



Mental immun durch stressige Zeiten

Mag. (FH) Daniela Gruber

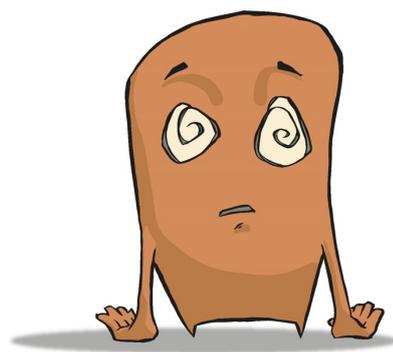
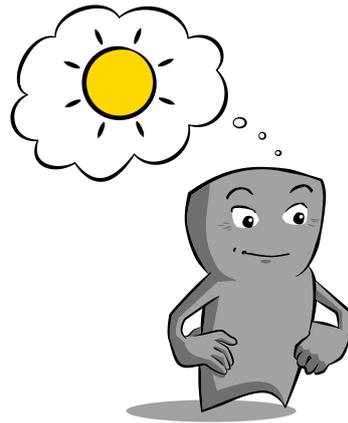


???

Drei Fragen...



Zu wie viel % sind Sie hier?



Problemtrance
Und wie problemst Du eigentlich?

Begriff von Stephen Gilligan und Gunther Schmidt



Die Resilienztrainerin
R



Physiologischer Seufzer

Der physiologische Seufzer ist eine natürliche Reaktion des Atemsystems, die dazu dient, die Lungen zu belüften, überschüssiges Kohlendioxid abzugeben und frischen Sauerstoff aufzunehmen. Ein Seufzer unterscheidet sich von einem normalen Atemzug durch seine Tiefe und Intensität.

