

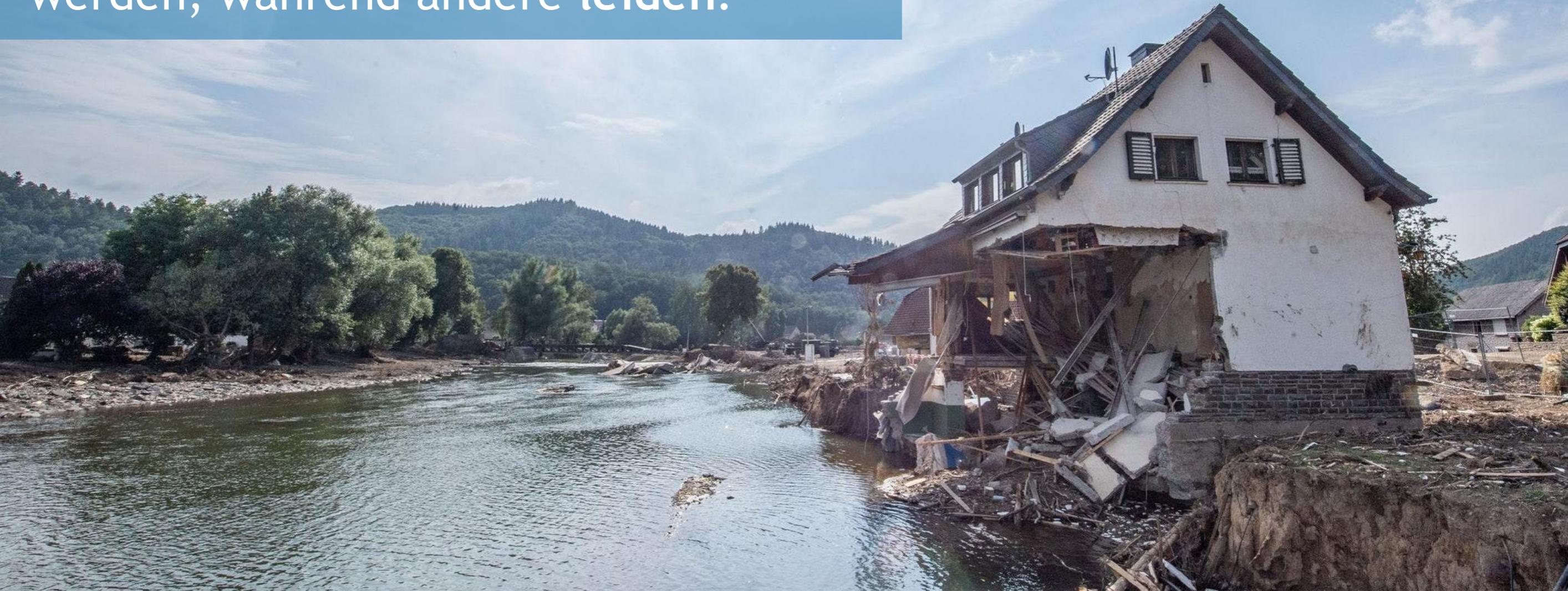
Resilienz

Was Helfende für sich selbst tun können: Fokus Individuum

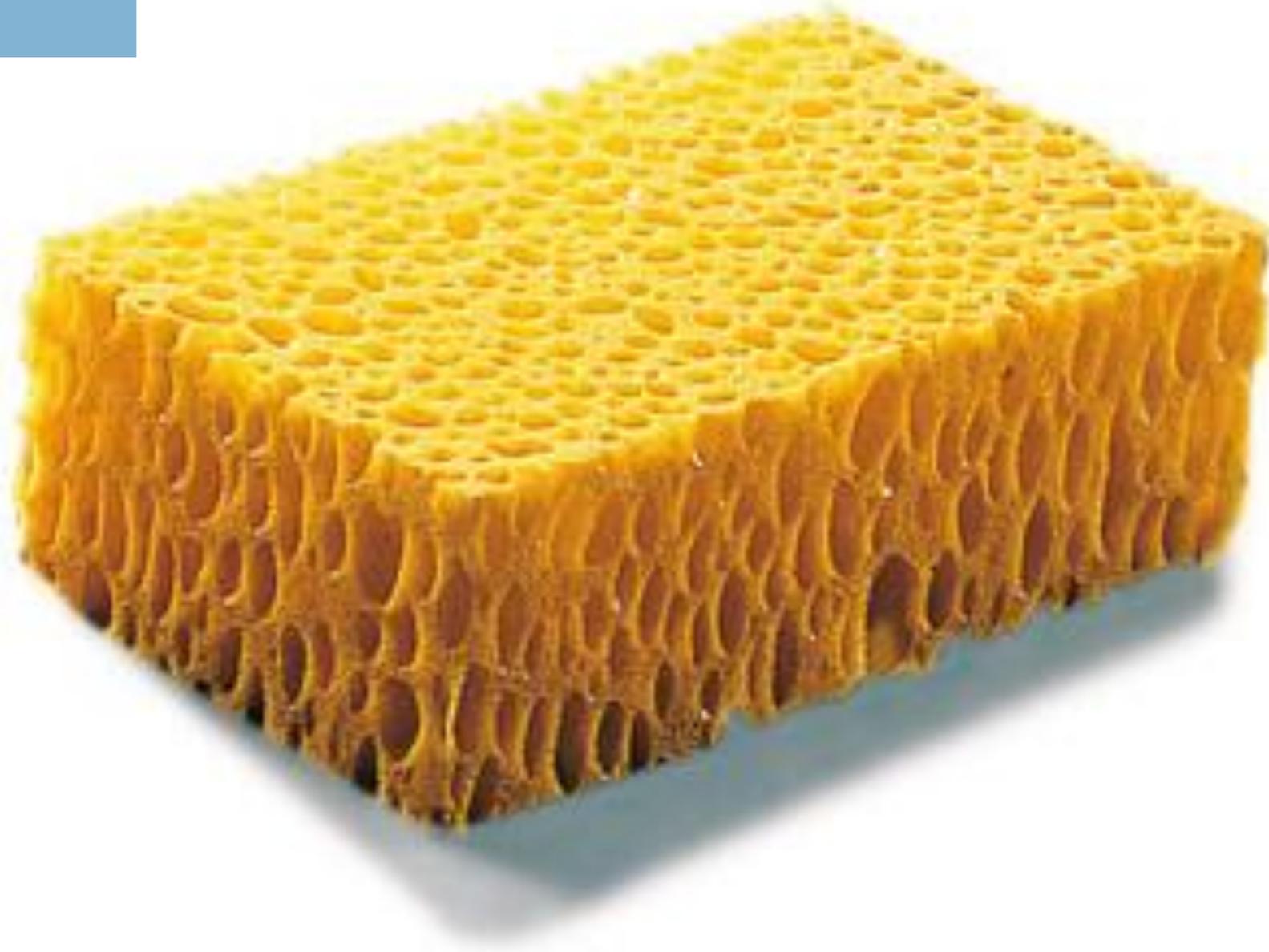
Karsten Drath
Leadership Choices

DIE VER
ANTWORT
LICHEN
#DIGITAL

Warum wachsen manche Menschen,
wenn sie mit Widrigkeiten konfrontiert
werden, während andere leiden?



RE-SI-LI-ENZ?



Gruppenarbeit

Was hast Du in den letzten Monaten über Dich gelernt?



- Bitte kommt zu zweit zusammen.
- Eine Person ist Coach, die andere KlientIn.
- Bitte bearbeitet die folgende Fragen:
 - Was hast Du in den letzten 24 Monaten über Dich gelernt in Bezug auf ...
 - Deine Belastbarkeit
 - Deine emotionale Stabilität
 - was Dir leicht fällt
 - was Dir schwer fällt
 - was Du wirklich brauchst
- Bitte tauscht Euch mit Euren Kollegen aus und wechselt in der Halbzeit die Rollen.
- Zeit: 20 Minuten.



