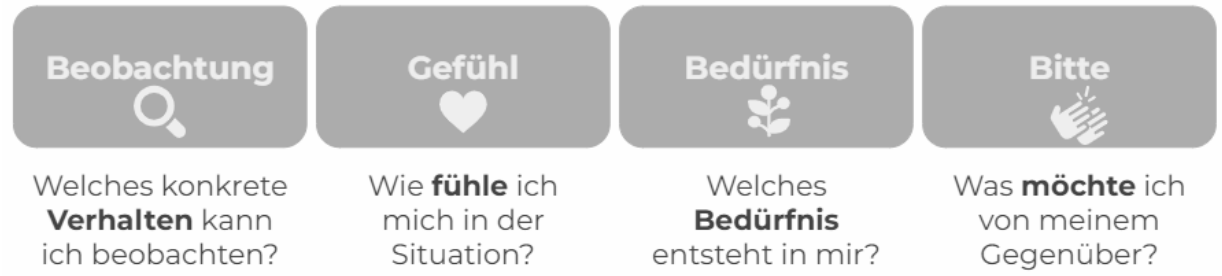
Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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

1. 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.

Deine Notizen:

VIA Charakterstärkentest
(Link zum QR-Code:
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
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.

Übung. Umgang mit Unsicherheit

1. Was löst Unsicherheit in Dir aus? Wie versuchst Du, Unsicherheit zu verringern oder zu vermeiden? Wie gehst Du damit um, wenn das nicht möglich ist?

_____

_____

_____

_____

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 die Grenzen unseres Handelns erkennen und aufhören, 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).

Tipp. Circle of Control im Alltag

1. Es ist völlig normal, sich Sorgen über Dinge zu machen, die man nicht ändern kann. Nimm wahr, wenn Du Dich im Kreis der Sorgen befindest.
2. Versuche dann Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge zu richten, die Du kontrollieren kannst.

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. Akzeptanz meint dabei nicht, dass man alles ausnahmslos hinnehmen soll, sondern dass man Dinge akzeptiert, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

„(Gott,) 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. 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 bliebe, wie es ist, bedeutete das auch, dass sich nichts jemals verändern würde. Ständig Gewissheit zu haben, wäre langweilig. Denn in der Unsicherheit, also außerhalb unserer Komfortzone, ergeben sich viele spannende Möglichkeiten, durch die wir uns weiterentwickeln können.

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Selbstwirksamkeit

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.

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.

Übung. Selbstwirksamkeit

1. Worauf bist Du stolz?

_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

1. Was hast Du geschafft? Es muss sich hierbei um keine große Sache handeln (Bsp.: ein Buch zu Ende lesen, 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?

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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. Finde Deine Stärke:
    - 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, 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?

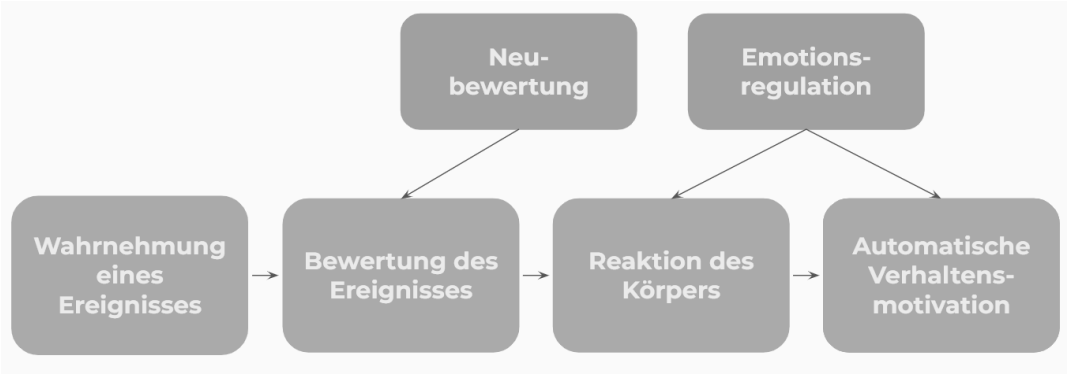
Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.



Die *kognitive Neubewertung* ist mitunter das wichtigste Element im Prozess der Entstehung von Emotionen. Bei gleichem Auslöser können durch eine unterschiedliche Bewertung verschiedene Emotionen entstehen.

