IBO Initiative Burnout

IBO-Info-Treff

www.burnout-ibo.de

IBO Initiative Burnout

Herzlich Willkommen zum ersten IBO-Info-Treff
in Baden-Baden

Burnout-Vortrag:
Alexandra Trautmann (MBA), Gaisbachstr. 55, 76599 Weisenbach, www.explosim.de
Informationen über IBO:
Dr. Günter Limberg, Wildbaderstr. 6, 75323 Bad Wildbad

Resilienz: Trainierbare Kompetenzen gegen den Stress?!

Ein Impulsvortrag von Alexandra Trautmann

Das Gleichnis von der Kaffeebohne

„Wenn Sie glücklich sein wollen, dürfen Sie nicht um jeden
Preis dem Unglück ausweichen.
Eher sollte man danach
suchen, wie man es meistern kann.“

Boris Cyrulnik

Eine innere Haltung

- Gelassenheit
- Belastbarkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Mit Belastungen und Krisen umgehen, daraus für zukünftige Herausforderungen gewinnbringend lernen

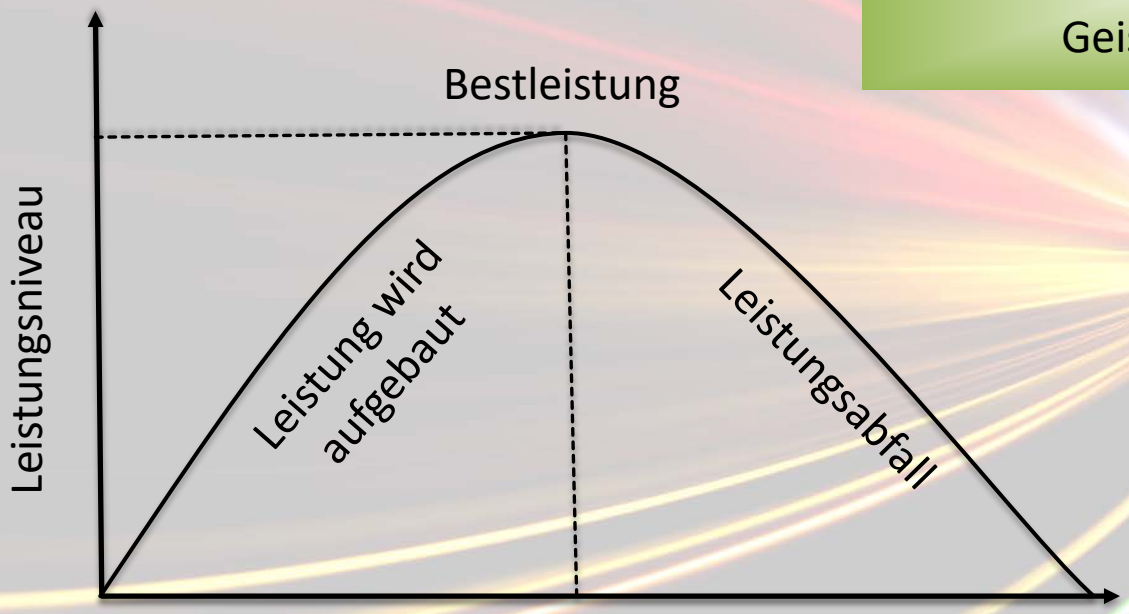
Bildquelle: explosim

Die Basis: Spannung und Entspannung

Ohne Anspannung gibt es keine Leistung.

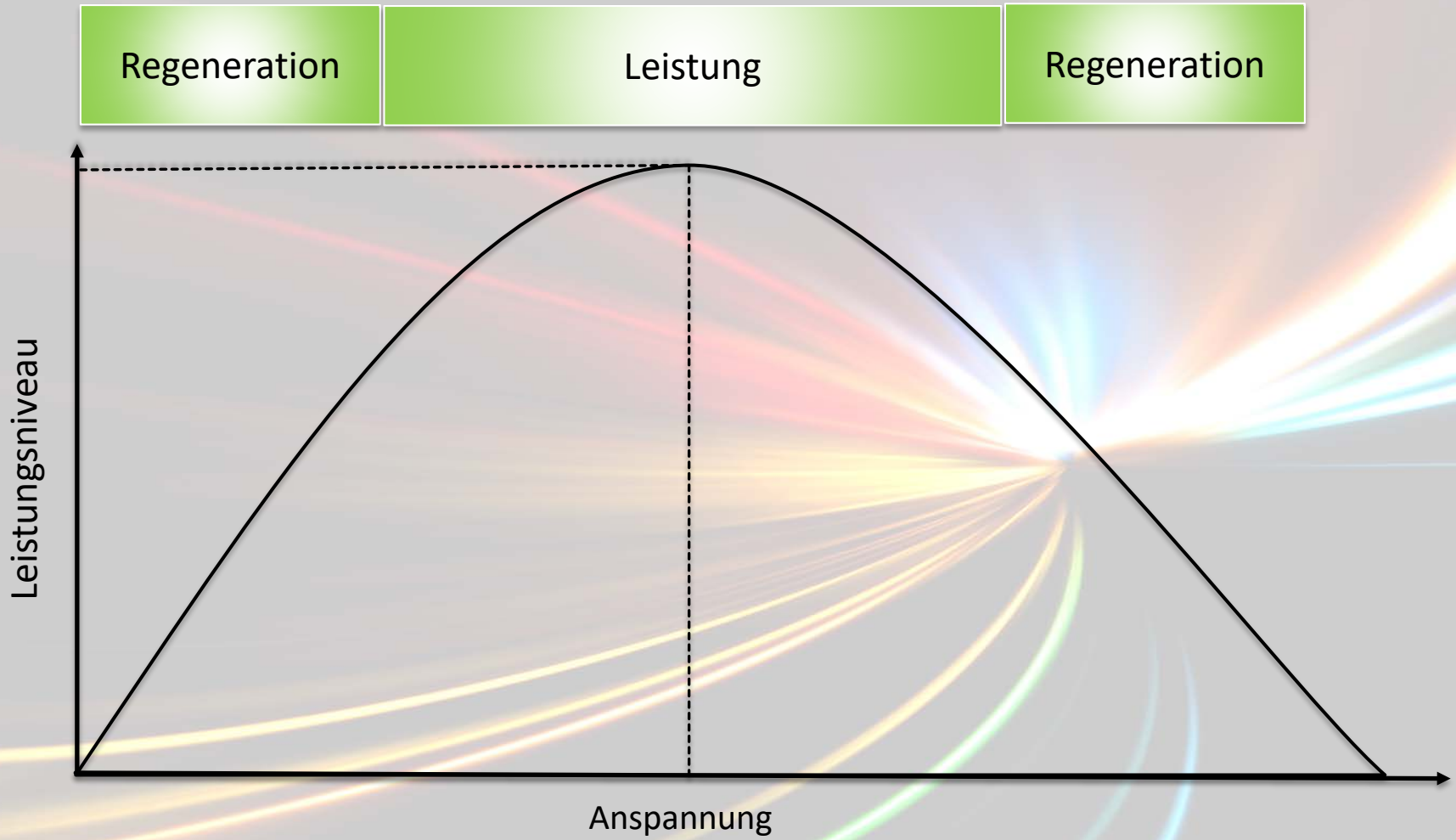
Bis zu einem gewissen Grad an Spannung ist die Leistung maximal.