Die Kinder von Kauai
Emmy Werner

Positive Beziehungen

Rollenvorbilder

Emotionalität

Ressourcenreichtum

Realistische Selbsteinschätzung

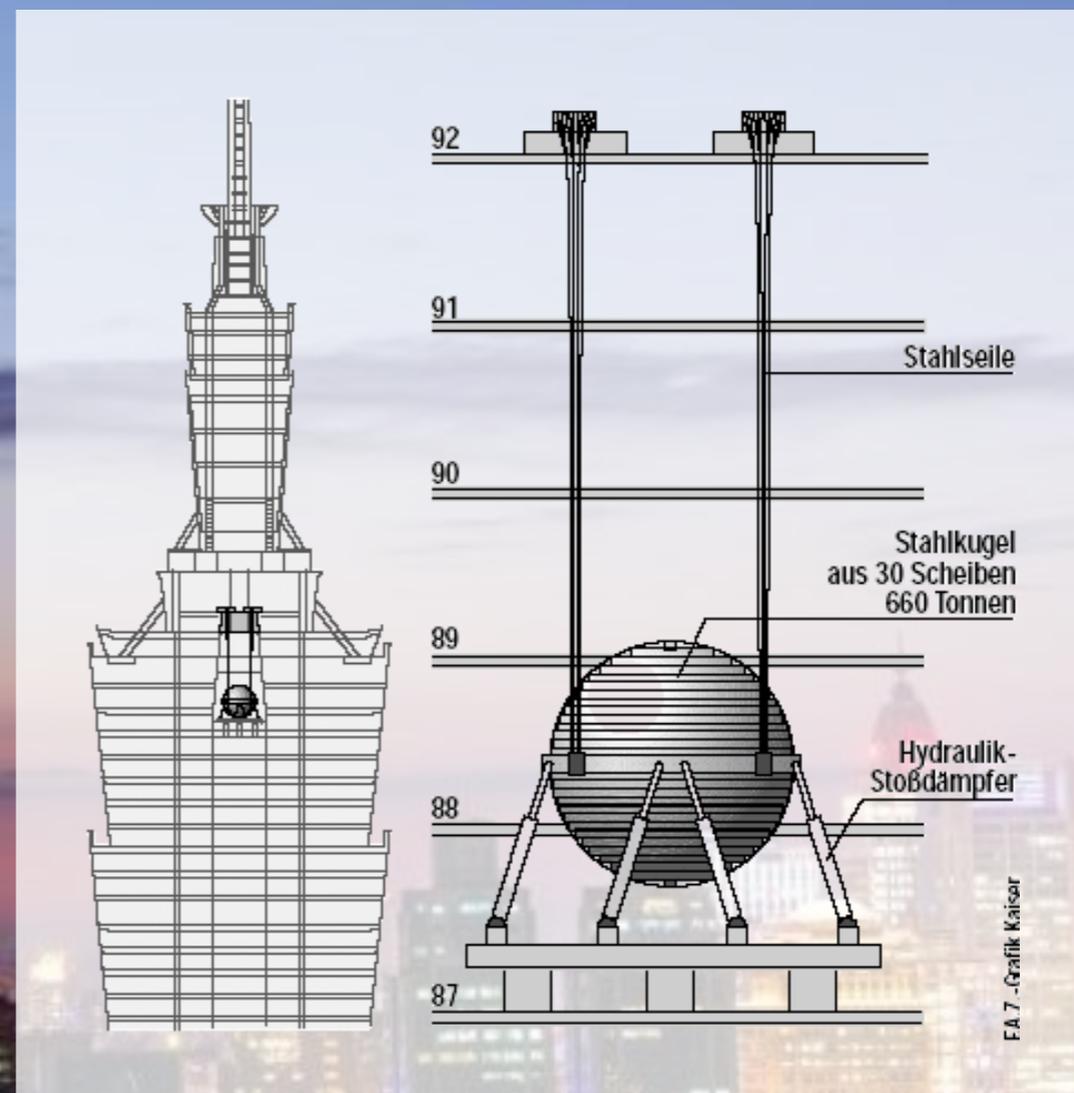
Realistischer Optimismus

Selbstwirksamkeit

Wer Andere führen will,
muss sich selbst gut
führen können



Krisen meistern



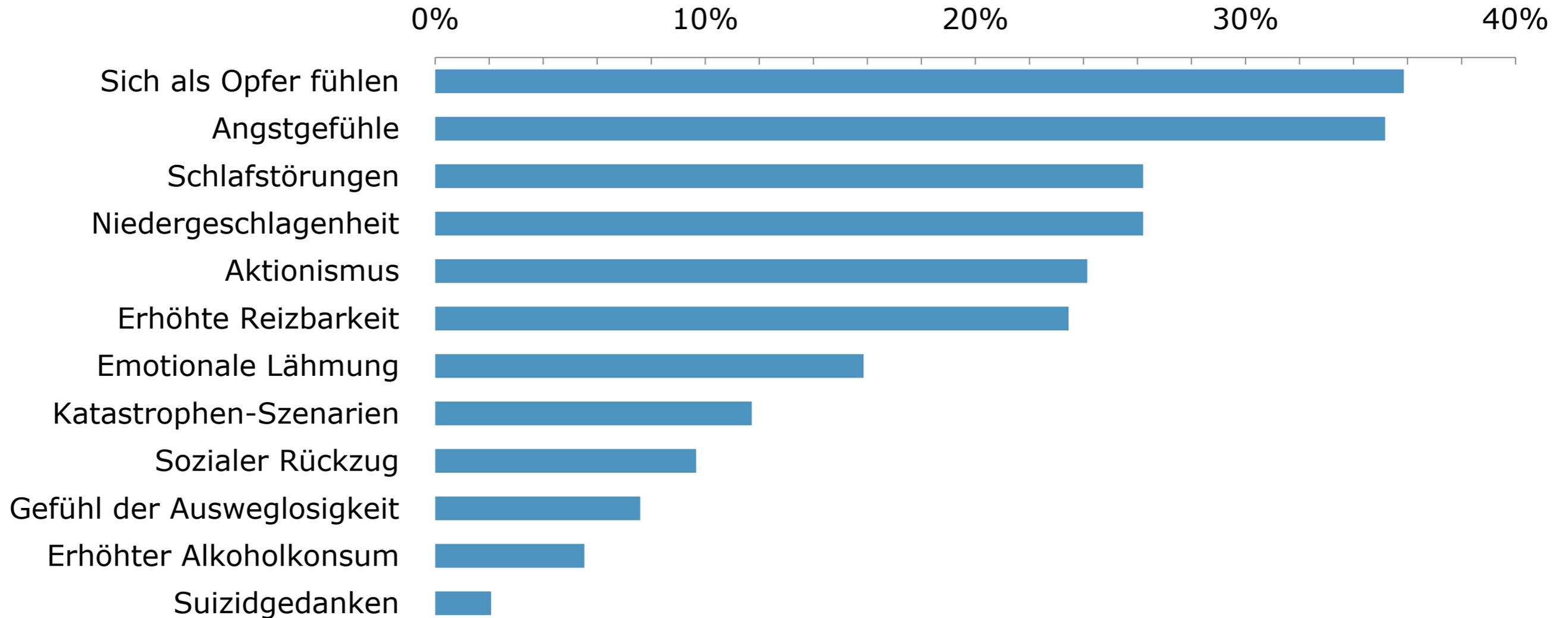
Arbeit in Triaden

Umgang mit Krisen



- Kommt bitte zu dritt zusammen.
- Denkt bitte an eine Zeit in Eurem Leben, in der Ihr mit schweren Widrigkeiten zu kämpfen hattet (Ausbildung, Karriere, Beziehung, Familie, Gesundheit usw.).
- Bitte denkt über folgende Fragen nach:
 - Wie war dein Energieniveau?
 - Was für Gedanken hattest du?
 - Was hast du gefühlt?
 - Wie hat sich das auf Deine sozialen Interaktionen ausgewirkt?
- Zeit: 15 Minuten.

