

Resilienz – geheime Superkraft gegen Stress!



Unternehmertreff, 7. November 2022

Stressoren

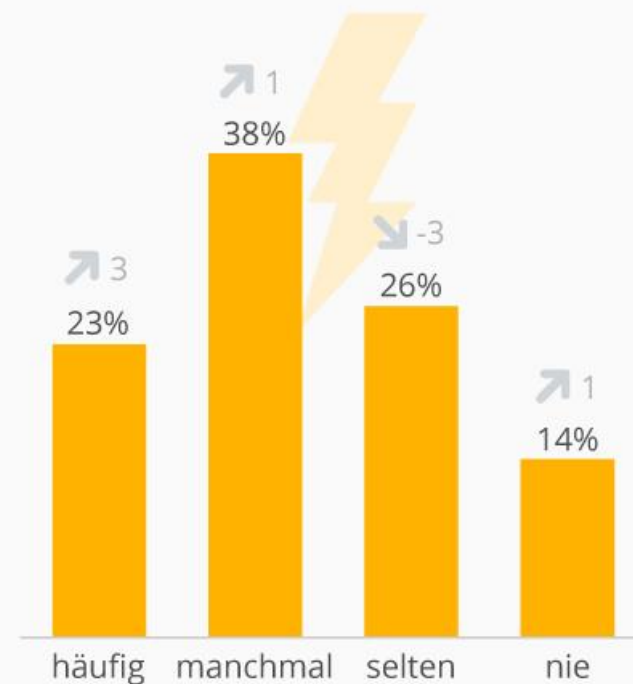


So gestresst sind die Deutschen

Stresslevel und Haupt-Stressauslöser nach Geschlecht in 2016

Wie oft fühlen Sie sich gestresst?

● Vergleich zu 2013



@Statista_com

Quelle: Techniker Krankenkasse

Was stresst Sie am meisten?