Wird der Stress aber zu groß, versagen Körper, Geist und Seele ihren Dienst.



Leistungskurve nach Robert Yerkes & John D. Dodson, 1908.

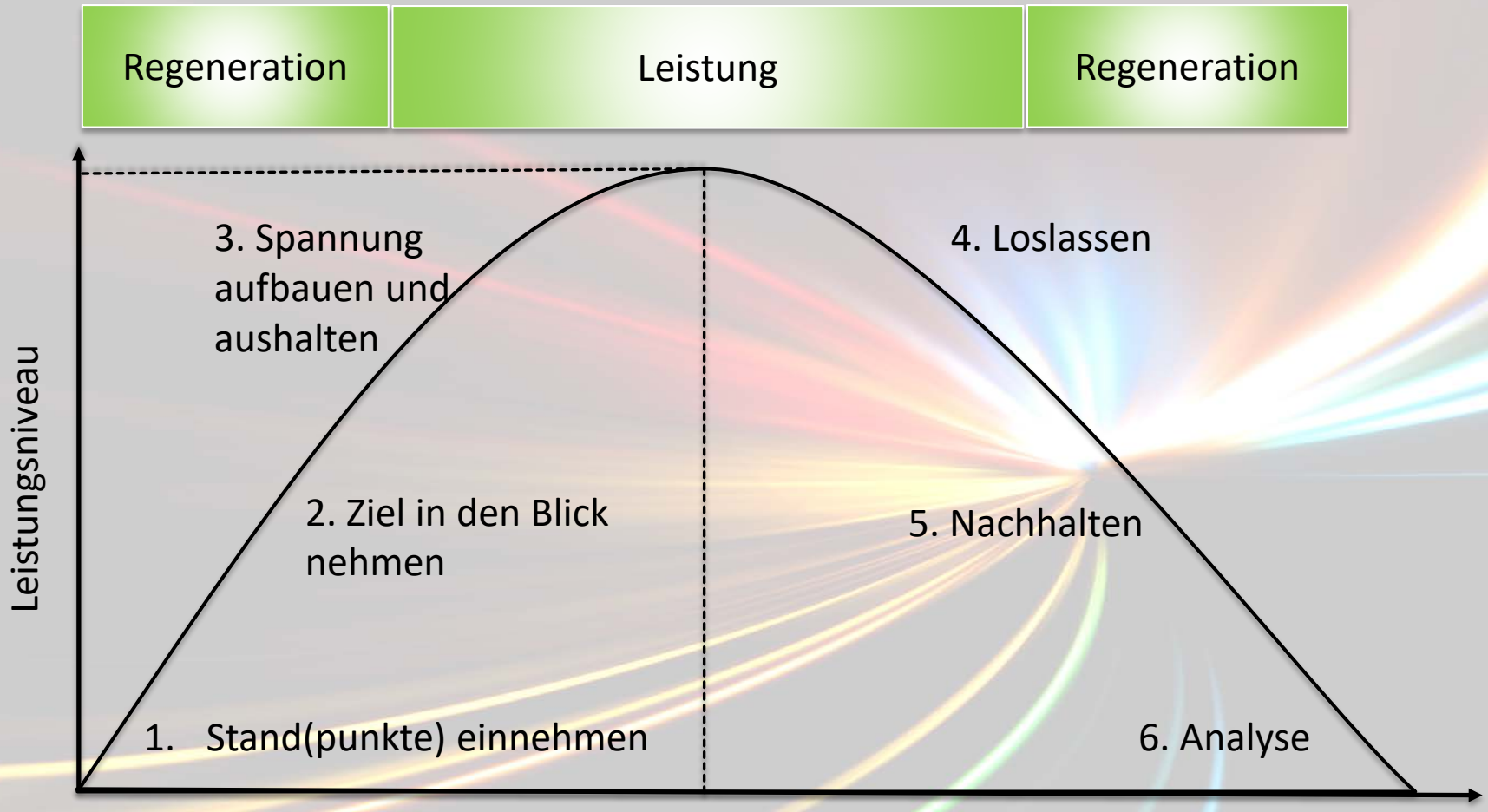
Die Phasen des Erfolgs



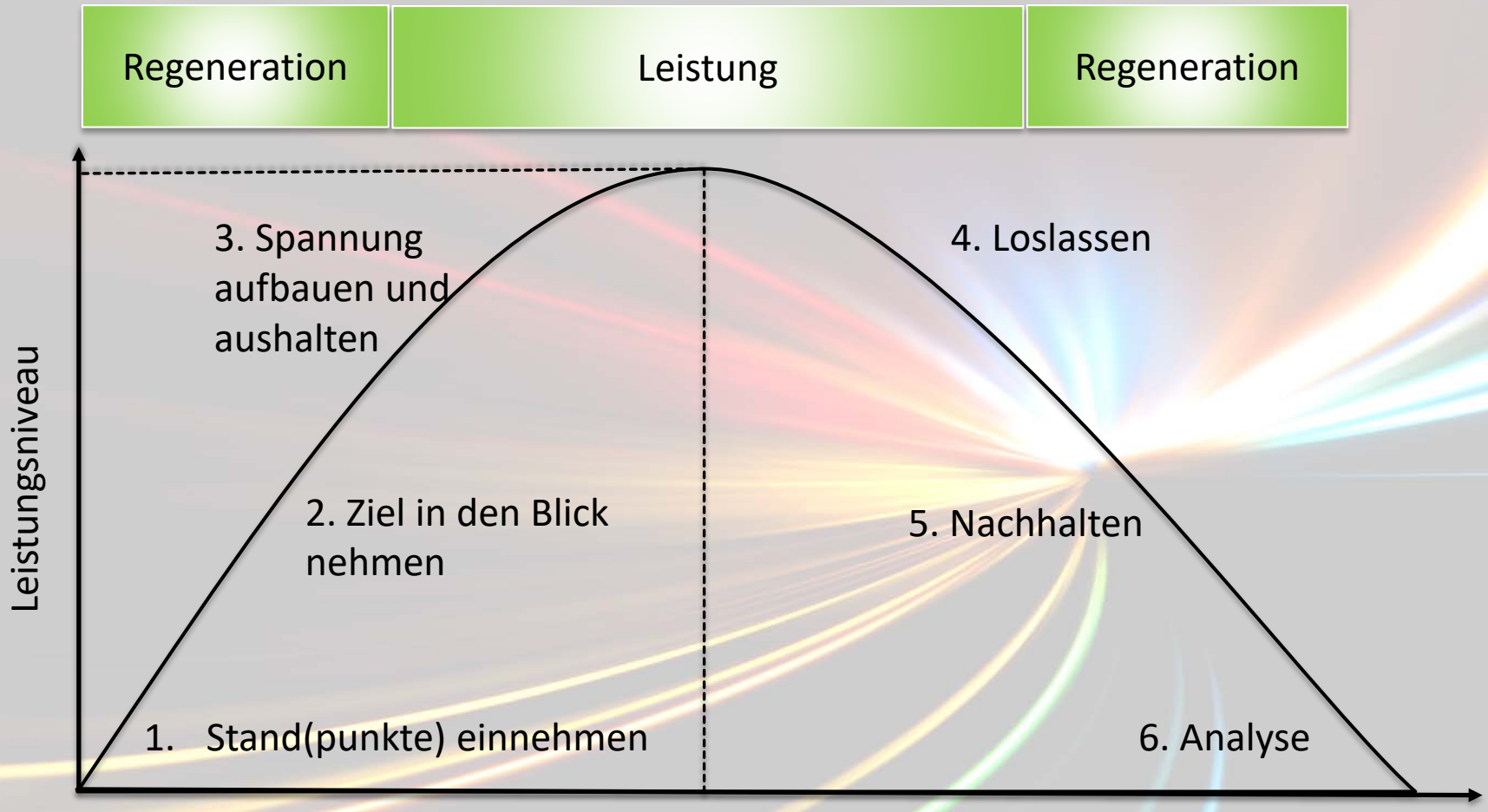
Spannung und Entspannung – (k)ein Widerspruch?

