

90 Min Masterclass: Die Biologie der Resilienz

Resilient bleiben, während Sie den Wandel begleiten

Jan-Philipp Martini

Sapiens Health & Performance

janphilipp.martini@be-sapiens.com

www.be-sapiens.com

NAME

IHRE KÖRPER RESERVE

Optimal

91/100

Vergleichsgruppe: 81/100

Nervensystem

Gut

83

Hormone

Kompensiert

74

Herz & Stoffwechsel

Kompensiert

65

Neuropsychologisch

Optimal

95

STRESS UND ERHOLUNG

Sonntag

Montag



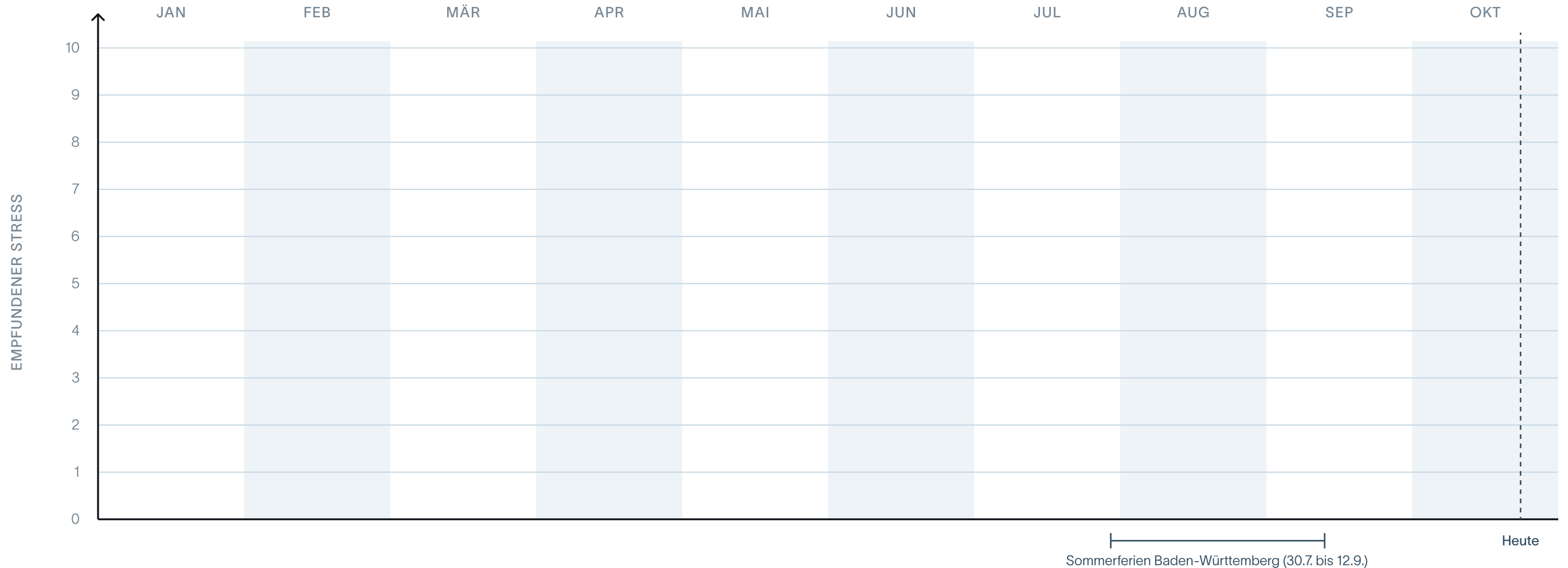
ANNA, IHR AKTIONSPLAN

1 Cortisol am Abend senken

2 Darmgesundheit stärken

Wie war Ihre Stresskurve seit Januar?

Zeichnen Sie Ihren empfundenen Druck Monat für Monat bis heute ein.



Was sind meine typischen Stresssymptome in intensiven Phasen?

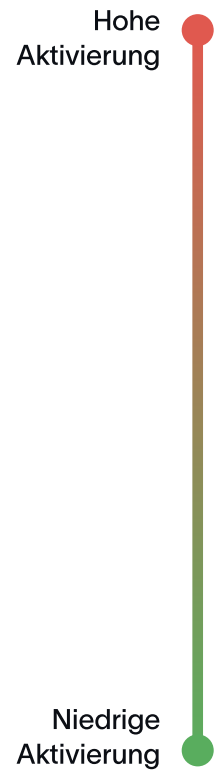


Ihre Körperreserve

Scannen Sie für den Selbsttest: Wie stark belastet Stress Ihren Körper (allostatische Last)?