Die Resilienztrainerin
R

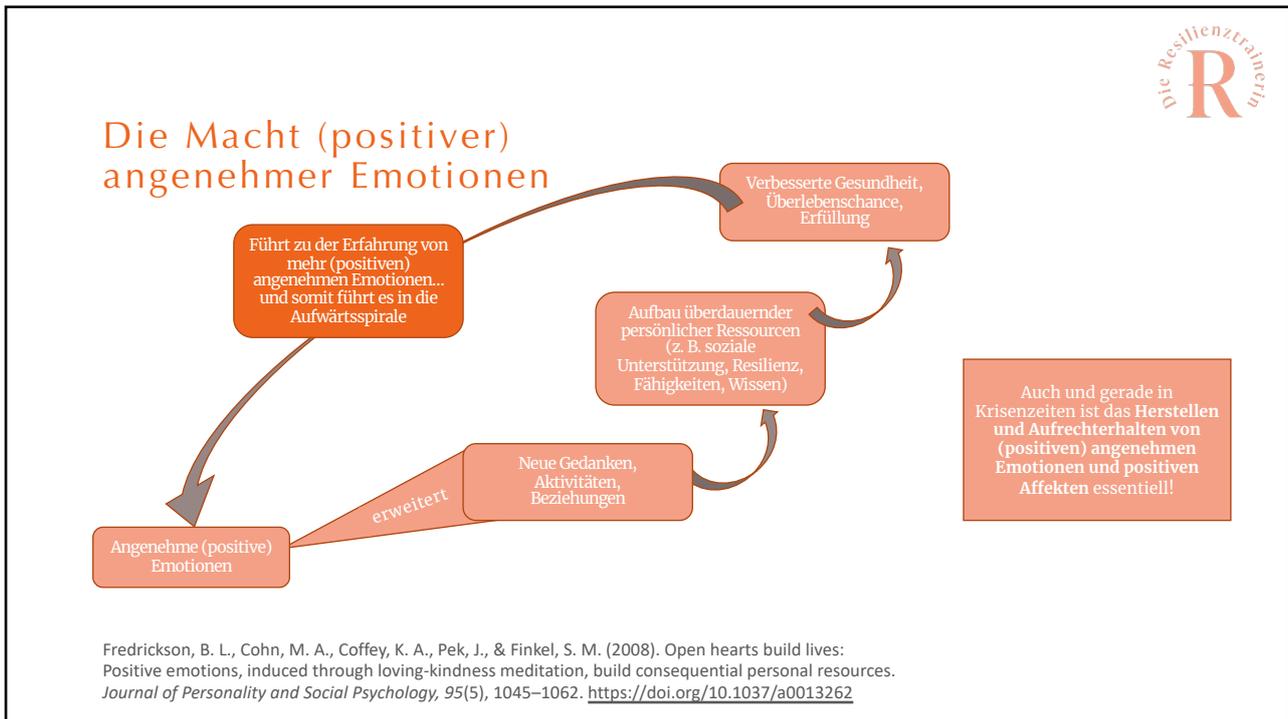
Physiologischer Seufzer



Ein physiologischer Seufzer kann spontan auftreten, um die Atemwege zu klären, oder als Reaktion auf Stress, Müdigkeit oder andere emotionale Zustände. Es ist eine normale Funktion des Atemsystems und hilft dabei, die Lungen zu belüften und die Atemmuskulatur zu aktivieren.



Was hat mich heute
(oder in den letzten Tagen)
lächeln lassen?



Die Resilienztrainerin
R

Warum brauchen wir Resilienz?

- Chronischer Stress & Termindruck
- Fehlendes Zeitmanagement
- Erwartungsdruck von Kunden und Erwartungen an sich selbst
- Anhaltende emotionale Konflikte
- Dysfunktionale Antreiber wie Sei perfekt & Mach es allen recht
- Körperliche Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Energiemangel, Lustlosigkeit
- Störungen und Informationsflut
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

BANI
VUCA



Was ist mentale Gesundheit und warum ist Resilienz wichtig?

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“

Rafael Kalisch

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen.
Berlin Verlag, Berlin, S. 28