Wie Resilienz funktioniert



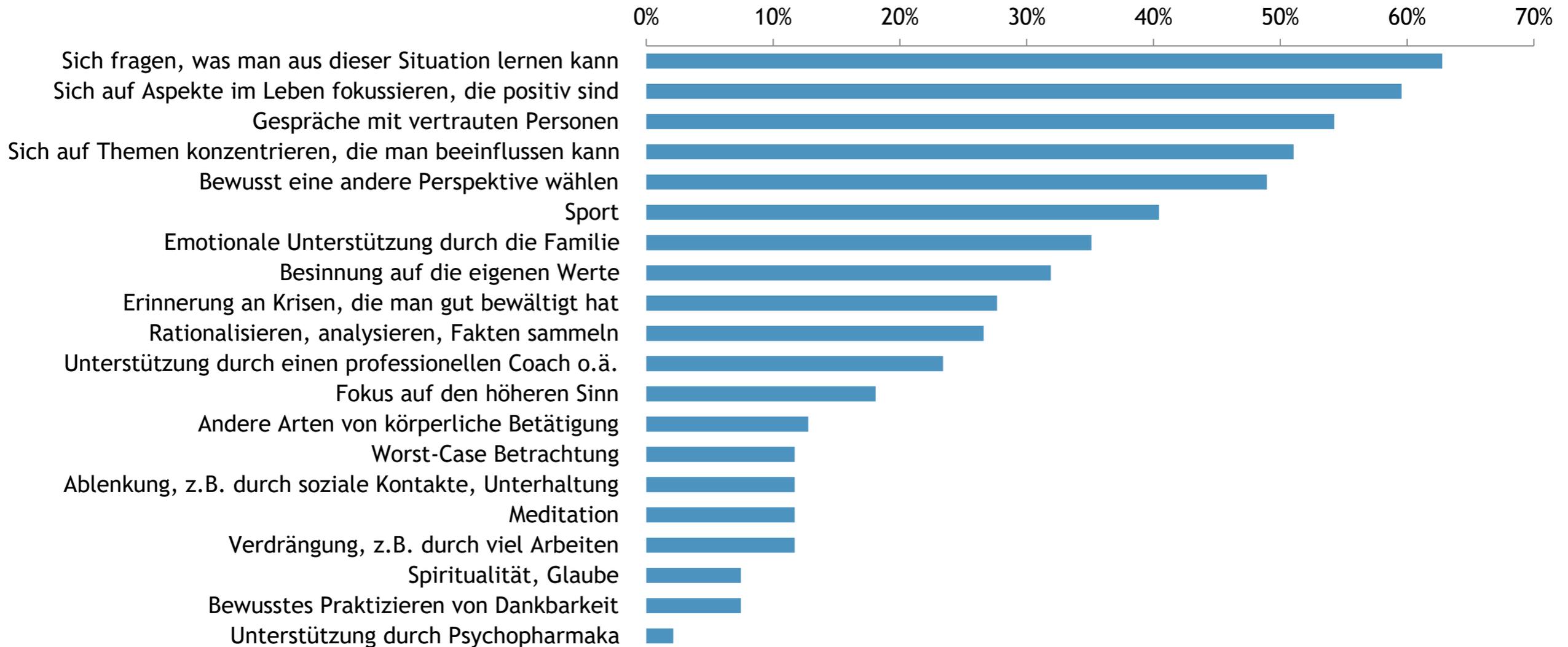
Arbeit in Triaden

Umgang mit Krisen



- Bitte kommt wieder zu dritt zusammen.
- Bitte denkt nun über folgende Fragen nach:
 - Was war Eure unmittelbare Reaktion, um Eure Emotionen zu verbessern?
 - Was hat Euch im Rückblick am meisten geholfen, wieder auf die Beine zu kommen?
 - Welche Erkenntnisse habt Ihr aus dieser Widrigkeiten mitgenommen?
- Zeit: 15 Minuten.