be-sapiens.com/de/body-reserve-test

Tools zur Selbstregulation



Einatmen

2-1-Atmung: doppelt so lang ein- wie ausatmen



Langes Ausatmen

4-8-Atmung: 4 Sekunden ein, 8 Sekunden aus

Anspannung

Nach vorne lehnen, Muskeln anspannen



Entspannung

Zurücklehnen, Spannung loslassen

Visueller Fokus

Blick auf einen Punkt richten



Panoramablick

Blick öffnen und weiten

Meine Techniken

● Meine Technik, um die Aktivierung meines Nervensystems zu erhöhen

● Meine Technik, um die Aktivierung meines Nervensystems zu reduzieren



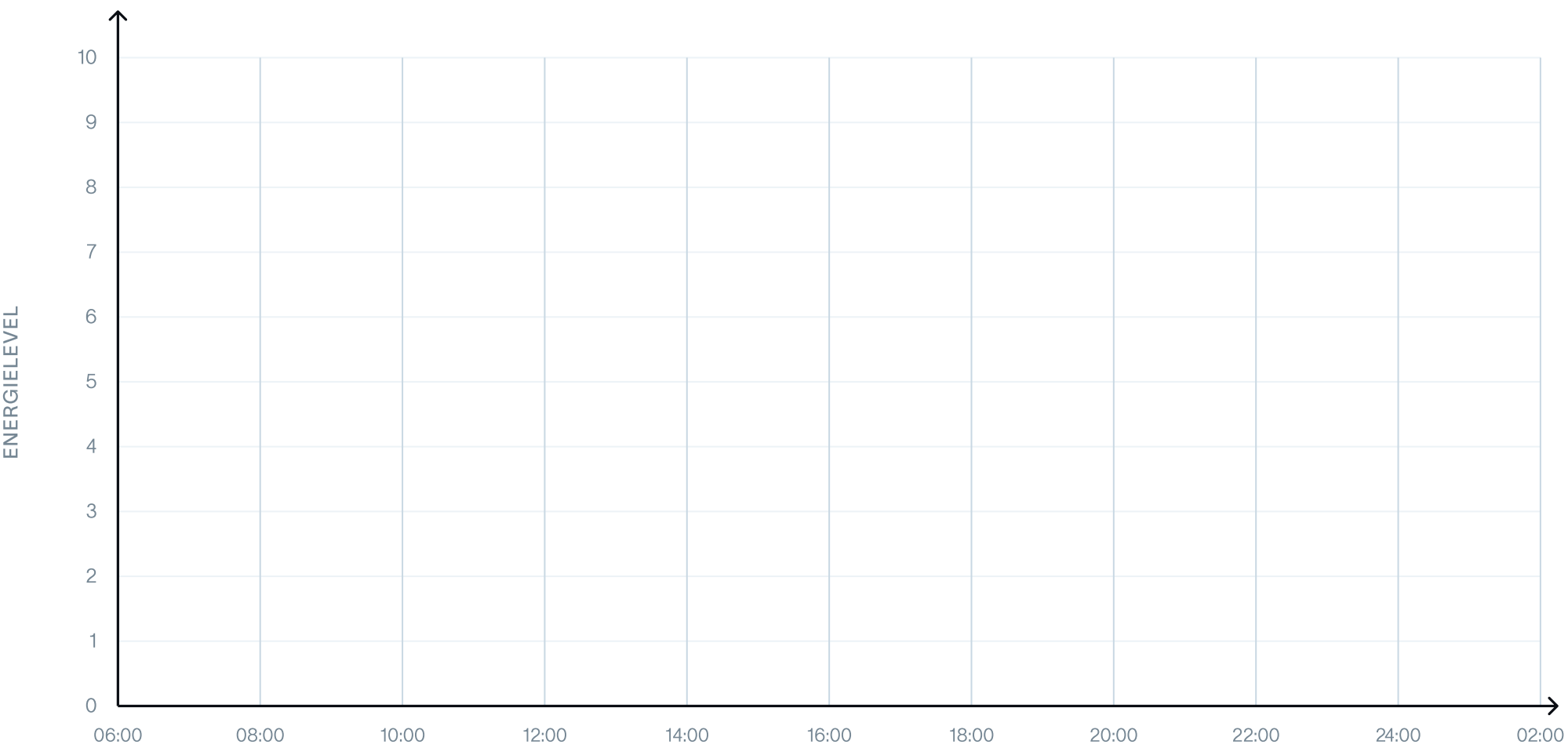
Geführte Übungen

Scannen Sie für geführte Audio-Übungen mit Atmung, Anspannung und Blick.

be-sapiens.com/research-posts/guided-practices-for-stress-relief

Wie verläuft Ihre Energie über den Tag?

Zeichnen Sie Ihre Energie an einem normalen Arbeitstag ein, vom Aufwachen bis zum Schlafengehen.



Meine schwierigste Transition

Kreuzen Sie einen an.

- ☐ Morgens nach dem Aufwachen
- ☐ Nach dem Mittagessen
- ☐ Zwischen Terminen
- ☐ Von der Arbeit nach Hause
- ☐ Vor dem Schlafengehen



Ihr Circadian-Toolkit

Scannen Sie für alle Übungen zu jeder Tageszeit, mit geführten Audios.

be-sapiens.com/circadian-rhythm

Meine Transitionspraktiken

So schütze ich meine Peak-Performance-Zeit

Drei kleine Gewohnheiten

Gewohnheit 1

Was ich tue

Wann ich es tue

So erhöhe ich die Chance, dass ich es tue

Gewohnheit 2

Was ich tue

Wann ich es tue

So erhöhe ich die Chance, dass ich es tue

Gewohnheit 3

Was ich tue

Wann ich es tue

So erhöhe ich die Chance, dass ich es tue

Impact messen

Formulieren Sie eine Frage, die Sie jeden Abend auf einer Skala von 1 bis 10 beantworten. So messen Sie die Wirkung Ihrer Gewohnheiten und sehen Ihren Fortschritt.

Beispiele: Wie war meine Energie heute? Wie war mein Fokus heute? Wie präsent war ich in Meetings?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Gewohnheiten eintragen

Scannen Sie und tragen Sie Ihre drei Gewohnheiten ein.

be-sapiens.typeform.com/to/G2GguSaB