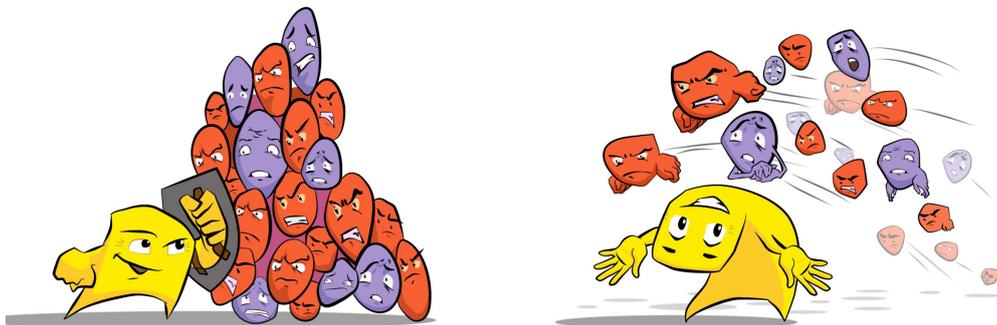
Individuelle Resilienz

„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“

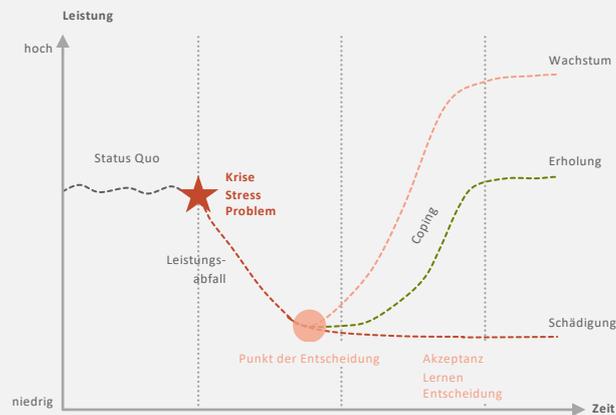
Ella Gabriele Amann



Resilienz Metaphern



Wie Resilienz funktioniert



Quelle: Leadership Choices

**Wie stärken wir die Resilienz
auf den Ebenen:**

ICH – MITARBEITENDE – GÄSTE

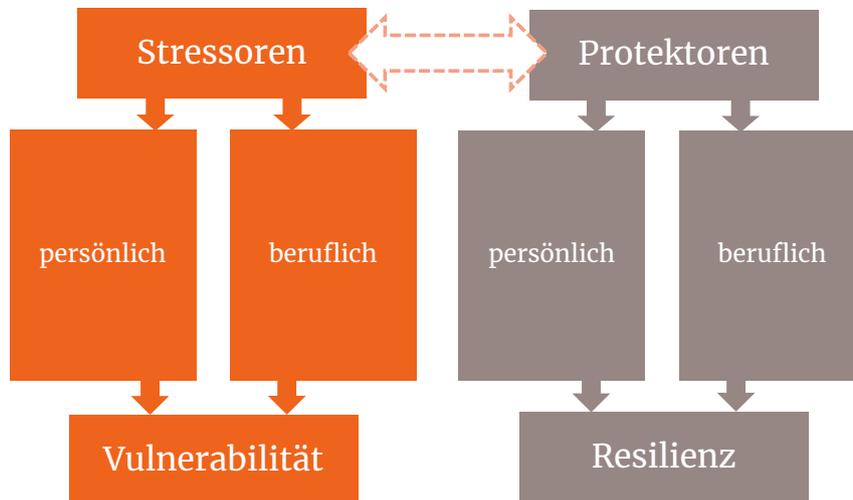


Vier Arten angewandter individueller Resilienz

Modell nach Mauritz, van der Linde, Comnick, Langwara 2023



Schutzfaktoren- und Risikofaktoren-Modell



Modell: Mauritz 2018, nach DiBella 2014, nach Petermann 2004



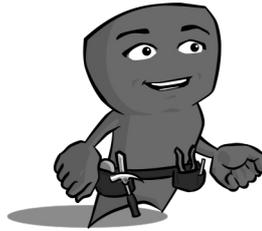
Resilienz stärken auf den Ebenen

Mentaler Resilienz
 Emotionaler Resilienz
 Körperlicher Resilienz
 Seelischer Resilienz

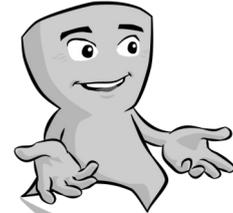
Resilienz aufbauen



Verstehbarkeit



**Steuerbarkeit
Machbarkeit**



Sinnhaftigkeit

Drei Faktoren der Salutogenese nach A. Antonovsky / Prof. W. Roth



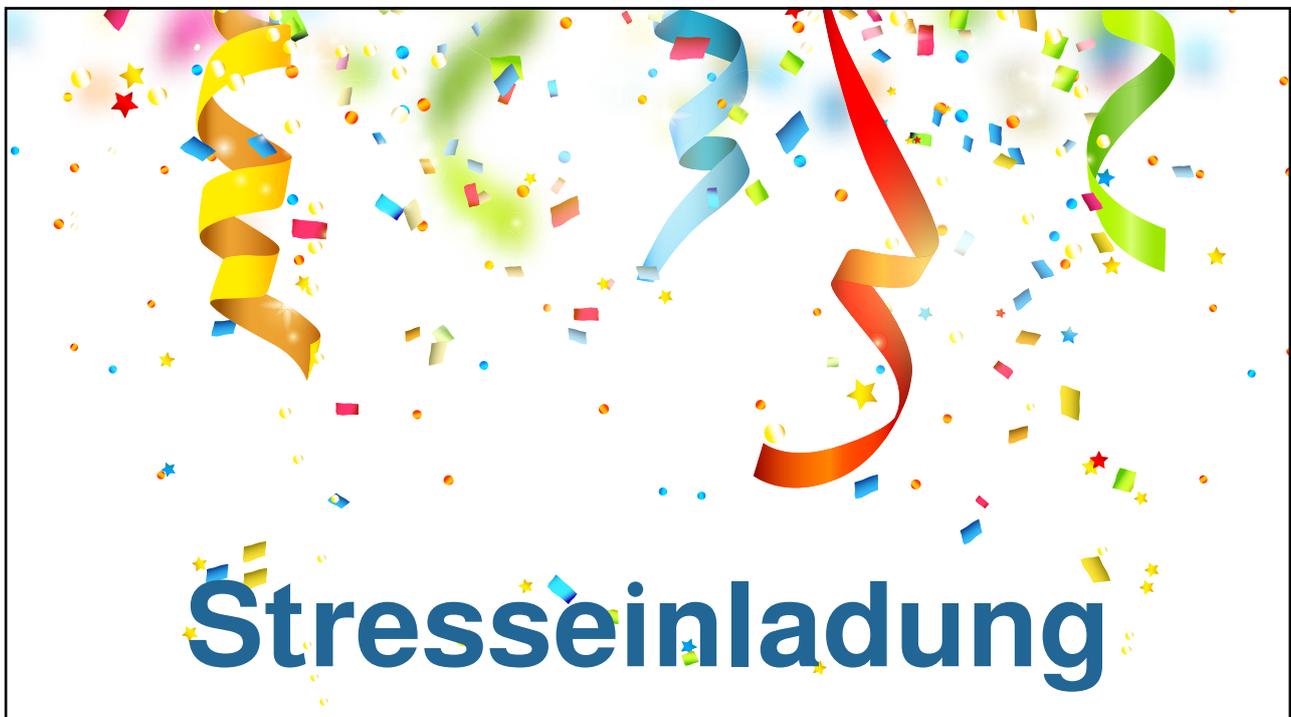
“Name it to tame it”

