2024

DENNIS-EIGHTEEN.DE

Resilienz



Impulse - Angebote - Ressourcen

GUTEN TAG, MEIN NAME IST...

...Dennis Eighteen. Seit 2006
arbeite ich als Trainer in der
Erwachsenenbildung. Ich liebe es,
mit Gruppen und im eins-zu-eins zu
arbeiten, Wissen zu teilen und
gemeinsam neue Ideen zu entwickeln.
Im Austausch entstehen neue Wege.
Meine Schwerpunkte sind Leadership,
Kommunikation und

Persönlichkeitsentwicklung. Einen besonderen Fokus lege ich auf den Bereich der Resilienz. Wie gehen wir mit Alltagsbelastungen und Krisen um? Wie machen wir uns stark für Situationen, die dazu geeignet sind, uns aus der Bahn zu werfen? Die inneren Widerstandskräfte zu entwickeln, ist eine der wichtigsten Aufgaben, der man sich als Individuum widmen sollte. Aber auch für Unternehmen oder Organisation ist die Beschäftigung mit dem Resilienz eine zentrale Investition in den eigenen Erfolg sowie die Zukunftsfähigkeit.

"Meine Mission lautet: Mach dich stark für heute und morgen. Wecke deine Kräfte.

Nutze dafür die Werkzeuge, die uns die Natur mitgegeben hat:

Kommunikationsfähigkeit und Kreativität. Entwickle

Achtsamkeit und nutze

Entspannungstechniken ebenso wie strategische Planungstools.

Und gehe nicht verbissen vor.

Persönlichkeitsentwicklung ist toll. Genieße deinen Weg!"



BAUSTEINE

RESILIENZ

NACHHALTIG STARK

L

Lösungsorientierung

0

Optimismus

0

Opferrolle verlassen

V

Verantwortung übernehmen



Akzeptanz



Netzwerkorientierung

Z

Zukunftsplanung



Das LOOVANZ-Prinzip habe ich im Rahmen meiner Ausbildung zum Resilienztrainer an der AHAB-Akademie kennengelernt. Ein gutes Werkzeug in meinem Koffer. "Ein dickes Brett,
ist auch ein starkes
Baumaterial."

Resilienz

V.i.S.d.P.:
Dennis Eighteen
Clara-Zetkin-Str. 30b
I46I2 Falkensee

Dennis.Eighteen@me.com 0172-6740395 www.dennis-eighteen.de Fotos: Dennis Eighteen Gestaltung: Canva (pro) Auflage: Digital (c) Dennis Eighteen 2024

EINE DEFINITION

Der Begriff "Resilienz" beschreibt die Fähigkeit eines Systems oder einer Einheit, nach einer Störung oder Belastung wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukehren oder sich erfolgreich an die veränderten Bedingungen anzupassen. Ursprünglich stammt der Begriff aus der Materialforschung und bezieht sich auf die Eigenschaft von Materialien, nach einer Verformung durch Druck oder Belastung in ihre ursprüngliche Form zurückzukehren. Diese Eigenschaft wurde auf verschiedene andere Felder übertragen, einschließlich der Psychologie und der Sozialwissenschaften.

In der Präventionsarbeit spielt Resilienz eine entscheidende Rolle, da sie auf die Stärkung von Individuen, Gemeinschaften und Organisationen abzielt, um besser mit zukünftigen Krisen und Herausforderungen umgehen zu können. Durch präventive Maßnahmen, die auf die Förderung von Resilienz ausgerichtet sind, können potenzielle negative Auswirkungen von Stressoren oder Risikofaktoren abgemildert werden. Dadurch wird nicht nur die Widerstandsfähigkeit erhöht, sondern auch die langfristige Gesundheit und das Wohlbefinden gefördert.



Ein bisschen leichter...

In der Fernsehserie "The West Wing" gibt es eine Szene, die mir nicht aus dem Kopf geht. Ein Mann sitzt an einer Hotelbar und sagt: "Es muss nicht einfach sein im Leben. Schwer ist gut. Aber könnte es vielleicht ein wenig einfacher sein!"