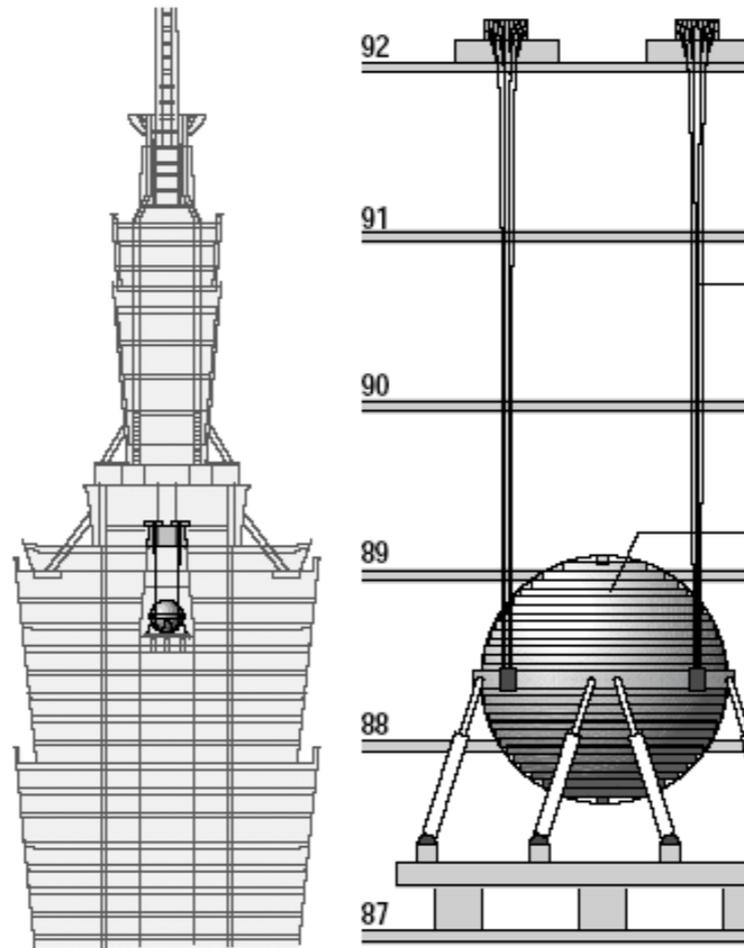
Wie Resilienz funktioniert



Wie Resilienz funktioniert



Was macht Menschen resilient?