Dr. Daniel Siegel



**“Wer ein WOFÜR zum Leben hat,
erträgt fast jedes WIE.“**

Viktor Frankl nach Friedrich Nietzsche





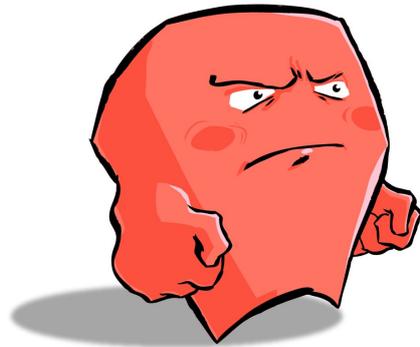
Individuelle Resilienz

*„Kern der Resilienz ist
Emotionsregulation“*

Maja Storch



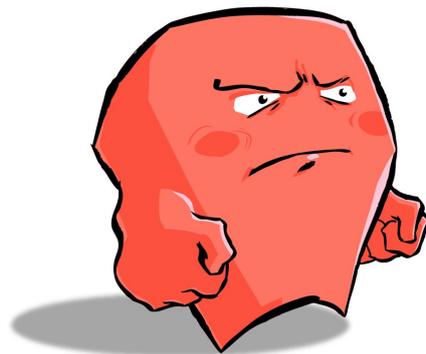
**Wer drückt
Ihre Knöpfe?**



Ärger - Hüter der Werte

Trigger für Ärger

1. Wertverletzung
2. Zielhindernis
3. Ungerechtigkeit



Auswirkungen von dysfunktionalem Ärger

„**Fünf Minuten dysfunktionaler Ärger**
schwächen unser Immunsystem für **fünf Stunden.**“

Wichtig sind hier zwei Punkte:

Es geht um **dysfunktionalen Ärger**.
(**funktionaler Ärger (= Werte sind bekannt) zeigt diese Wirkung nicht**)

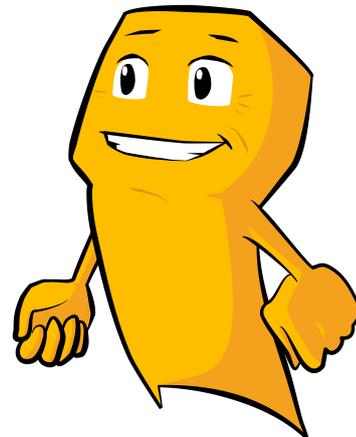
Es geht um die hemmende **Wirkung auf das Immunsystem**
(gemessen durch IgA – Immunglobulin A (IgA) zählt zur Familie der Immunglobuline (Ig),
auch "Antikörper" genannt), nicht um eine reine Nachwirkzeit (sogenannte
Refraktärzeit / 3-4 Stunden).

McCarty, R., Atkinson, M., Tiller, W. A., Rein, G., & Watkins, A. D. (1995).
The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability.
The American Journal of Cardiology, 76(14), 1089–1093. doi:10.1016/s0002-9149(99)80309-9



Ressourcen und Schutzfaktoren

- Positiver Bewertungsstil – Prof. Kalisch
- Wahrnehmung und Fokusbrille:
Was läuft aktuell gut? Worauf bin ich stolz?
- Schutzfaktoren – was bringt mich als Führungskraft
als auch mein Team in die Kraft?
- Ressourcen – Stärken, Kompetenzen, Dankbarkeit,
- Bindung – Hüterin der Beziehung
- Selbstwerterhöhung





WOHLBEFINDEN STÄRKEN

SELBSTWAHRNEHMUNG

Wie geht's Dir gerade?