Dieses Gefühl kennt wohl jeder.
Manchmal fühlt es sich gut an,
die Last der Welt auf den
Schultern zu tragen, weil es
unsere Stärke und
Selbstwirksamkeit beweist. Doch
was passiert, wenn unsere Kräfte
nicht mehr ausreichen? Wenn die
seelischen Ressourcen
aufgebraucht sind, wird die Last
erdrückend. Wir stehen dann vor
Burn-out, Depression oder
Erschöpfung.

In solchen Momenten brauchen wir professionelle Hilfe von Therapeut:innen, Coaches oder Seelsorger:innen. Aber wäre es nicht besser, wenn wir diese Krisen verhindern könnten? Indem wir in unsere innere Widerstandskraft investieren und uns strategisch vorbereiten, können wir viel erreichen.

Resilienzarbeit bedeutet, gezielt die eigenen Kräfte zu stärken und Umgangsstrategien für schwierige Situationen zu entwickeln. Hier sind einige Ansätze:

- I. Achtsamkeit und Selbstfürsorge: Regelmäßige Achtsamkeitsübungen helfen, Stress abzubauen und sich selbst besser wahrzunehmen.
- 2. Persönliche Netzwerke: Starke soziale Beziehungen bieten Unterstützung in Krisenzeiten.
- 3. Optimismus und Akzeptanz: Eine positive Grundhaltung und die Akzeptanz dessen, was wir nicht ändern können, sind entscheidend.
- 4. Zukunftsorientierung:
 Ein klarer Fokus auf
 Lösungen und Vertrauen in
 die eigene Selbstwirksamkeit
 bereiten uns auf
 Herausforderungen vor.

Das Leben wird nie völlig leicht, aber es kann leichter werden. Indem wir rechtzeitig und strategisch in unsere Resilienz investieren, sind wir besser gerüstet für die Herausforderungen des Lebens.

RESILIENZ IM UNTERNEHMENSKONTEXT

In der heutigen, von ständigen
Veränderungen geprägten Geschäftswelt,
wird Resilienz für Unternehmen immer
wichtiger. Resilienz beschreibt die
Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu
erholen und gestärkt aus Krisen
hervorzugehen. Besonders im
Unternehmenskontext ist diese
Eigenschaft entscheidend, um
langfristig erfolgreich zu sein.

Die Bedeutung der Resilienz in Unternehmen

Unternehmen stehen heute vor vielfältigen Herausforderungen: wirtschaftliche Unsicherheiten, technologische Umbrüche, und nicht zuletzt globale Krisen wie die COVID-I9-Pandemie. Diese Faktoren erfordern von Unternehmen und ihren Mitarbeitenden eine hohe Anpassungsfähigkeit und Stressresistenz. Resilienz wird somit zu einer Schlüsselkompetenz, um unter Druck handlungsfähig zu bleiben und kreative Lösungen zu entwickeln.

Förderung der Resilienz im Unternehmen

Resilienz kann durch gezielte Maßnahmen

und eine entsprechende
Unternehmenskultur gefördert werden.
Hier sind einige Ansätze:
I. Mentale Gesundheit unterstützen:
Unternehmen sollten Programme zur
Förderung der mentalen Gesundheit
anbieten, wie etwa
Stressbewältigungsseminare oder Zugang
zu psychologischer Beratung.
2. Positives Arbeitsumfeld schaffen:

Positives Arbeitsumfeld schaffen: Eine unterstützende und wertschätzende Unternehmenskultur trägt maßgeblich zur Resilienz der Mitarbeitenden bei. Hierzu gehört auch die Förderung von Teamgeist und Zusammenhalt.

- 3. Flexibilität ermöglichen: Flexible Arbeitsmodelle und die Möglichkeit, auch in Krisenzeiten remote zu arbeiten, stärken die Anpassungsfähigkeit und Resilienz der Belegschaft.
- 4. Weiterbildung und Training:
 Regelmäßige Schulungen und
 Trainingsprogramme helfen
 Mitarbeitenden, ihre Fähigkeiten
 kontinuierlich zu verbessern und sich
 auf neue Herausforderungen
 vorzubereiten.