Bildquelle: explosim

Was uns das Bogenschießen lehrt…



(1) Stand(punkte) einnehmen

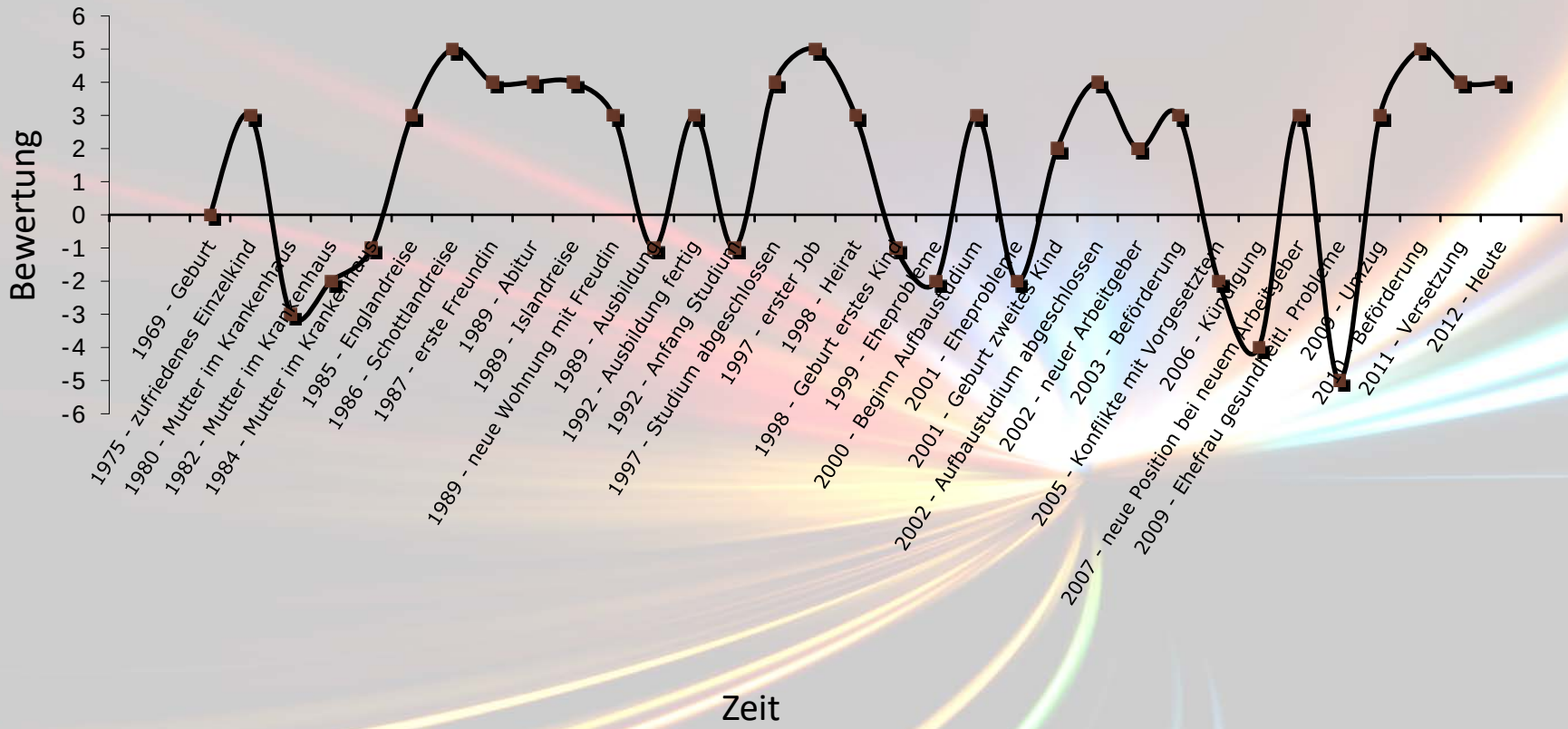


Stabilen Stand gewährleisten

Haltung
Atmung
Spannung
Erdung

Bildquelle: explosim

Höhen und Tiefen des Lebens



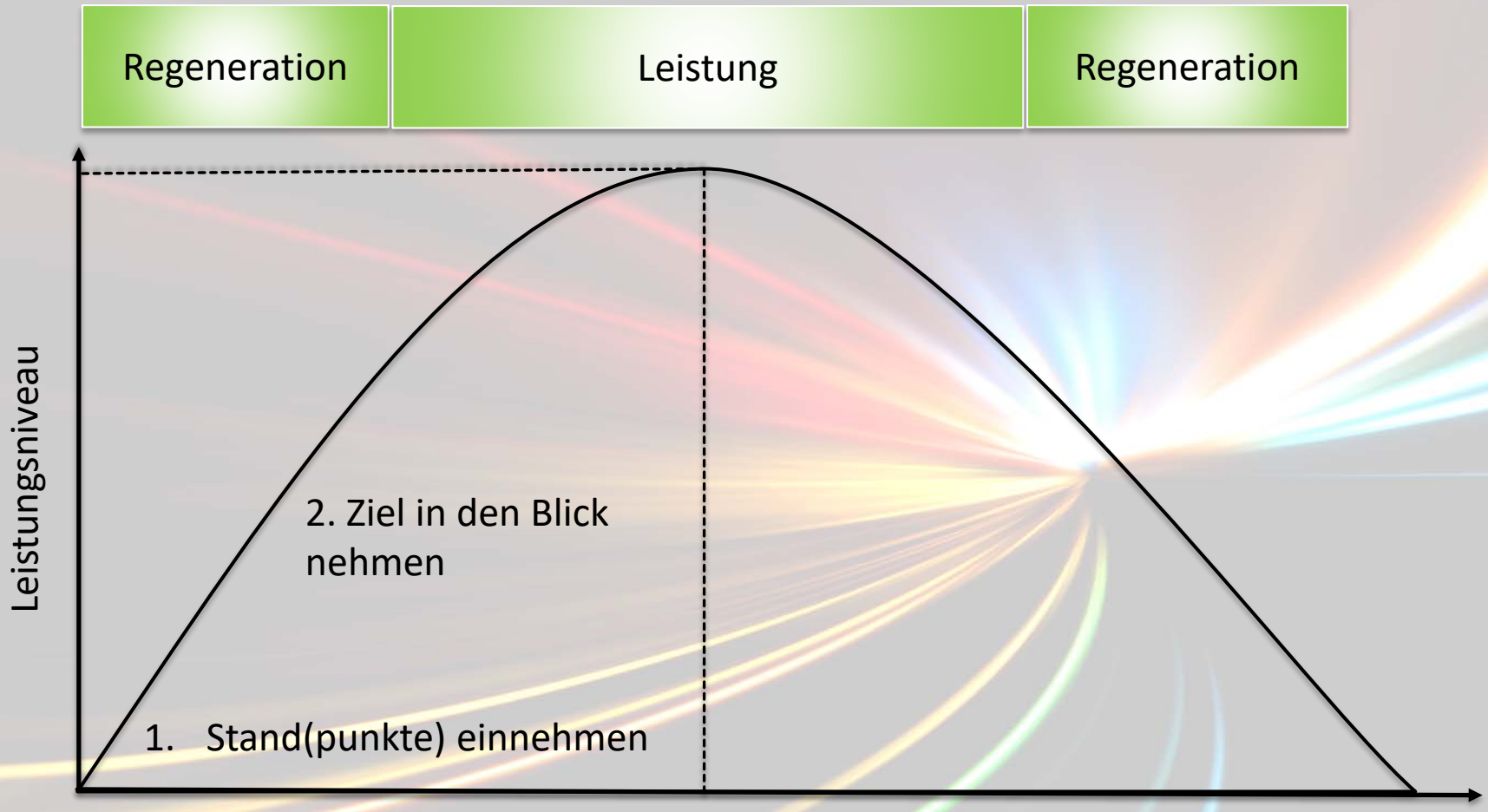
Beispiel Biographiearbeit explosim

Was benötigen Sie, um glücklich und zufrieden zu sein?

Konsistenz (Kohärenz, Stimmigkeit)

Quelle: Grawe, Klaus: Neuropsychotherapie, 2014.