SELBSTREFLEXION

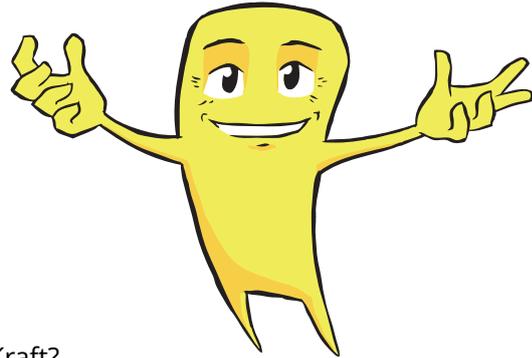
Was brauchst Du und wofür?

SELBSTWIRKSAMKEIT

Worauf bist Du in diesem Monat stolz?

Was ist Dir gut gelungen?

Welche Ressourcen bringen Dich in Deine Kraft?



Wertschätzung

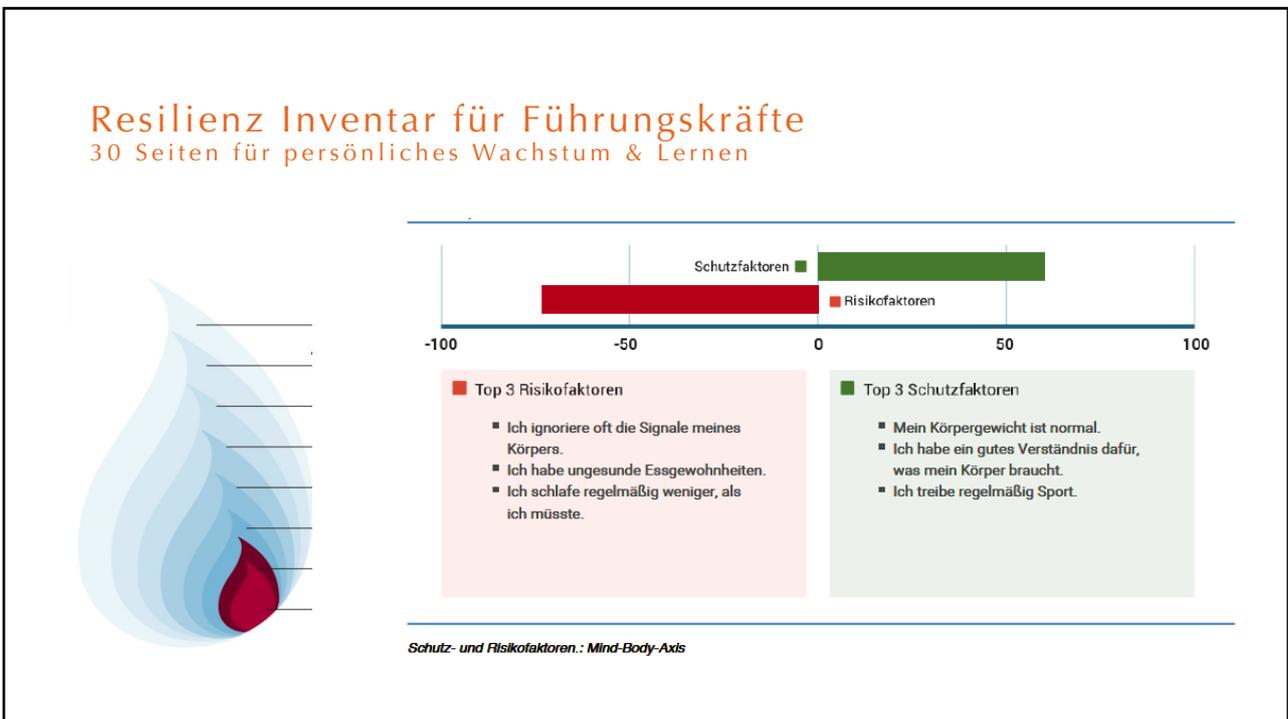
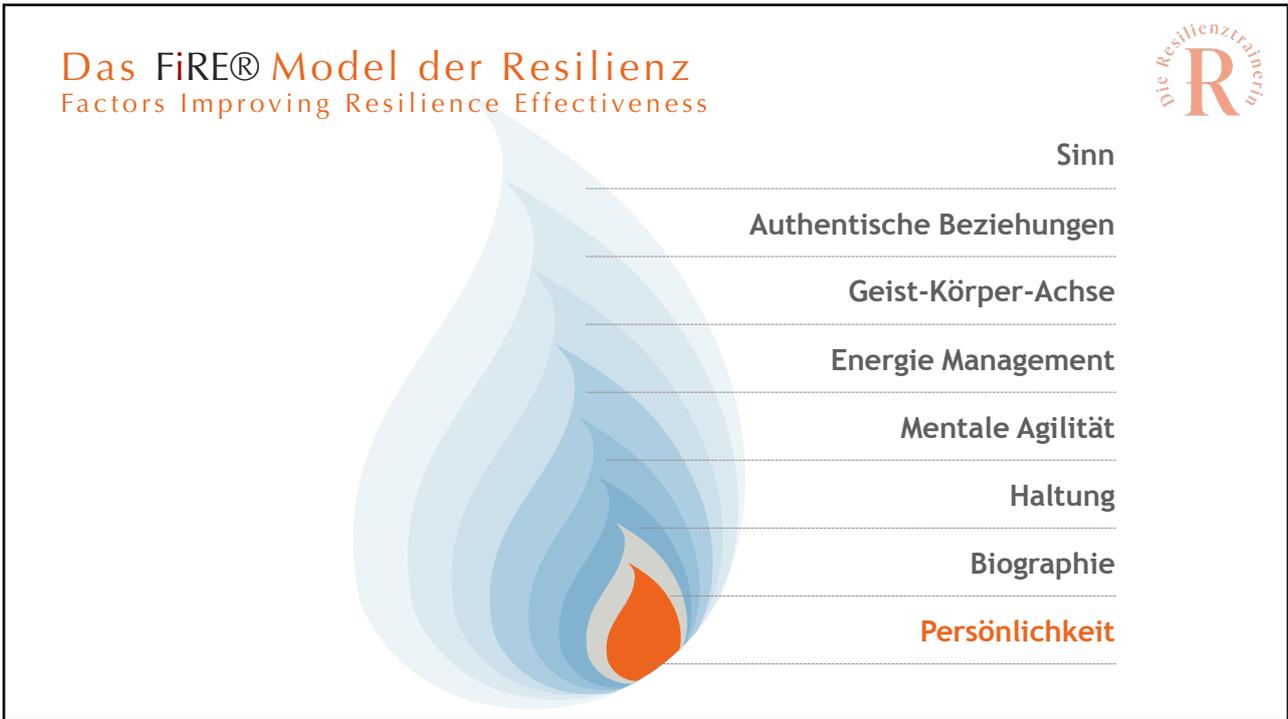
„Wie willst Du wertgeschätzt werden?“