Männer



Frauen



statista

Stress bei Männern und Frauen

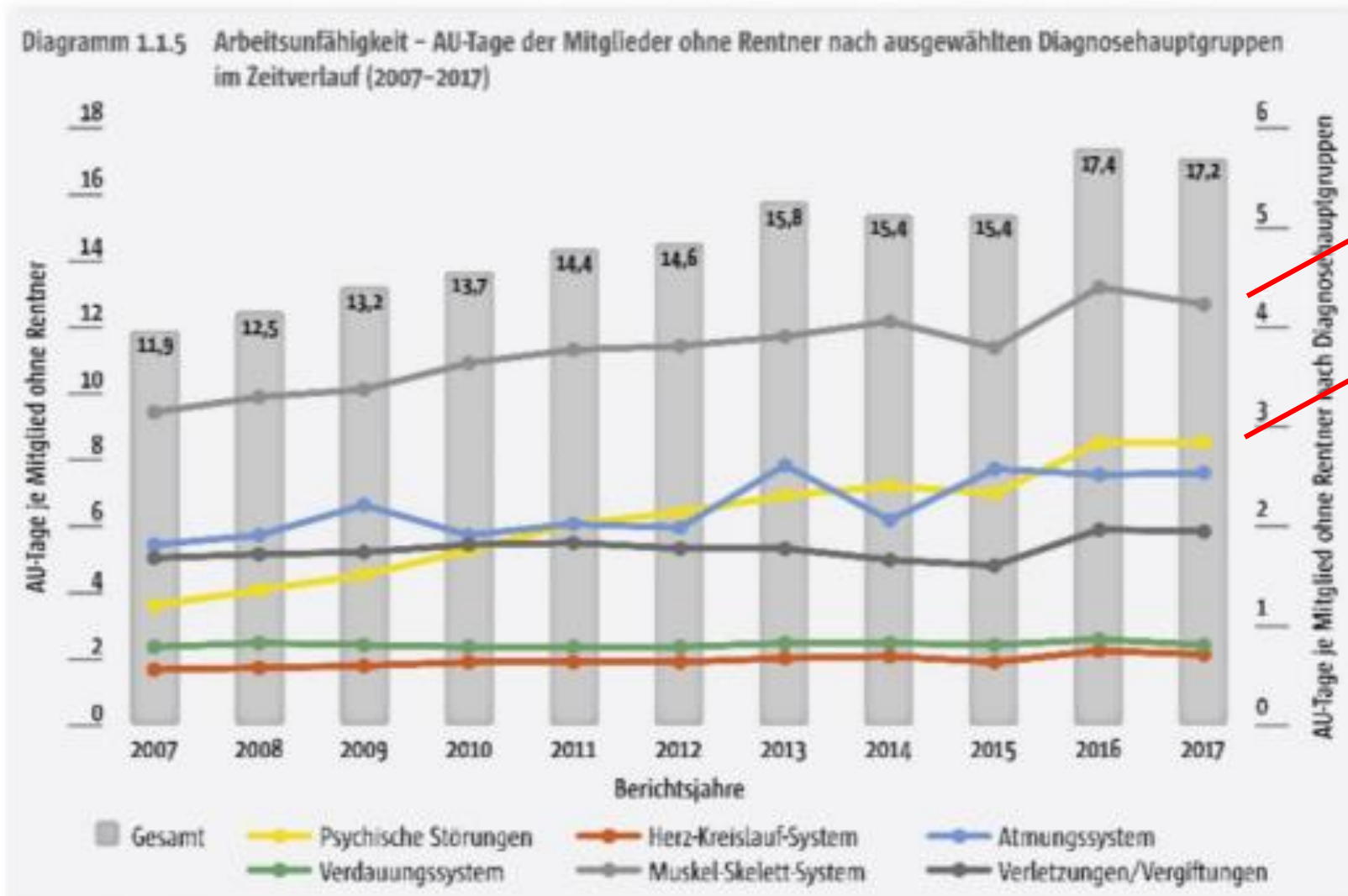


Kämpfen oder fliehen

Befreunden und nähren

	Männer	Frauen
Stressoren	Unterforderung, Konkurrenzverhalten, Termindruck, Karrierestreben, fehlender Entscheidungs-/ Handlungsraum	Doppelbelastung Familie/ Beruf, Konflikte, Harmoniestörung, Selbst-Schuldzuweisung, Bedrohung
Stressreaktionen	Aggression, Konflikt, Leugnen, Suchtverhalten (Alkohol, Nikotin)	Angstverhalten, Passivität, Rückzug
Stressbewältigung	Sport, ablenken, genießen	Mit Freunden reden, soziale Unterstützung holen, rückziehen/ entspannen

Arbeitsunfähigkeitstage nach Krankheitsarten



Muskel-Skelett-System

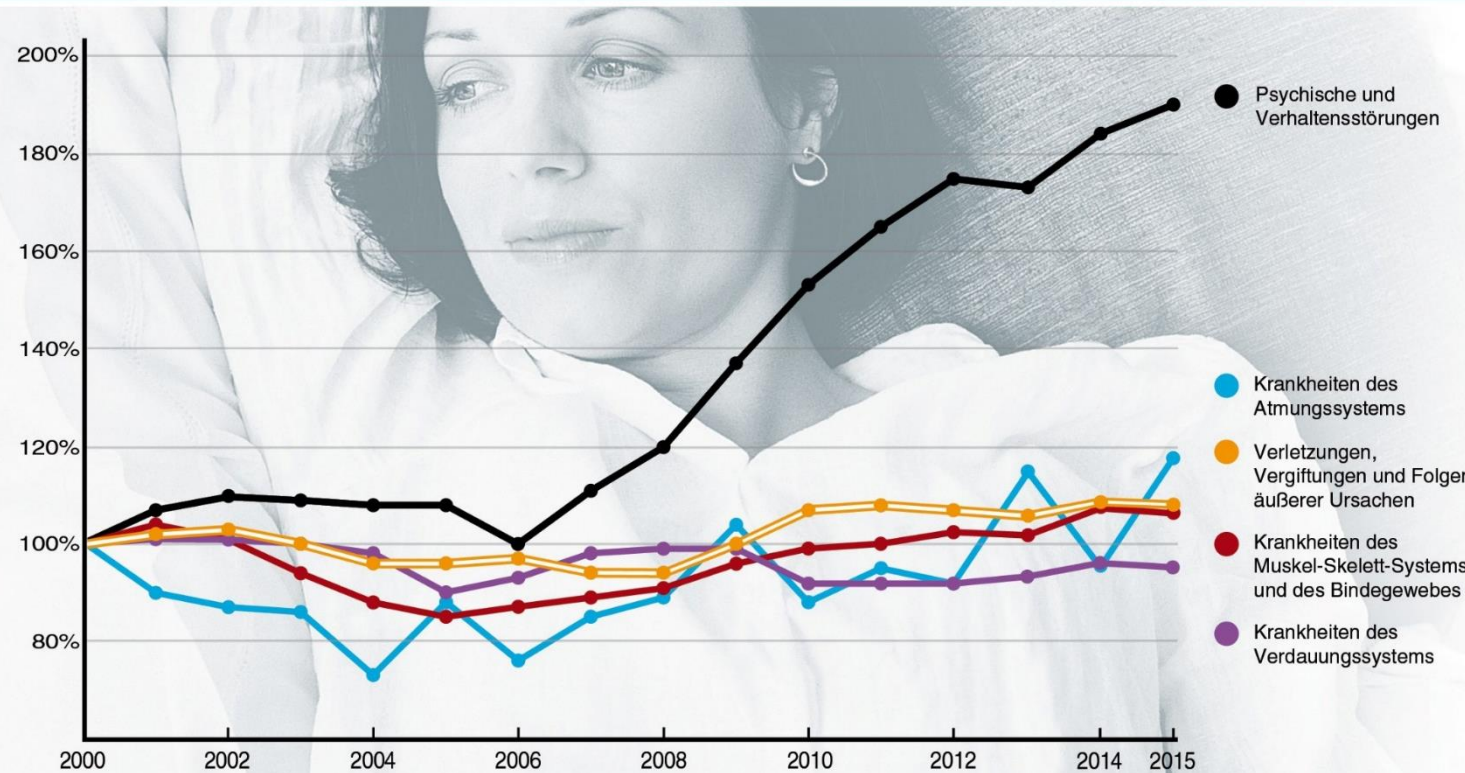
Psychische Störungen

(Quelle: BKK Gesundheitsreport 2018)

Psychische und Verhaltensstörungen steigen weiter!