Resilientes Führen als Erfolgsfaktor

Eine entscheidende Rolle spielt auch das Führungspersonal. Resiliente Führungskräfte können durch ihr Vorbild und ihre Entscheidungsfähigkeit in Krisensituationen das gesamte Team stärken. Sie sollten sich durch eine offene Kommunikation und die Fähigkeit, Veränderungen positiv zu begleiten, auszeichnen.

Die Förderung der Resilienz in Unternehmen ist heute wichtiger denn je. Sie hilft nicht nur dabei, aktuelle Herausforderungen zu meistern, sondern bereitet das Unternehmen auch auf zukünftige Unsicherheiten vor. Durch gezielte Maßnahmen und eine unterstützende Unternehmenskultur können Unternehmen ihre Resilienz stärken und somit langfristig erfolgreich bleiben.

DAS RESILIENZQUADRAT

In einer Welt, die immer hektischer und fordernder wird, ist es entscheidend, resilient zu sein und die Fähigkeit zu entwickeln, sich schnell an Veränderungen anzupassen. Das Resilienz-Quadrat präsentiert eine ganzheitliche Herangehensweise, die auf vier Schlüsselelementen basiert:

Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung und Kreativität.

Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt durch praktische Übungen und Strategien, die Ihnen helfen, Stress abzubauen, Ihre Gedanken zu beruhigen und Ihre Emotionen zu regulieren. Sie werden lernen, wie Sie Ihre Resilienz stärken und widerstandsfähiger gegenüber Herausforderungen werden können. Durch Achtsamkeitspraktiken werden Sie lernen, im gegenwärtigen Moment zu leben und das Leben bewusster und intensiver zu erleben.





Entspannungsübungen werden Ihnen helfen, Ihren Geist und Körper zu beruhigen und eine tiefe Entspannung zu erreichen. Und schließlich wird die Kraft der Kreativität Ihnen helfen, neue Perspektiven zu entdecken und Ihre innere Kreativität zu entfesseln.Mit einer klaren und zugänglichen Sprache bietet "Das Resilienz-Quadrat" praxisnahe Anleitungen und Tipps, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können. Egal, ob Sie nach Strategien zur Stressbewältigung suchen. Ihre mentale Stärke verbessern oder einfach nur mehr Ruhe und Gelassenheit in Thr Leben bringen möchten, dieses Buch wird Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu innerer Stärke und Ausgeglichenheit zu finden.

"Kreativiät ist das am meisten unterschätzte Werkzeug in der Resilienzarbeit. Wer sie nutzt, entdeckt neue Wege und wer sich an ihr erfreut lädt das eigene Kraftkonto nachhaltig auf."

SEMINARE, KEYNOTES, COACHING



Für Führungskräfte und starke Teams

Jetzt Termine für 2025 sichern.

Für Non-Profit-Organisationen gilt ein reduzierter Tagessatz.

Keine Seminare von der Stange, sondern passgenaue Angebote für eure konkreten Rahmenbedingungen.

Hinweis:

Resilienzarbeit ist keine Therapie. Sie dient der Prävention. Ich achte sehr stark darauf, dass diese Grenze nicht verwischt.

TRAUMBILDER

Der Entspannungspodcast



Mehr als I.3 Mio. Aufrufe allein auf Spotify!









Neko • vor einem Jahr

Michelangelo • vor 8 Monaten



Tipps für den Umgang mit Stress im Alltag

Atemtechniken anwenden

Eine einfache Atemübung kann sofortige Entspannung bringen. Probiere die 4-7-8-Methode:

- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein.
- Halte den Atem für 7 Sekunden an.
- Atme 8 Sekunden lang durch den Mund aus.

Diese Technik hilft, das Nervensystem zu beruhigen und den Geist zu klären.