Dr. Nico Rose



Wie trainieren wir Resilienz in Bezug auf Führung und Teams?

- Feststellen der individuellen und teameigenen Ressourcen und Schutzfaktoren
- Erkennen der Stressantreiber auf mentaler, emotionaler und körperlicher Ebene
- Klarer Abgrenzen und Zwickmühlen kommunizieren
- Emotionen und Werte erkennen und regulieren
- Dysfunktionale Denkfallen und Verhaltensmuster verändern
- Resiliente Kommunikation aktiv einsetzen
- Stresserleben von innen verändern, statt auf außen zu hoffen
- Probleme & Konflikte in Lernchancen verwandeln





Nutzen des Resilienz Trainings

- Basis für mentale und körperliche Gesundheit
- Förderung der Verstehbarkeit durch eine Resilienz-Analyse
- Training der 4 Sets (Mind-Feel-Tool-Skill) im Umgang mit Stress und Problemen
- Fähigkeiten und Werkzeuge zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft
- Umgang mit unangenehmen, dysfunktionalen Emotionen aktiv verändern
- Mehr Gelassenheit bei Problemen und Konflikten

- **Präventiv und Nachhaltig:**
 - Burnout-Prävention*
 - Mitarbeiterbindung
 - Höheres Involvement
 - Geringere Krankenstandstage*

*Zunahme der psych. Erkrankungen gegenüber 2012 um 40%
Stress Symptome, Angstzustände und Depressionen haben signifikant zugenommen
Quelle (Health at a Glance Europe, WKO)



Vielen Dank

Mag. (FH) Daniela Gruber



Resilienz

„Resilienz ist das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele, welches uns beim Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen unterstützt“

Ella Gabriele Amann