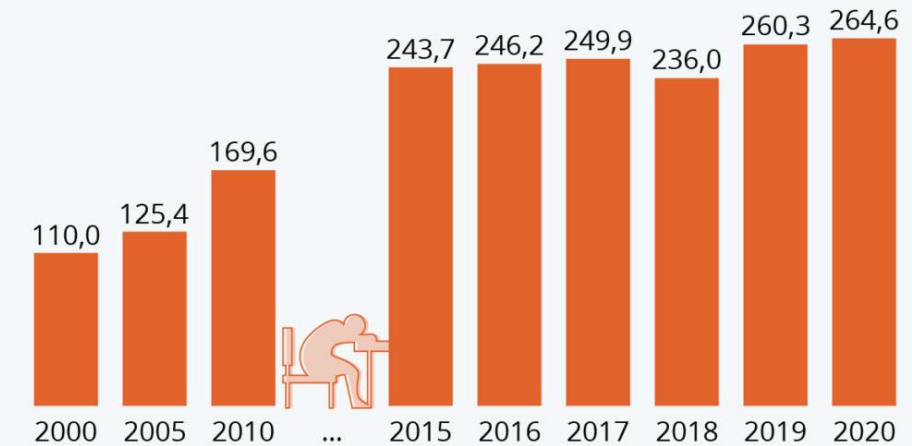
Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltag im Jahr 2000 = 100%)



Grafik/Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2016

Kranke Psyche: Höchststand bei Fehltagen im Jahr 2020

Arbeitsunfähigkeitstage je 100 Versicherte aufgrund psychischer Erkrankungen



Basis: bei der DAK versicherte Beschäftigte
Quelle: DAK/IGES Institut



statista

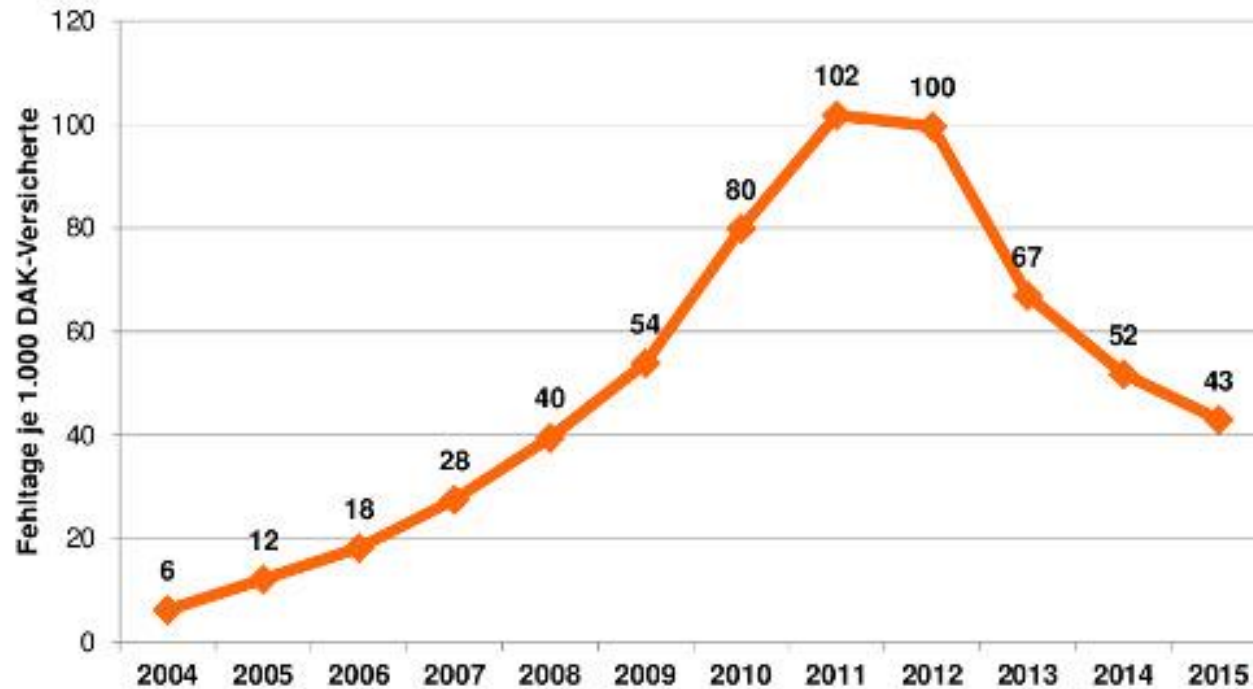
Burn-out = Erschöpfungsdepression



Burn-out is out?



Burnout: 60 Prozent weniger Ausfälle seit 2011



Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2004-2015

DAK
Gesundheit

- -60 % Ausfalltage durch Burn-out seit 2011
- +41 % Ausfalltage durch Depression

Burn-out is still „in“, aber...