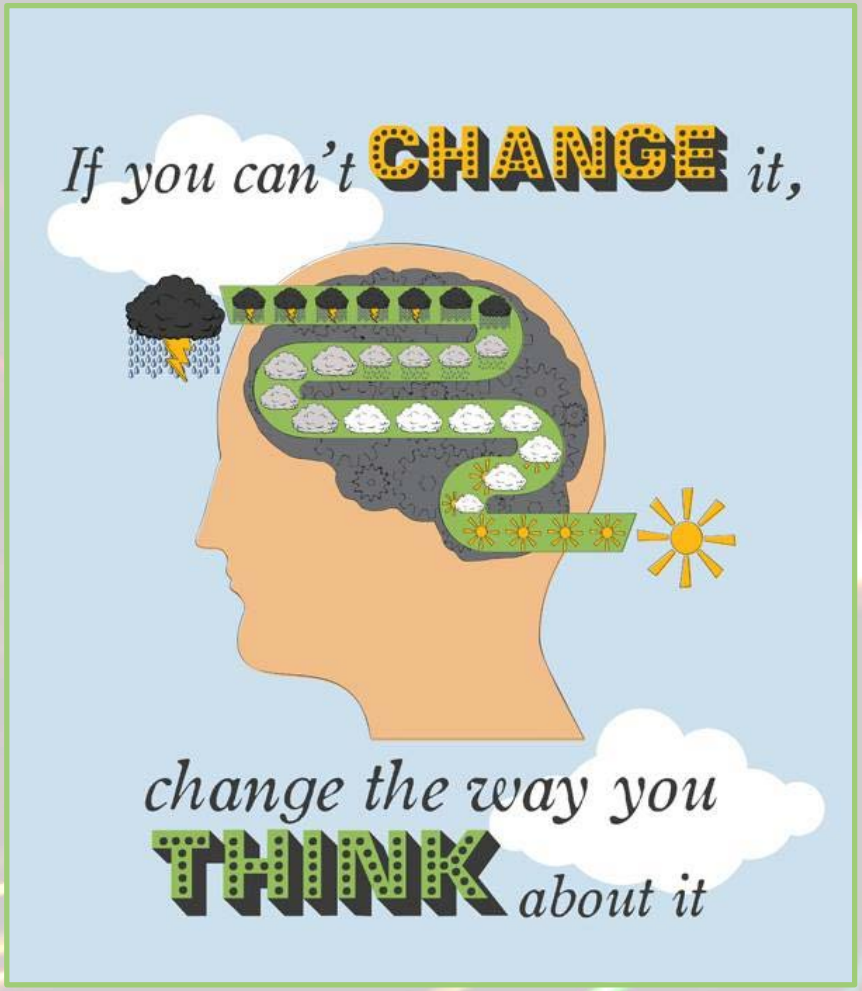
(2) Ziel in den Blick nehmen



Wie fühlt sich Ihr Ziel an?

Bildquelle: explosim

Steuerung der Emotionen



Quelle: www.actionforhappiness.org

Die drei Brillen zur Emotionssteuerung

- **Die umgekehrte Brille**

Was würde mein Gegenüber/ mein Vorbild/ etc. wohl sagen? Inwiefern könnte er/ sie damit recht haben?

- **Die langfristige Brille**

Wie beurteile ich diese Situation wohl in sechs Monaten?