Das FiRE Model der Resilienz

Factors Improving Resilience Effectiveness

Sinn

Authentische Beziehungen

Hirn-Körper-Achse

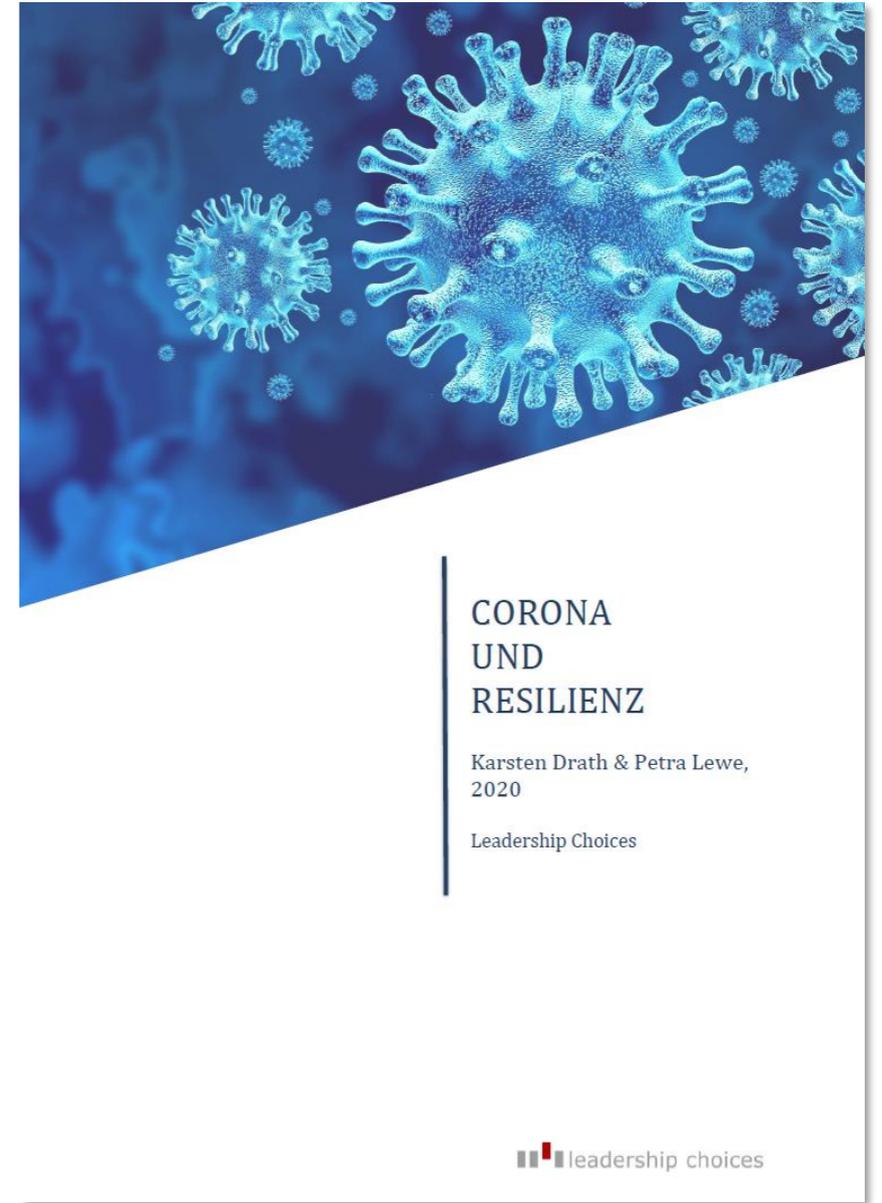
Energie Management

Mentale Agilität

Haltung

Biographie

Persönlichkeit



Hunting the Good Stuff

Handout



Was sind drei Dinge / Begegnungen / Menschen, für die ich im Moment wirklich dankbar bin...?

Heute

1.

2.

3.

Gestern

1.

2.

3.

Worüber mache ich mir Sorgen?



Wen hast Du heute froh gemacht?



Leaders Talk

Der biographische Interview-Podcast für "Better Leadership, better Organizations and a better World"



powered by



Follow us on

- [YouTube](#)
- [Spotify](#)
- [Apple Podcasts](#)
- [AnchorFM](#)

Leaders Talk - Zoe Cohen, why is real change so hard?... 35 Aufrufe • vor 11 Tagen	Leaders Talk - Dachzeltnomaden, wie baut... 2904 Aufrufe • vor 3 Wochen	Leaders Talk - Organizational Purpose: Opportunity or... 40 Aufrufe • vor 1 Monat	Leaders Talk - From CFO to Executive Coach to Climate... 16 Aufrufe • vor 1 Monat	Leaders Talk - Antonia Götsch, warum ist ein... 85 Aufrufe • vor 2 Monaten	Leaders Talk - Ulrik Nehammer, how do you... 387 Aufrufe • vor 2 Monaten
Leaders Talk - Saskia Gleitsmann, wie verbindet... 94 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Jonas Deichmann, warum ist... 393 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Bodo Janssen, wie entwickeln wir uns... 66 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Gerrit McGowan, what is the... 29 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Brigitte Falk, wie bleibt man sich selbst... 23 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Katarina Peranić, warum braucht... 5 Aufrufe • vor 3 Monaten
Leaders Talk - The Value of Culture - Between Asset an... 11 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Organizational Energy and Leadership... 20 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Francisco & Bernhard, what is the... 3 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Rainer Höll, was unterscheidet einen Ch... 8 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Clas Neumann, warum brauchen wir... 4 Aufrufe • vor 3 Monaten	Leaders Talk - Daniel Vonier, was bedeutet "Unlearning... 19 Aufrufe • vor 3 Monaten
Leaders Talk - Martin Permantier, wie kann unser... 1:03:55	Leaders Talk - Ilka Wiskemann, wie können... 47:58	Leaders Talk - Stefan Gatt, was hat Bergsteigen mit... 50:12	Leaders Talk - Jürgen Lux, was ist der persönliche Prei... 1:05:19	Leaders Talk - Heike Bruch, was brauchen... 56:44	Leaders Talk - Leaders and Organizations in the new... 1:06:52

Resilienz

Was Helfende für sich selbst tun können: Fokus Individuum

Karsten Drath
Leadership Choices

**DIE VER
ANTWORT
LICHEN
#DIGITAL**