- Burn-out ist noch immer keine anerkannte Krankheit
- In 85 % aller Burn-out Fälle diagnostizieren Ärzte Burn-out zusammen mit anderen Erkrankungen, davon in 50 % der Fälle eine Depression

Was Stress/ Burn-out uns kostet



Einarbeitungskosten

Know-how Abfluss

Gefahr von Burn-out der
Mitarbeiter, die die Mehrarbeit
stemmen müssen

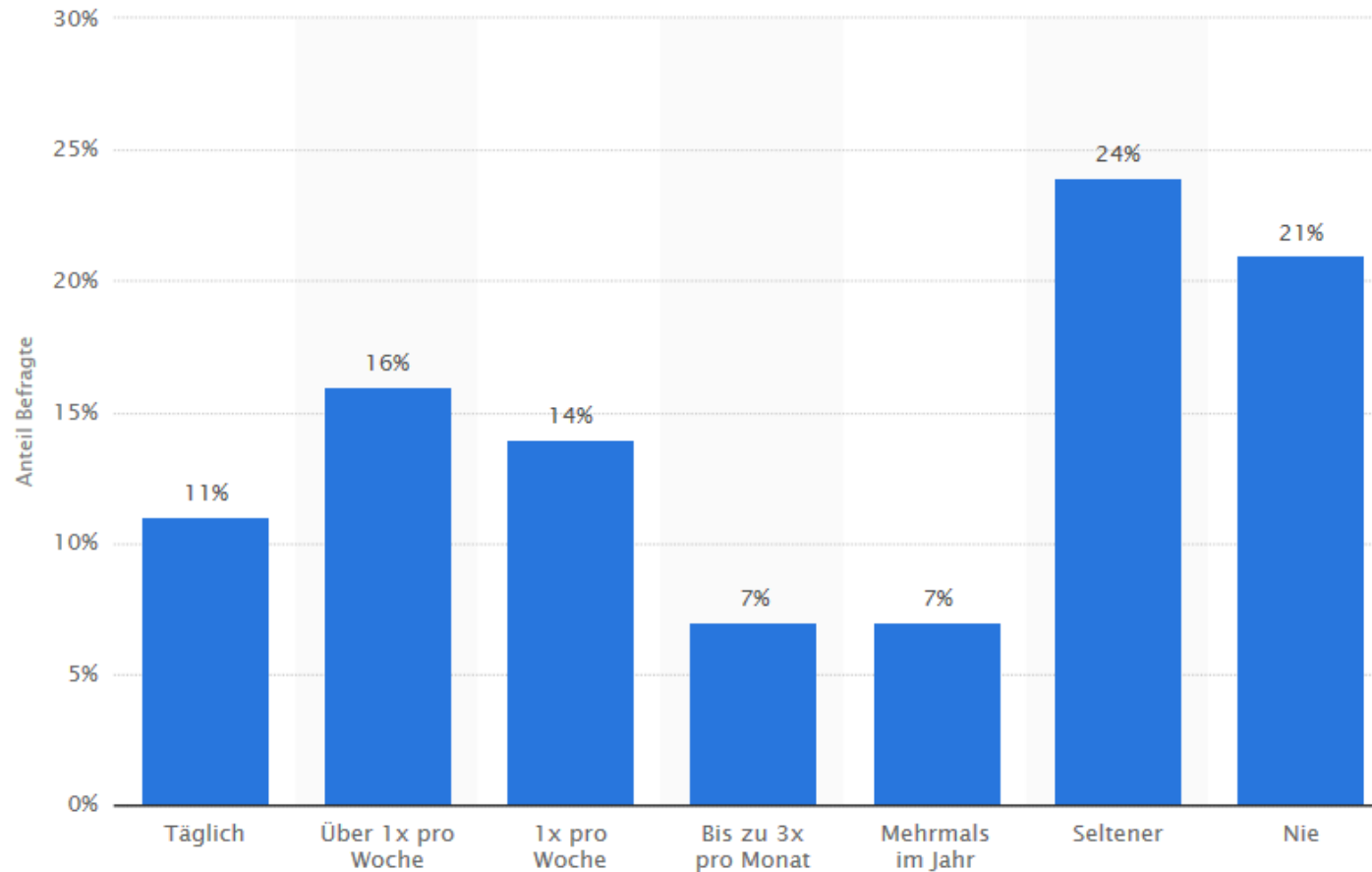


Recruiting Kosten (ev. + Headhunter)