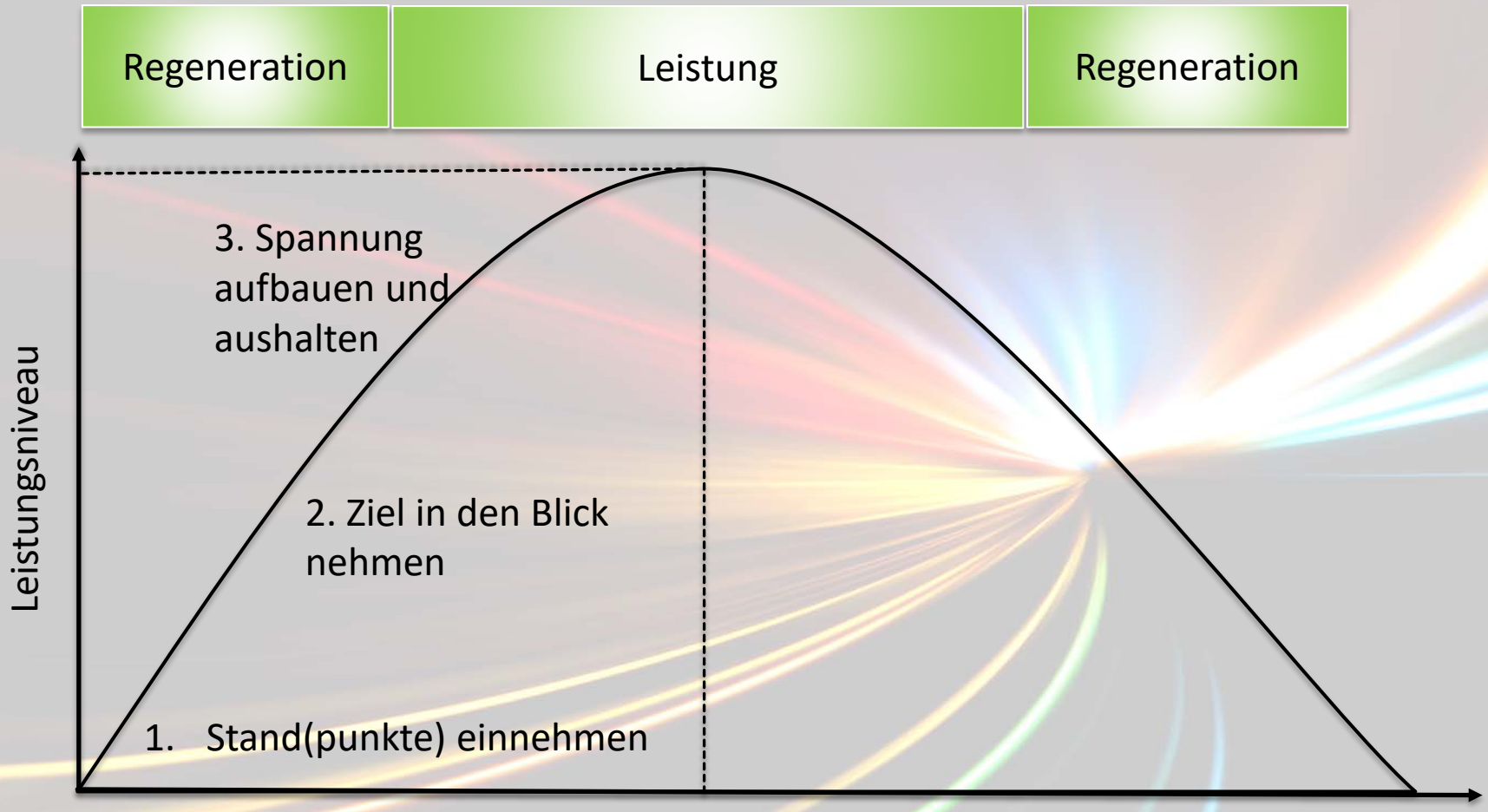
- **Die Weitsicht-Brille**

Egal, was bei diesem Problem herauskommt – wie kann ich dadurch wachsen und was kann ich daraus lernen?

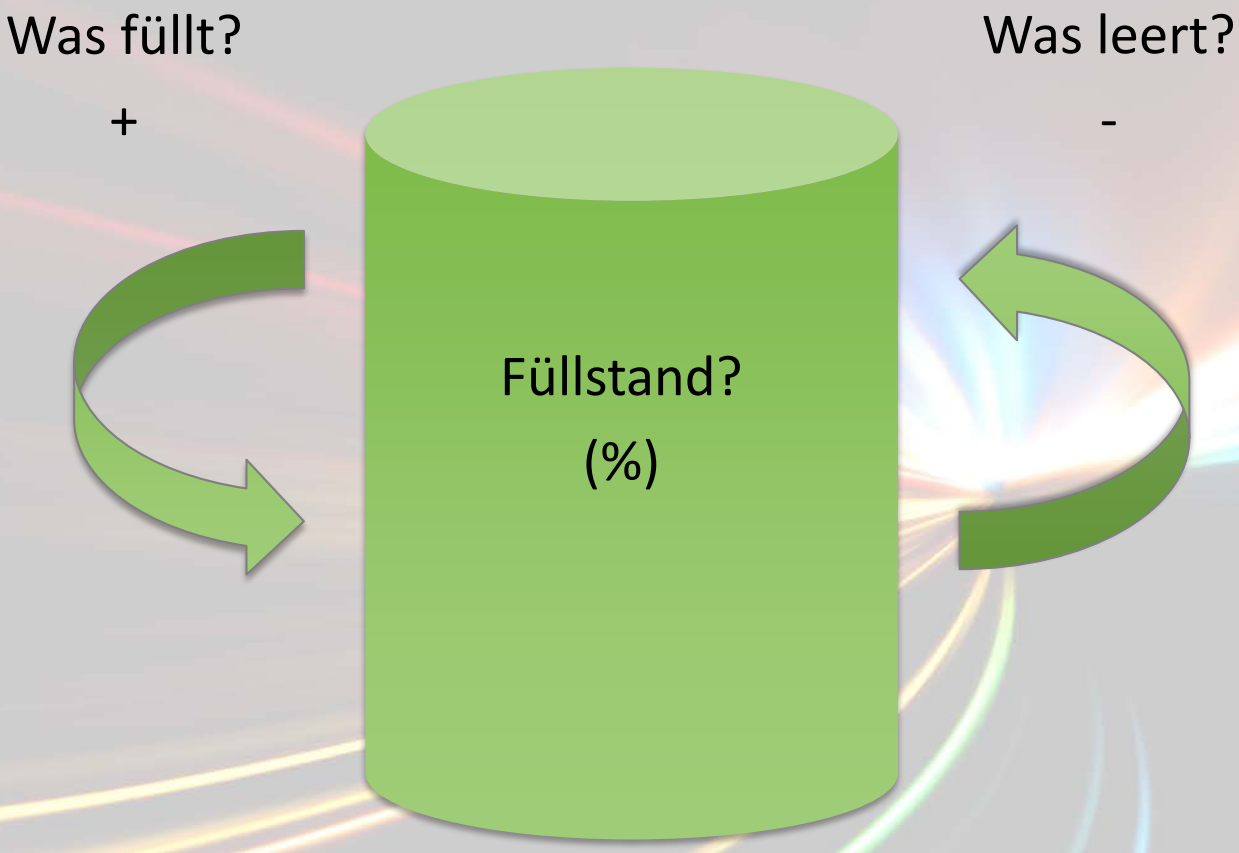
Achtsamkeit

Bildquelle: explosim

(3) Spannung aufbauen (und aushalten)