Übung. Emotionsregulation

1. Reflektiert Emotionen im Arbeitskontext, die bei Euch persönlich häufiger auftreten.
2. Was könnten Strategien zur Emotionsregulation in Eurem Beispiel sein? Was könnte eine Neubewertung sein, die zu einer anderen Emotion führen würde?

_____

_____

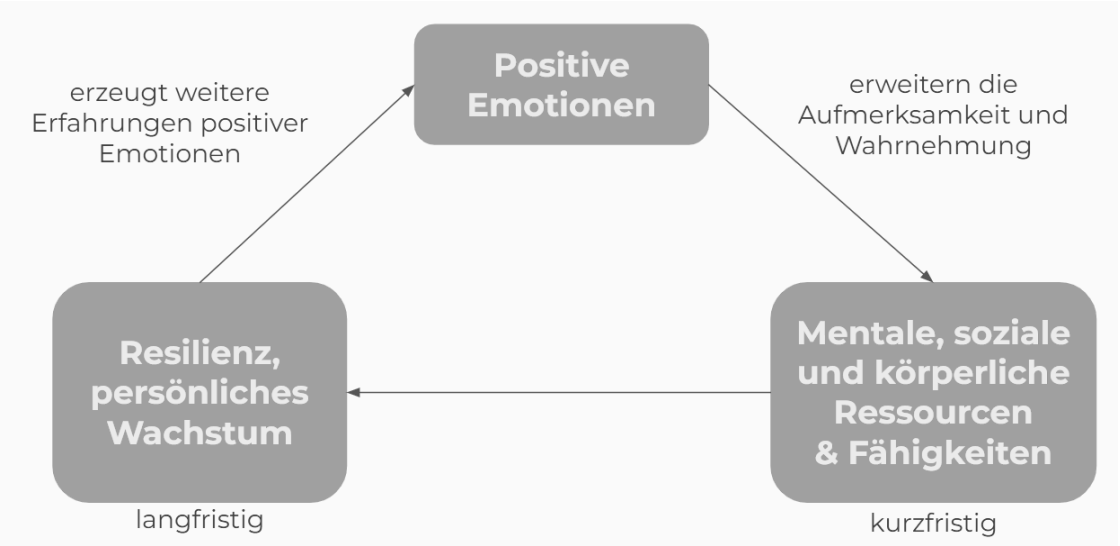
_____

_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Nach der **Broaden-and-Build-Theorie** (Fredrickson, 1998) erweitern positive Emotionen bestehende Ressourcen und schaffen neue. Emotionen „passieren" nicht nur – wir können sie bewusst hervorrufen, verändern und verstärken, indem wir sie achtsam wahrnehmen und Übungen praktizieren. Je mehr wir das tun, desto mehr positive Emotionen und Effekte entstehen. Beispiele für solche Emotionen sind 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, **Liebe** und **Freude** wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Studien zeigen, dass das regelmäßige Kultivieren von Dankbarkeit Zufriedenheit und Stimmung verbessert (Dickens, 2017). Liebe, eine besonders starke Emotion, lässt sich auf unterschiedliche Weisen ausdrücken, etwa durch Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Zärtlichkeit oder Hilfsbereitschaft (Chapman, 1992). Freude im Alltag kann gesteigert werden, indem wir bewusst Zeit für Aktivitäten nehmen, die uns guttun, und unsere Aufmerksamkeit auf unsere Gefühle richten.

Übung. Dankbarkeitstagebuch

1. Schreibe die Dinge in Deinem Leben auf, für die Du dankbar bist und welche Dir Freude bereiten - von bestimmten Menschen über Deine persönlichen Eigenschaften bis hin zu materiellen Besitztümern.

_____

_____

_____

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.

Aber nicht alles muss immer nur positiv sein: es wichtig, eine Balance zu finden, indem wir positive Emotionen fördern und gleichzeitig unsere eigenen Grenzen beachten.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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. Studien zeigen, dass eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kognitive Funktionen verbessern, Angst- und Depressionswerte sowie Schmerzerleben verringern und Stress reduzieren kann.

Übung. Achtsamkeit

1. Was kommt Dir in den Sinn, wenn Du an Achtsamkeit denkst? Was ist Deine allererste Assoziation?

_____

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. Das kann zu Gedankenkreisen führen, bei dem wir immer wieder über dasselbe grübeln.
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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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?