Wiedereingliederung

Längerer Arbeitsausfall

Das Bewusstsein der Menschen erhöht sich

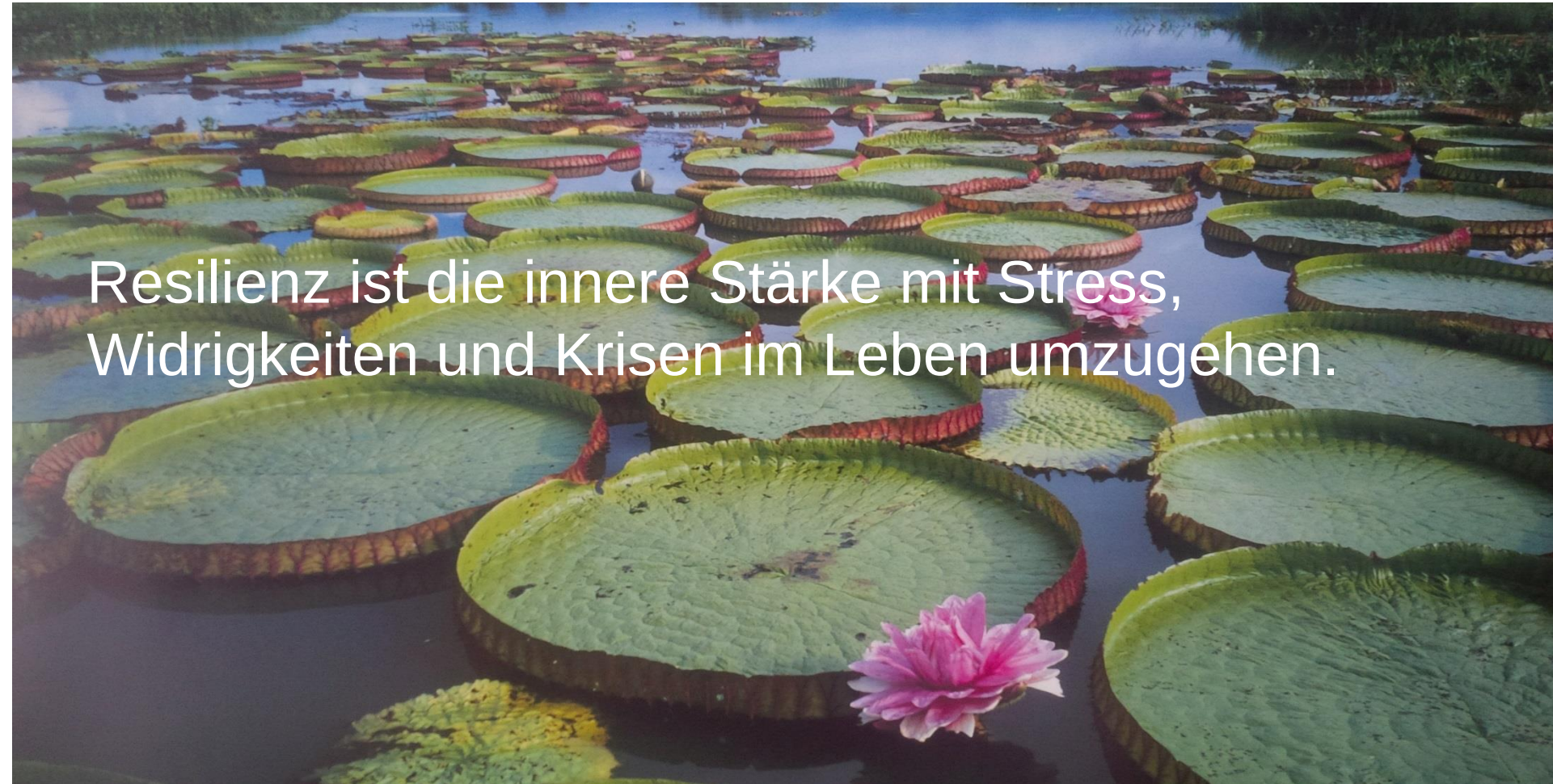


Häufigkeit von Meditation in Deutschland

© Statista 2017

Wie oft nehmen Sie sich Zeit zur inneren Einkehr, zur Meditation oder etwas ähnlichem?

Was versteht man unter „Resilienz“?



Die Dinge in Relation setzen



Die schlechte Nachricht: Der Tag hat 24 Stunden!

Die gute Nachricht: Der Tag hat 24 Stunden!

Die „Schmerztablette“ Umfokussierung



- Jedes Problem ist das Ergebnis von Aufmerksamkeitsfokussierung.
- Jeder kennt bewusst oder unbewusst die Lösung seines Problems.

In jedem Fall: Umfokussierung lindert die „Schmerzen“!

Im Moment besonders wichtig: In der Gegenwart leben statt zu sehr auf die Zukunft zu fokussieren!

Die 7 Säulen der Resilienz



Resilienz – Modulares Impulstraining



- Minimale Dauer pro Modul 0,5 Tage
- Module sind je nach Bedarf frei miteinander kombinierbar
- Die Module sollen zum Nachdenken anregen und zur Eigeninitiative anspornen