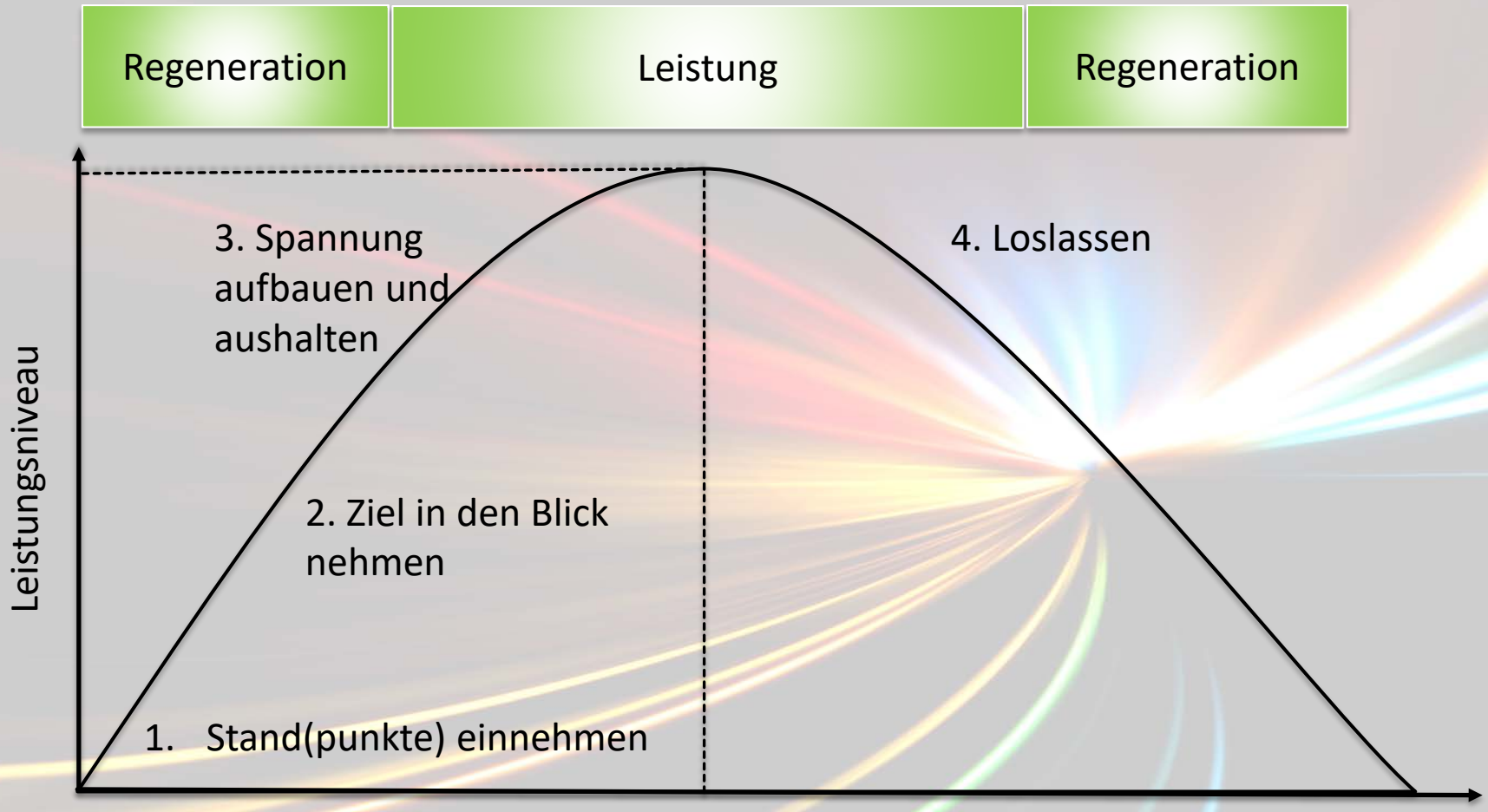
Selbstfürsorge



Vertrauen in die eigenen Ressourcen/ Wert-Schätzung

Bildquelle: iStock

(4) Loslassen

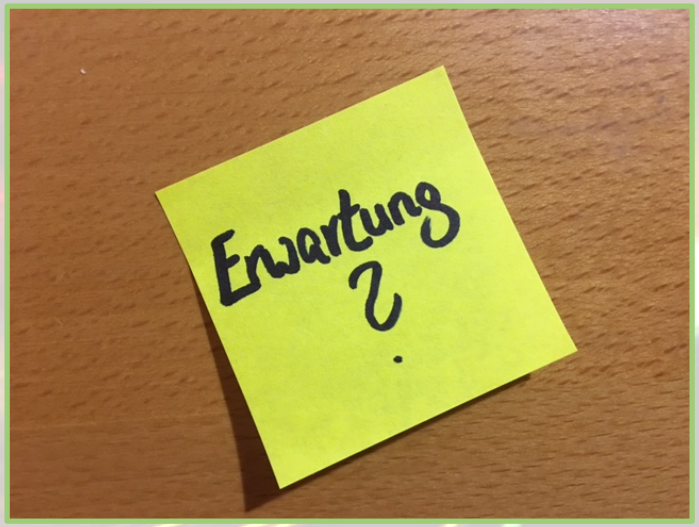

Regeneration
Leistung
Regeneration
Leistungsniveau
3. Spannung aufbauen und aushalten
4. Loslassen
2. Ziel in den Blick nehmen
1. Stand(punkte) einnehmen