_____

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. Glaubenssätze reflektieren

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

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

- 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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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 -

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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

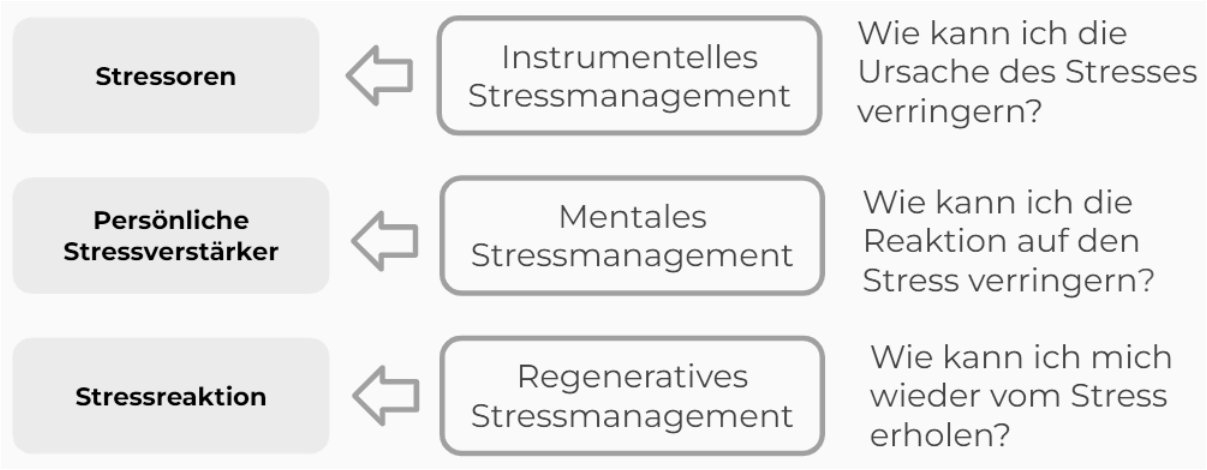
Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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. Regenerativen 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

1. 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		10
Kein Stress	_____	Maximaler Stress

Deine Notizen:

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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

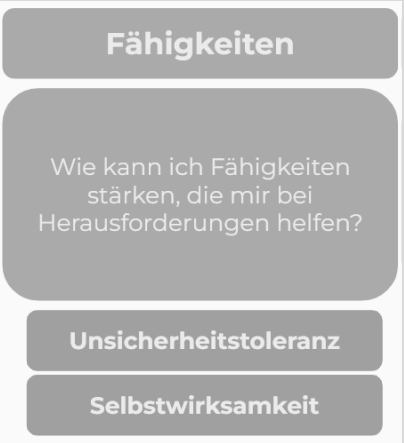
1. Wann war das letzte Mal, dass Du mit einer/einem guten Freund*in etwas unternommen hast? Plane ein „Freund*innen-Date" mit einer gemeinsamen Aktivität!
2. Gibt es eine Person in Deinem Leben, die Du sehr schätzt, aber gerne besser kennenlernen würdest? Plane gemeinsame Zeit ein, um Euch besser kennenzulernen.

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

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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?



_____

_____

_____

_____

_____

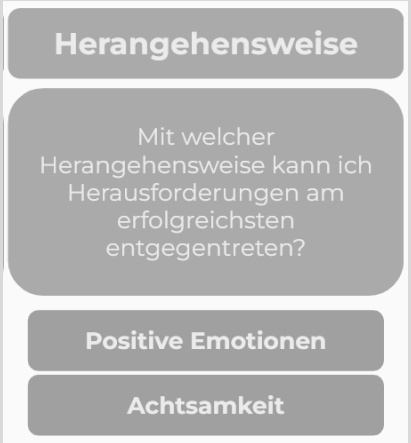
_____

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!

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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 entgegentreten?



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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

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.

1. 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!

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Übung. WOOP in Aktion

1. 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 Resilienz	_____	Super 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?