Glück, Zufriedenheit & Sinn

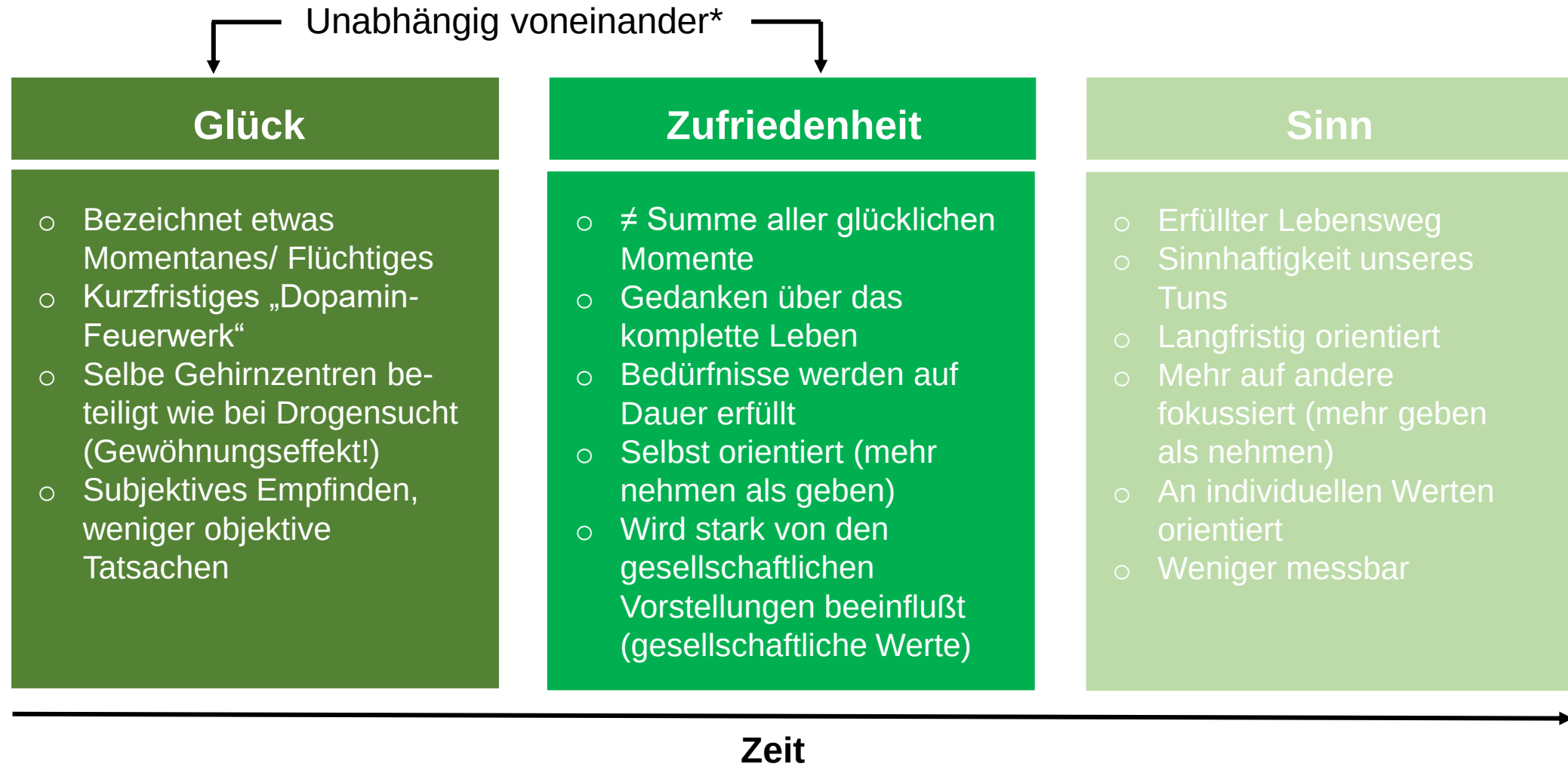


Haben Sie „Glück“?

Sind Sie „zufrieden“?

Was ist der Unterschied zwischen Glück und Zufriedenheit?

Glück, Zufriedenheit & Sinn



*Studien von Daniel Kahneman (Nobelpreisträger)

Die Glücksformel



$$\text{Glück} = \text{M} \times 16 + \text{N} \times 1 + \text{S} \times 2 + \text{H} \times 5 + \text{F} \times 2 + \text{B} \times 33$$

Moment

Jede Stunde einmal
achtsam den
Augenblick genießen

Spaß

Zwei Mal am
Tag Spaß haben

Neugier

Einmal am Tag etwas
Neues ausprobieren

Herzlichkeit

Fünf Mal am Tag
anderen selbstlos
etwas Gutes tun

Freundschaft

Zwei Mal am Tag
Zeit mit Menschen
verbringen, zu
denen man eine
emotionale
Verbindung hat

Bewegung

Drei gesunde
Mahlzeiten und
dreißig Minuten
Bewegung

Quelle: Prof. Dr. Todd Kashdan (Psychologe)

Übung – Glückstagebuch



Erinnern Sie sich an den gestrigen Tag und schreiben Sie mindestens 3 schöne Erinnerungen in Ihr Tagebuch:

Welche Glücksmomente hatten Sie?

Welche Erfolge haben Sie selbst oder Sie gemeinsam mit anderen erzielt?

Für welche schönen Dinge waren Sie dankbar?

Welche schönen Emotionen haben Sie bei sich oder anderen wahrgenommen?