Lebensrucksack entlasten

Bildquelle: explosim

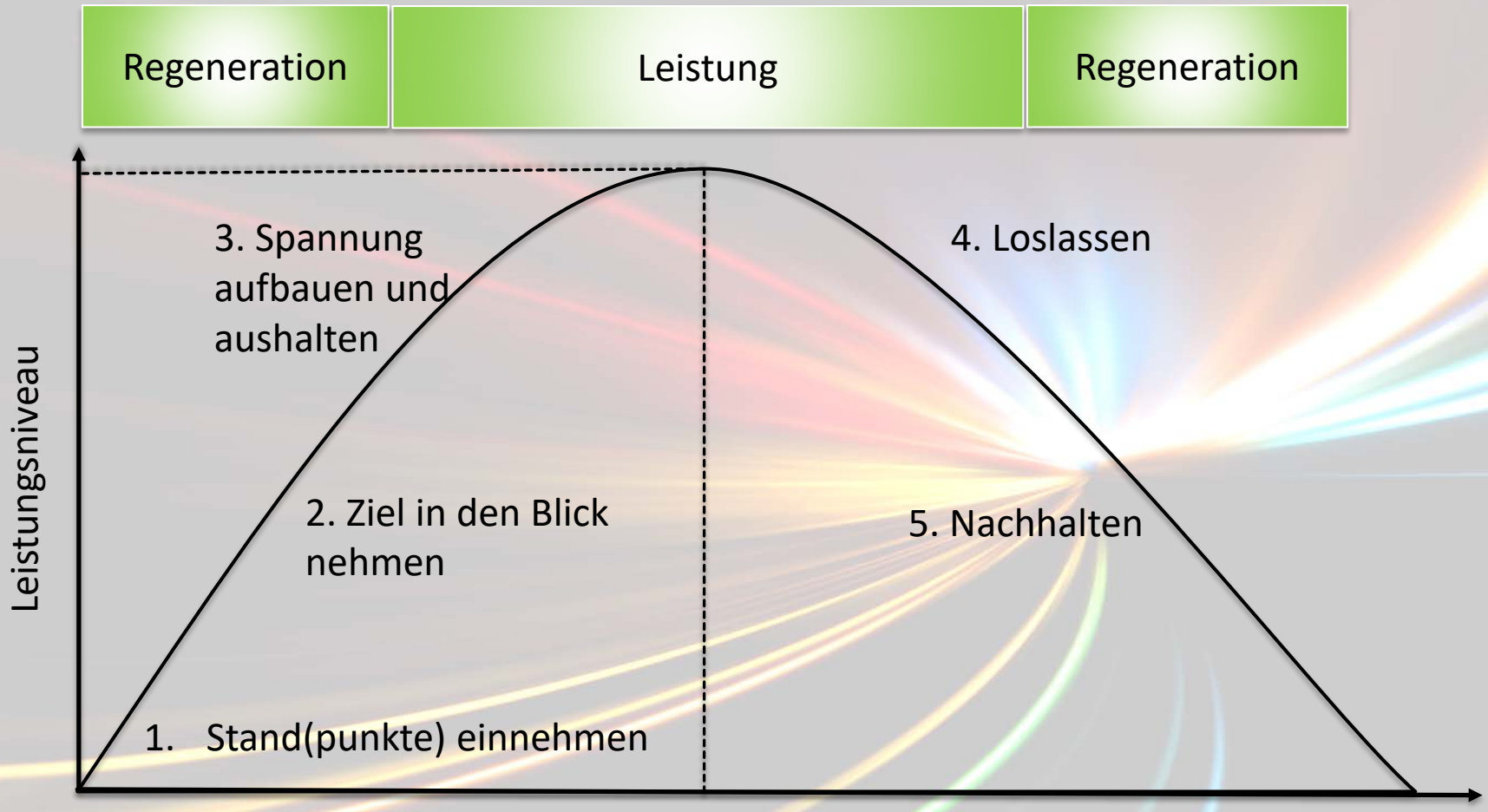
Umgang mit externen Erwartungen

- Filtern!
- Überprüfen!