_____

_____

_____

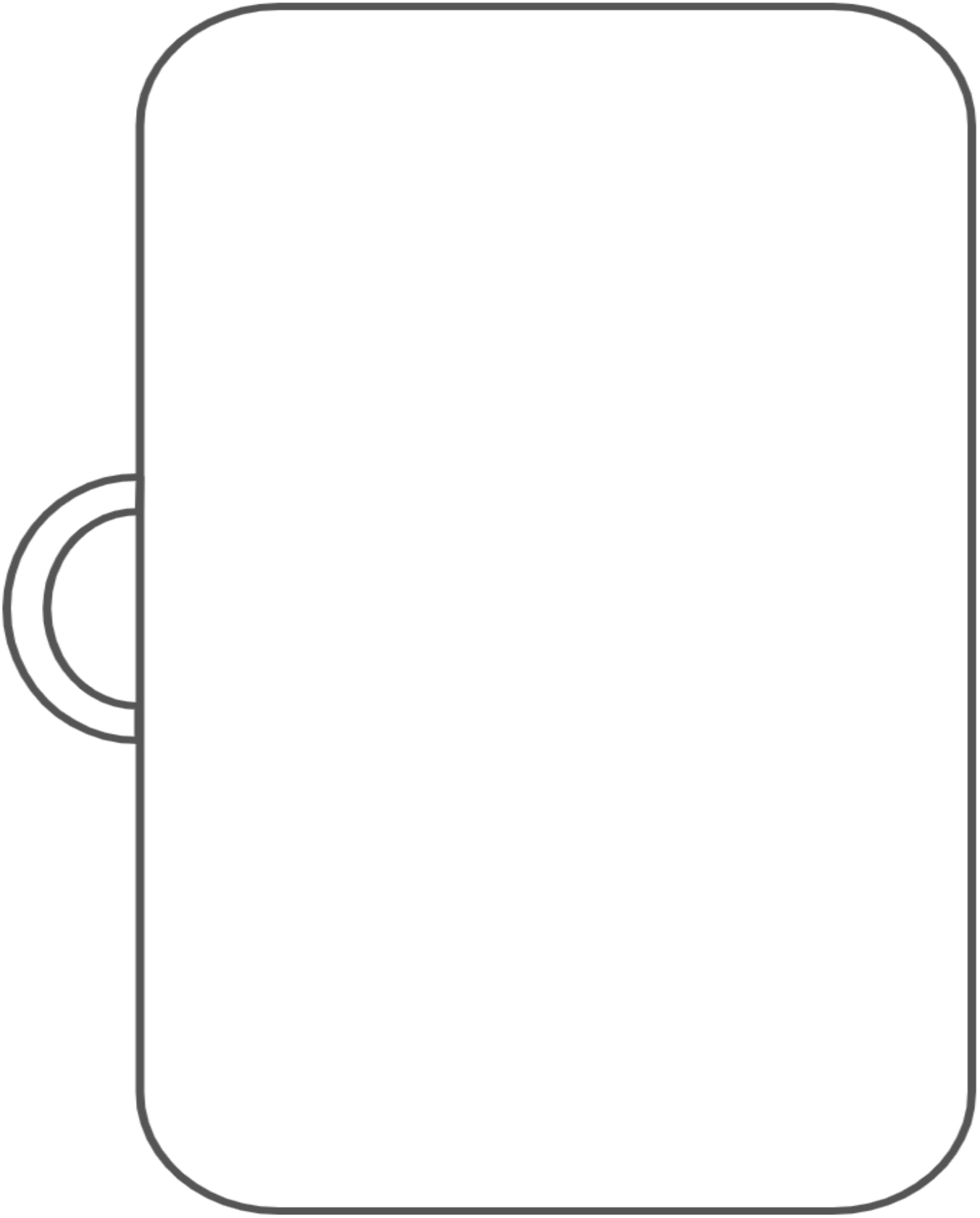
_____

_____

Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Deine Notizen:

Dein Resilienz-Koffer



Dieses Workbook wurde erstellt von Let's Flow. Alle Rechte vorbehalten. Vers. 2025-11-20.

Empfehlungen

Resilienz:

- „Resilienz” - Dr. med. Mirriam Prieß
- „Wie ich mit Steinen im Rucksack um die Welt rannte” - Ferdinand Saalbach

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. TechnikerKrankenkasse.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.

Grümer, 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). Konfliktdiagnostik 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). Damasios 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 Clinica 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.

www.letsflow.reisen

let´s flow