Tipp: Sie können diese Übung auch in Gedanken machen; am besten Abends kurz vor dem Einschlafen!

Was uns entspannt...



Übung – Situationen des Wohlbefindens



Coaching und Beratung | Dr. Uwe Brückner | Sandstr. 49 | 64342 Seeheim-Jugenheim

Checkliste Wohlbefinden

Wie ist Ihr persönlicher Wohlbefindlichkeitsgrad in den genannten Situationen (0 = kein Wohlbefinden; 1 = sehr gering; 2 = gering; 3 = zufriedenstellend; 4 = deutlich; 5 = sehr stark)?

Überlegen Sie nach dem Ankreuzen, was Sie in dieser Woche gerne noch ausprobieren möchten.

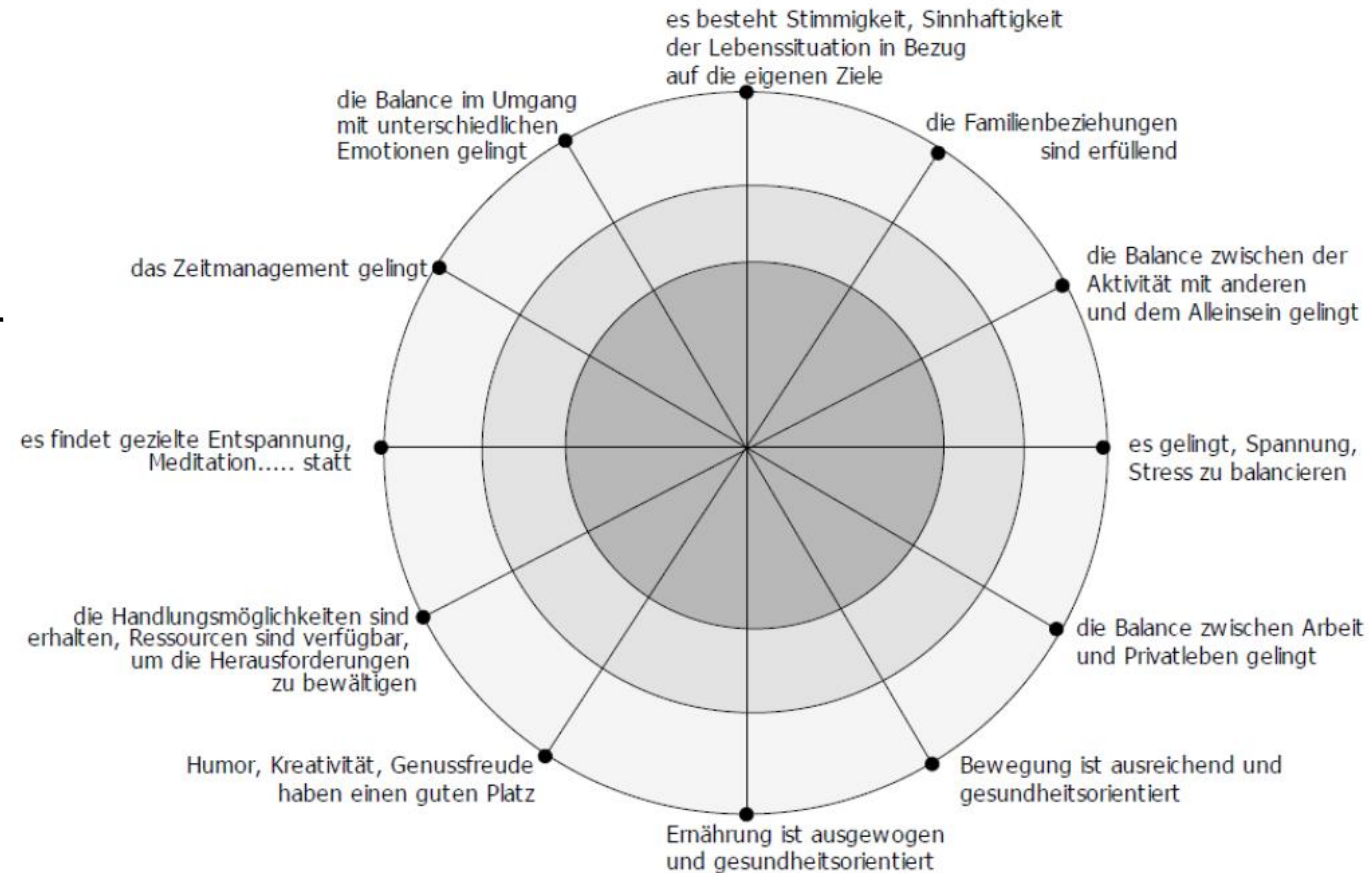
Situationen, die Wohlbefinden auslösen können	0	1	2	3	4	5
Die Sonne auf der Haut spüren						
Auf einer Hängematte oder Liege im Schatten liegen						
Blumen riechen						
Eine Katze oder einen Hund streicheln						
In einem Restaurant etwas Besonderes essen						
Ein kurzer Mittagsschlaf						
Zukunftspläne schmieden						
Eine warme Dusche						
Singen						
Gemeinsam spazieren gehen						
Beim Spaziergang alleine seinen Gedanken nachhängen						
Tanzen						
Einen Cocktail trinken						
Ein Gedicht lesen						
Tagebuch schreiben						
Joggen						
Anregende Gespräche führen						
Fremde Menschen anlächeln						
Einkaufen gehen						
Fotografieren						
In Ruhe Zeitung lesen						
Barfuß laufen						
Sich massieren lassen						
Schwimmen						
Zärtlichkeit						
Urlaubspläne schmieden						
Musik hören						
Nachrichten verschicken und empfangen						
Aus dem Fenster schauen						
Beten oder Meditieren						
Körperübungen machen						
Ein spannendes Buch lesen						
Eine neue Sprache lernen						
Kuscheln						
Sich schön machen						