Kurze Bewegungspausen einlegen Regelmäßige, kurze Bewegungspausen können Wunder wirken. Stehe jede Stunde auf, dehne dich oder mache ein paar Minuten leichte Übungen wie Kniebeugen oder Armkreisen. Bewegung fördert die Durchblutung, reduziert Anspannungen und kann die Stimmung heben.

Zeit für Achtsamkeit

Nimm dir täglich 5-IO Minuten für Achtsamkeitsübungen. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und konzentriere dich auf deine Atmung oder führe eine kurze geführte Meditation durch. Apps wie Headspace oder Calm aber auch der TRAUMBILDER-Podcast können hierbei hilfreich sein.

Achtsamkeit hilft, den Moment bewusst zu erleben und Stress abzubauen.

Positiver Selbstgespräch

Achte auf deine innere Sprache und ersetze negative oder absolute Aussagen durch positive und realistische Formulierungen. Anstatt zu sagen "Ich schaffe das nie", sag dir selbst "Ich habe die Fähigkeiten, diese Herausforderung zu meistern". Durch bewusste, positive Selbstgespräche stärkst du dein Selbstbewusstsein und förderst eine resilientere Haltung gegenüber Stress. Praktiziere täglich Affirmationen wie "Ich bin fähig und stark" oder "Ich finde Lösungen für meine Herausforderungen". Diese Methode kann helfen, negative Denkmuster zu durchbrechen und eine positive Geisteshaltung zu kultivieren.



Audioanleitung der 4-7-8-Übung





Audioanleitung einer Kurzentspannung für die Mittagspause



RESILIENZ-WERKZEUG: AKZEPTANZ

Im Rahmen des Modells "Spheres of Influence" wird Resilienz durch das Verständnis unserer Einflussbereiche gestärkt. Im Zentrum steht der Bereich "Macht", in dem wir alleinige Entscheidungen treffen und unsere Realität direkt verändern können. Um diesen Bereich herum liegt der Kreis des "Einflusses", wo wir durch Netzwerke, Gespräche und gezieltes Drängen indirekt Veränderungen bewirken können.

Außerhalb dieser beiden Kreise liegt der Bereich, in dem wir keinerlei Möglichkeit haben, etwas zu verändern. Hier wird Akzeptanz entscheidend. Anstatt Energie in vergebliche Versuche zu investieren, das Unveränderliche zu beeinflussen, akzeptieren wir es als gegeben. Dies spart nicht nur kräfteraubenden Frust, sondern ermöglicht es uns auch, unsere Energie auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen wir tatsächlich Veränderungen herbeiführen können. Akzeptanz hilft uns, unsere Ressourcen effizient zu nutzen und unsere Resilienz zu stärken.





zum Video





PMR: 3 Buchstaben mit großer Wirkung





Dieser Kompaktkurs zur Progressiven Muskelentspannung (nach Jacobson) führt dich Schritt für Schritt durch diese wundervolle Entspannungstechnik. Das Ziel: Ein klarer Geist bei gleichzeitiger Entspannung von Körper und Seele.

In Zeiten wie diesen, in denen uns Stress und Überlastung plagt, gilt es sich kleine Inseln der Entspannung zu schaffen. Ob vor dem Einschlafen oder als Kurzentspannung in der Mittagspause. PMR ist leicht zu lernen und ist hochwirksam gegen stressbedingte Beschwerden oder einfach als kleine Wellness-Einheit. "Spanne an, um zu entspannen". Unter dieser Überschrift lässt sich das s.g. "Yoga des Westens" zusammenfassen.

In diesem Kurzkurs ist per QR-Code eine Audioanleitung einer PMR-Session eingebaut. Einfach mit dem Smartphone scannen, hinlegen (oder bequem hinsetzen) und schon beginnt die Entspannungsreise durch alle Muskelgruppen deines Körpers.



"Ich setzte PMR regelmäßig in Seminaren ein. Die Wirkung dieser einfachen Technik ist beeindruckend."

Anfragen und Bookings:

0172-674 03 95 dennis.eighteen@me.com www.dennis-eighteen.de