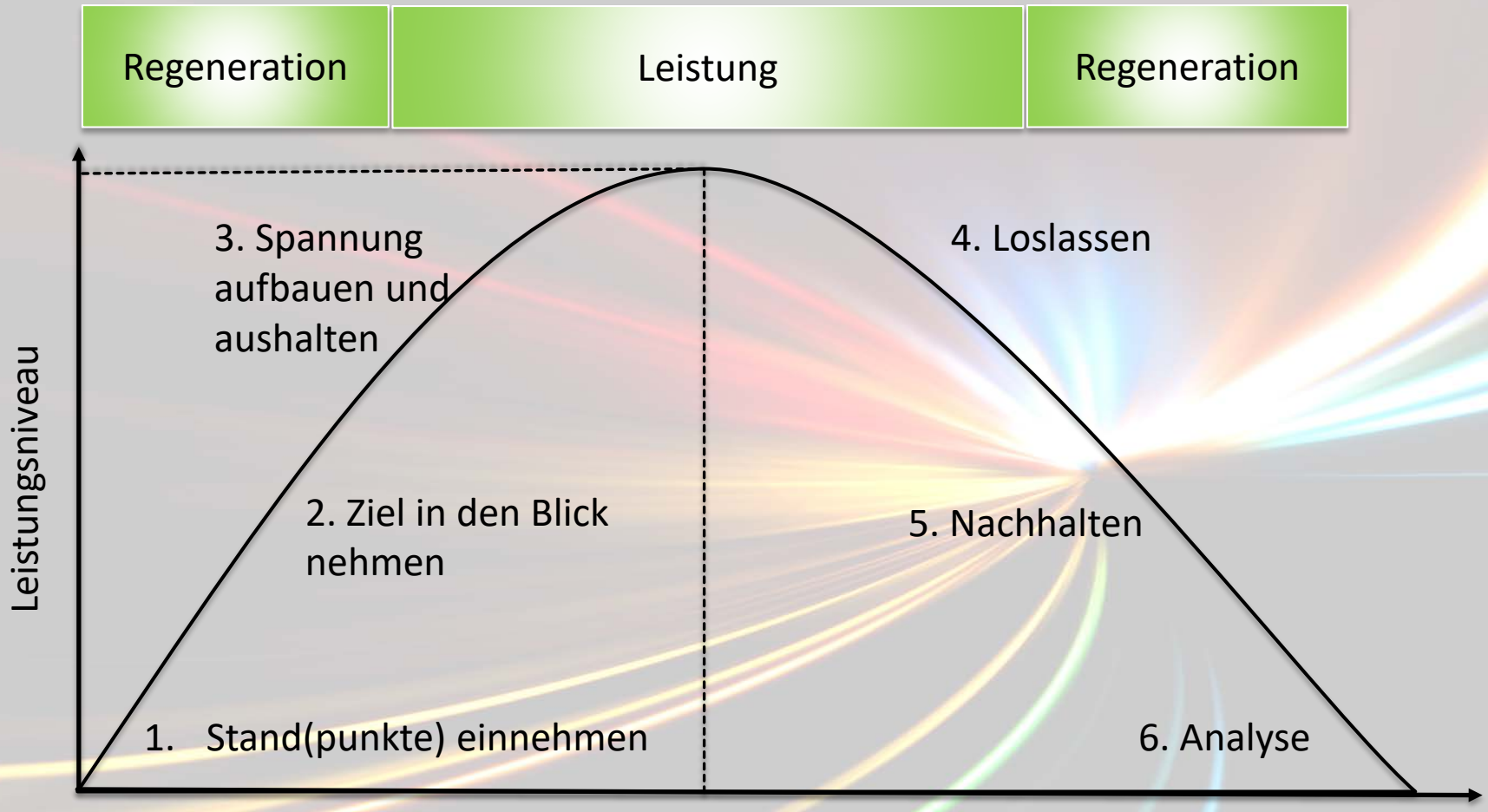


Bildquelle: explosim

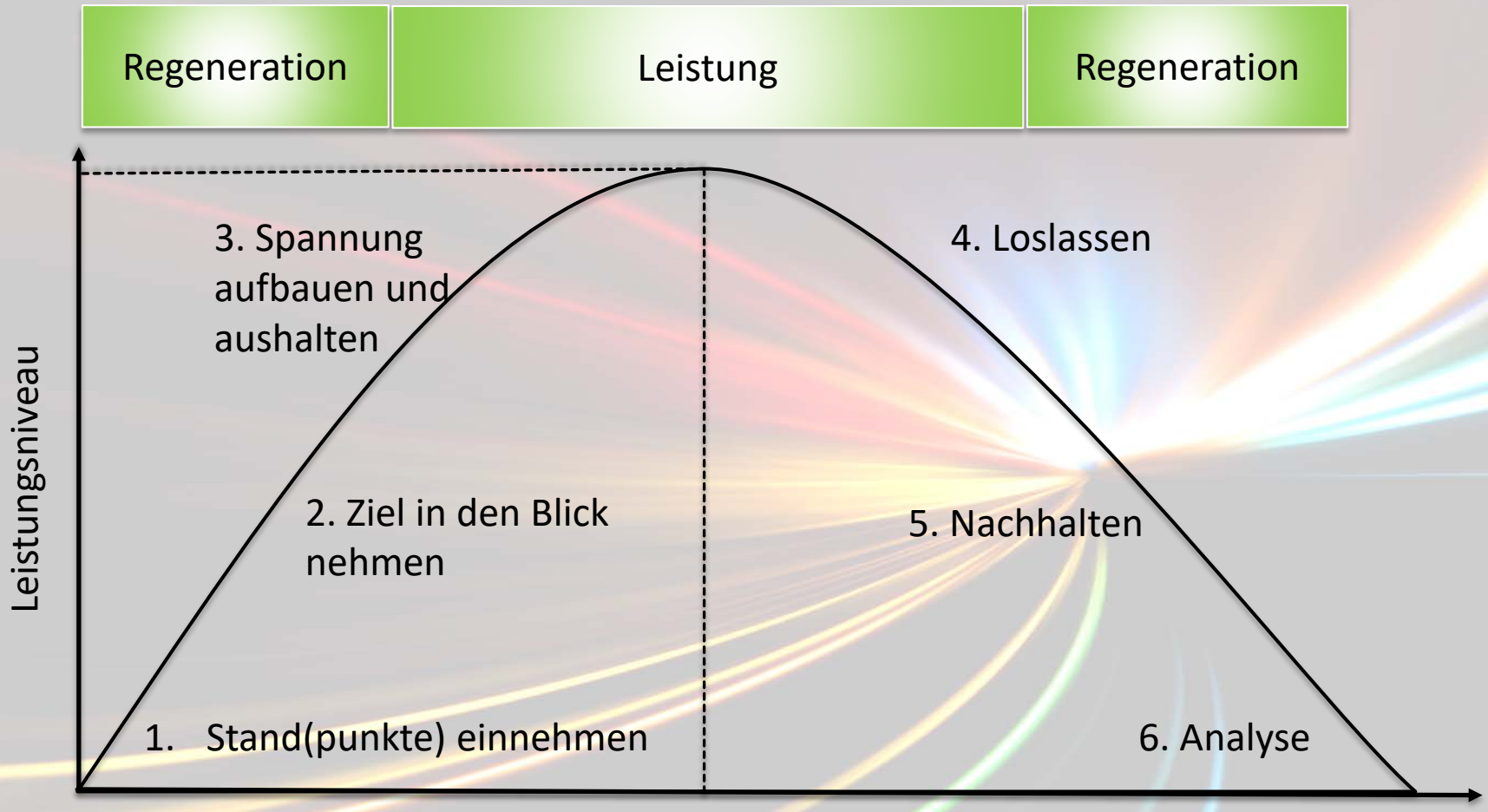
(5) Nachhalten (und Luftholen)



(6) Entspannung und Analyse



Spannung und Entspannung – kein Widerspruch!



Persönliche Resilienz trainieren?

5. Ebene: „Serendipity“	• Aus Widrigkeiten gestärkt hervorgehen • Rückschläge zum Guten wenden • Aus Krisen lernen
4. Ebene: Synergie/ High-level Resilienz	• Lernfähigkeit und -bereitschaft, Neugier • Breites Repertoire an Verhaltensweisen
3. Ebene: „Innere Torhüter“	• Starkes Selbstvertrauen • Gesundes Selbstwertgefühl • Positives Selbstkonzept
2. Ebene: Problemlösung	• Analytisches Problemlösen • Auf Krisen vorbereiten
1. Ebene: Optimale Gesundheit und Wohlergehen fördern	• Belastungen reduzieren • Vitalisierende Aktivitäten steigern • Soziales Netzwerk stärken

Quelle: Al Siebert: The Resiliency Advantage, 2005.

Persönliche Resilienz trainieren?

Weil Sie mehr Ziele erreichen.

Weil es möglich ist.

Weil es nötig ist.

Weil Sie die Gelassenheit im Umgang mit sich, mit ihren Mitmenschen und den täglichen Herausforderungen beherrschen lernen.

Weil Sie an Wohlbefinden dazugewinnen.

Ihre Fragen: Was ist offen geblieben?

Bildquelle: explosim

„Der Bogen ist das Leben…“

Der Bogen ist das Leben…

Der Pfeil ist die Absicht…

Das Ziel ist das, was getroffen werden soll…

„Daher ist nun der Zeitpunkt gekommen,
Deinen Bogen, Deinen Pfeil, Dein Ziel und Deinen Weg kennenzulernen.“

Paulo Coelho

Bildquelle: explosim

Vielen Dank!

Training | Beratung | Coaching

Tel.: 07224 93 21-357

info@explosim.de

www.explosim.de

www.resilienz.consulting