Übung – Kreis-Diagramm Life-Balance



Wie weit sind Sie in Balance?

Je weiter außen, desto mehr in Balance.



nach Matthias Lauterbach



Sie sind hier: Kontakt / Auf einen Blick



Dr. Uwe Brückner

Ich bin Ihr Trainer und Coach. Mit mir zusammen werden Sie Ihre alten Verhaltensmuster aufspüren und durchbrechen. Ich mache Ihnen Ihre Stärken bewusst und entwickle Ihren Mut für Veränderungen.

[Mehr lesen](#)



Katja Brückner

Ich bin Ihr erster Ansprechpartner. Schildern Sie mir Ihr Anliegen und ich kümmere mich umgehend darum, die für Sie geeignete Lösung zu finden, gemeinsam mit unseren Trainern und Moderatoren.

[Mehr lesen](#)

Und so finden Sie uns:

CUB - Coaching und Beratung
Sandstraße 49
64342 Seeheim-Jugenheim

Ansprechpartner: Katja Brückner

Mail: info@cub-brueckner.de

[Mail schreiben](#)

Tel.: +49 6257 918 55 30

[Anrufen](#)

WER IMMER TUT, WAS ER SCHON KANN,
BLEIBT IMMER DAS, WAS ER SCHON IST.

Henry Ford

Coaching

Prozess, Selbststeuerung,
Rollenverständnis, Gewohnheiten in
der Interaktion, Reflexion,
Lösungsfindung, Feedback,
Perspektivwechsel

Mehr

Training

Kundenakquise, Verhandlungen
führen, Präsentation, Resilienz,
Zeitmanagement, Stärken ausbauen,
Kreativität entfalten, Zielstellung
entwickeln

Mehr

Moderation

Leiten, Ziele erreichen, Bündelung von
Interessen, Ergebnis, Change
Management, Konfliktlösung,
Prozessoptimierung,
Strategieentwicklung

Mehr

Resilienz – geheime Superkraft gegen Stress!

An ein sich heute schnell wandelndes Arbeitsumfeld können sich die meisten Berufstätigen nur bedingt anpassen. Die Arbeitsbelastung steigt stetig.

Multimedialer Dauerbeschuss, neue “Tools” und “Apps” und steigende Anforderungen an die Effizienz im Job sind eine stete Herausforderung und führen uns an die Grenze zur Überforderung.

Im Seminar lernen Sie, achtsamer mit sich selbst und anderen Menschen umzugehen, d.h., auch mehr Eigenverantwortung für die eigenen Bedürfnisse zu übernehmen.

Sie werden dadurch in die Lage versetzt, sich den ändernden Umwelt- und Arbeitsbedingungen anzupassen und langfristig gesund, leistungsfähig und effizient zu bleiben.



Inhalte:

- *Hirnphysiologie & Psyche*
- *Wie unser Gehirn aufgebaut ist und wie es arbeitet*
- *Glück und Zufriedenheit*
- *Konzentrationskiller und -förderer*
- *Konzentrations- und Entspannungsübungen*
- *Wertesysteme und das 5-Säulenmodell (Life Balance)*
- *Zielgerichtete Veränderung mit der 21-Tage Technik*
- *Zeit effizient nutzen*

Ihr Nutzen:

- *Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit, indem Sie sich kognitive Prozesse bewusst machen und Veränderungsprozesse anstoßen*
- *Sie erlernen den achtsamen Umgang mit sich selbst und Ihren Mitmenschen*
- *Sie erlangen durch Reflexion Ihres eigenen Werte- und Lebensmodells mehr Ausgeglichenheit im Berufs- und Privatleben*

Das Ziel:

- *Ihre Life Balance durch Selbstreflexion und Achtsamkeit mit sich selbst und anderen positiv beeinflussen*



Unser Angebot:

für Unternehmer des Unternehmertreffs

Am 18. März 2023, von 09.00 bis 17.00 Uhr

Tagungshotel Lufthansa Seeheim

Das beschriebene Tagesseminar inkl.

- ✓ *Seminarunterlagen (digital)*
- ✓ *Mittagsgericht*
- ✓ *2 Kaffeepausen*
- ✓ *Getränke*

Ihr Investment:

195,- EUR

Anmelden können Sie sich unter

Email: info@cub-brueckner.de

Wir freuen uns auf einen entspannten Tag mit Ihnen!