



# Die Kraft für Alltagsturbulenzen und herausfordernde Zeiten

Innovationstagung Ostschweizer Fachhochschule

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Mario Grossenbacher

November 2023



# Themenübersicht



- Ankommen & Check-In
- Resilienz kurz und knapp erklärt
- Resilienzmodell
- Resilienzförderung
- Check-Out



- **Ankommen & Check-In**
- Resilienz kurz und knapp erklärt
- Resilienzmodell
- Resilienzförderung
- Check-Out



Photo by Олександр К on Unsplash

## 3 x Tief Ein- und Ausatmen

- Atme tief durch die Nase ein und lass die Luft tief in deine Lungen strömen.
- Dann atme durch den Mund aus und lasse gemächlich alle Luft entweichen.
- Wiederhole das tiefe Ein- und Ausatmen drei Mal.
- **Variante:** „Schlürfatmen“ zum Einatmen und „Ausschnauben“ zum Ausatmen

Wie geht es mir?



Was hat mich heute besonders gefreut?



- Ankommen & Check-In
- **Resilienz kurz und knapp erklärt**
- Resilienzmodell
- Resilienzförderung
- Check-Out

# Was bedeutet Resilienz?



- **Lateinisch „resilire“:** «zurückspringen», «abprallen»
- **Englisch: „resilience“:** Elastizität, Spannkraft
- **Deutsch:** Immunsystem der Psyche, innere Stärke, Robustheit
- **Werkstoffkunde:** Fähigkeit, sich verformen zu lassen und in die **ursprüngliche Form** zurückzufinden
- **Psychologie:** «Fähigkeit, **Herausforderungen** mit Hilfe von **persönlichen** und **sozialen Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.»

Welter-Enderlin 2006

# Resilienz hat mehrere Dimensionen – Bio-psycho-soziales Modell

Sozial



Outside-In

Soziale Unterstützung,  
Stress, Lebensereignisse,  
Bildung, Umwelt



Top-Down

Gedanken  
Emotionen / Gefühle  
Denkweise / Überzeugungen

Geistig

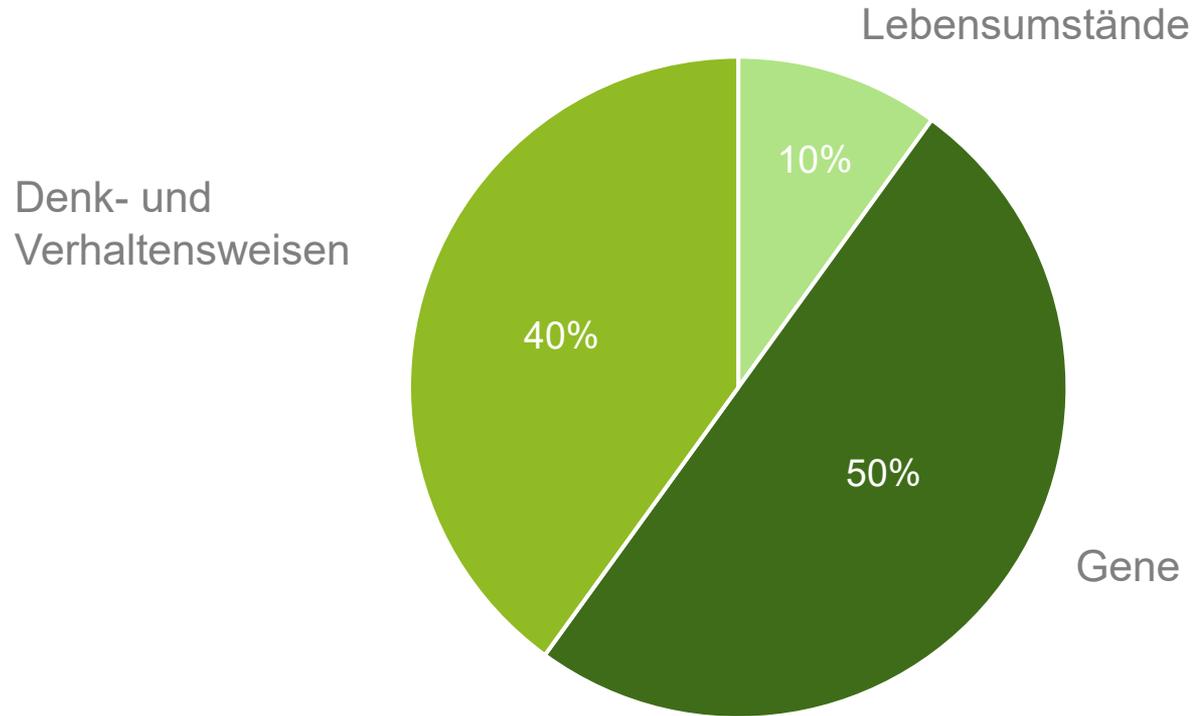


Bottom-Up

Gene, Hormone,  
Immunsystem,  
Ernährung, Bewegung, Schlaf

Körperlich

# Resilienz ist lern- und trainierbar



# Resilienz spielt sich im Kopf ab - aber nicht nur! Body2Brain

Resilienztool #3  
für mich & dich & uns



# Was bedeutet Resilienz?



# Resilienz in der Organisation wird von verschiedenen Elementen beeinflusst





- Ankommen & Check-In
- Resilienz kurz und knapp erklärt
- **Resilienzmodell**
- Resilienzförderung
- Check-Out

# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz



# Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz

Resilienztool #4  
für mich & dich & uns



# Mein Resilienzprofil – Welche Faktoren sind bei mir ausgeprägt? Welche Faktoren haben Luft nach oben?





Photo by Олександр К on Unsplash

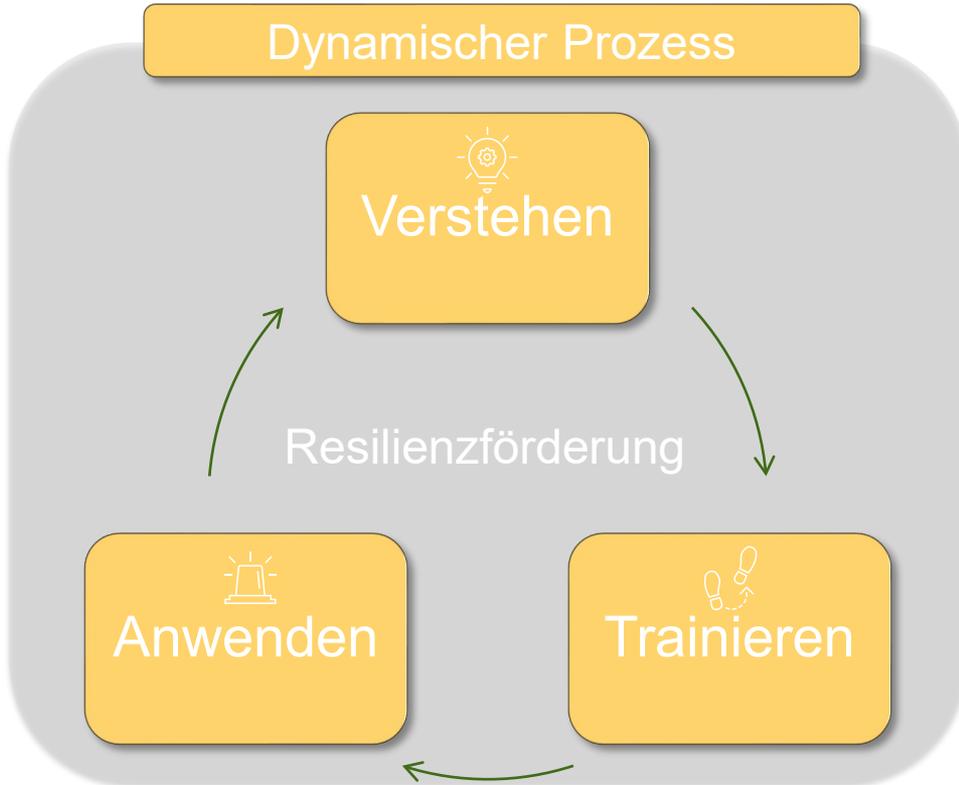
## Physiologisches Seufzen

- Atme tief durch die Nase ein, dann nimm nochmals einen Atemzug durch die Nase (nachatmen)
- Dann atme langsam durch Mund aus und lasse gemächlich alle Luft entweichen.
- Mache das immer, wenn Du Dich im Stress fühlst, schon einen Seufzer hat eine Wirkung
- Täglich für 5 Minuten, effektivste Art um chronischen Stress zu senken, Schlaf zu verbessern, mehr Fokus zu haben und um die Stimmung aufzuhellen.



- Ankommen & Check-In
- Resilienz kurz und knapp erklärt
- Resilienzmodell
- **Resilienzförderung**
- Check-Out

# Unser Verständnis wie Resilienz gefördert werden kann



## Perspektiven

- Individuen
- Führungskräfte
- Teams
- Organisationen

# Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen



# Themenübersicht



- Ankommen & Check-In
- Resilienz kurz und knapp erklärt
- Resilienzmodell
- Resilienzförderung
- **Check-Out**

---

„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles

Wie geht es mir?



Was nehme ich mit?



## Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

### Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz

Aeschengraben 16

CH-4051 Basel

Telefon: +41 61 482 04 04

Website: [www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)

Email: [mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch](mailto:mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch)