Workbook

5 Schritte zu deiner Widerstandskraft

Willkommen

Eine gesunde Lebensführung strebt jeder an und doch ist es für viele eine große Herausforderung.

Und gerade als Führungskraft bist du schnell überfordert. Du hast nicht nur die Verantwortung für dich, sondern auch die für deine Mitarbeiter.

Du bist für ihr Wohlergehen genauso verantwortlich, wie für dein eigenes und um diese Doppelbelastung stemmen zu können, solltest du über eine gute Widerstandsfähigkeit verfügen.

Gerade als wahrnehmungsstarker Mensch nimmst du mit allen 5 Sinnen wahr, du bist ständig auf Empfang und hast keinen "Spamfilter", der unnütze Dinge von dir fern hält.

Diese ständige Empfangsbereitschaft kostet dich enorm viel Energie.

Deine Mitarbeiter fordern viel von dir ab, du hast immer ein offenen Ohr sowohl für dein Team, als auch deine Kollegen, SmallTalk am Kaffeeautomaten gehört nun mal dazu, das Telefon steht kaum still, du springst von einem Meeting ins nächste...

Oft kommt es auch zu Konflikten innerhalb deines Teams oder zwischen den Kollegen, auch dies nimmst du ständig wahr, auch wenn es oft nur unterschwellig negative Stimmungen sind.

Du stehst permanent unter Strom, bist oft müde und erschöpft und es reicht ein kleiner Windstoß und es wirft dich aus der Bahn.

Nun stell dir einmal vor, du würdest all dem entspannt entgegentreten und es würde dich nur noch wenig Energie kosten.

Selbst herausfordernde Zeiten kannst du gut meistern und diese auch überstehen.

Wäre das nicht eine tolle Vorstellung?

Doch dies muss keine Wunschvorstelleung bleiben.

Hast du eine gute Widerstandsfähigkeit aufgebaut, so kann dich auch in schwierigen Zeiten nichts so schnell aus der Bahn werfen.

Ich zeige dir in diesem Workbook, wie du in 5 Schritten deine Widerstandsfähigkeit entwickelst.

Was bedeutet Widerstandsfähigkeit

Wenn wir von Resilienz sprechen, dann sprechen wir eigentlich von der Widerstandsfähigkeit unseres Körpers in Phasen von Stress, starken Problemen oder Krisen.

Diese Widerstandsfähigkeit kann uns dabei helfen, mental gesund zu bleiben oder auch wieder gesund zu werden.

In Phasen der Herausforderung hilft dir eine gute Widerstandskraft, diese Phase zu durchstehen und gestärkt aus ihr herauszugehen.

Persönliche Herausforderungen oder Krisen können zum einen eine Gefahr darstellen, zum anderen aber auch eine Quelle von persönlichem Wachstum sein, für dich als Mensch, als auch für dich als Führungskraft.

Doch wie steht es denn nun um deine eigene Widerstandskraft? Würdest du an einer Krise wachsen oder eher an ihr zerbrechen?

Ich zeige dir auf den nächsten Seiten, wie du dir eine gute Widerstandskraft aufbauen kannst, damit du auch für herausfordernde Zeiten und vor allem im beruflichen Kontext als Führungskraft gestärkt bist.

Es ist nicht das, was uns widerfährt, sondern wie wir darauf reagieren, was zählt. (Etiktet)

5 Schritte zu deiner Widerstandskraft

01

Selbstwirksamkeit

Vertraue darauf, dass du Herausforderungen oder persönliche Probleme durch dein eigenes Handeln lösen kannst. Frei nach dem Motto: „Ich kann etwas bewegen!"

02

Deiner Kompetenzen und Talente bewusst werden

Stärke dich, indem du dir deiner Kompetenzen und Talente wirklich bewusst wirst.

03

Authentische Beziehungen

Gestalte deine beruflichen Beziehungen aktiv und bewusst.

04

Ressourcen

Schau auf deine Ressourcen, welche sind bereits vorhanden und welche möchtest du aktivieren.

05

Sorge regelmäßig für dich

Wenn du dir regelmäßig Zeit nimmst, dich zu regenerieren, sorgst du für dich und baust eine Routine für deinen Stressabbau auf.

Teste deine Widerstandsfähigkeit

Doch bevor ich dir die 5 Schritte verrate, die dich zu mehr Widerstandsfähigkeit bringen, möchte ich, dass du dir kurz Zeit nimmst und schaust, wie widerstandsfähig du eigentlich bist.

	JA	NEIN
1. Ich lasse mich von alltäglichen Problemen nicht stressen.	☐	☐
2. Ich weiß, wie ich Energie auftanken kann und achte darauf.	☐	☐
3. Meinen Perfektionismus kann ich im richtigen Maß einsetzen.	☐	☐
4. Ich wahre meine Grenzen und sage an den richtigen Stellen „Nein“.	☐	☐
5. Ich löse Probleme genauso leicht und stressfrei, wie früher.	☐	☐
6. Ich kenne meine Kompetenzen und setze sie bewusst ein.	☐	☐
7. Herausforderungen und Veränderungen machen mir nichts aus, sie bringen mich weiter.	☐	☐

Teste deine Widerstandsfähigkeit

	JA	NEIN
8. In Krisenzeiten bewahre ich Ruhe.	☐	☐
9. Ich kann offen und direkt Probleme kommunizieren.	☐	☐
10. Bei mir ist das Glas immer eher halb voll, als halb leer. Ich denke optimistisch.	☐	☐
11. Ich löse Probleme genauso leicht und stressfrei, wie früher.	☐	☐

Hast du mehr als 3 Fragen mit „Nein" beantwortet, so ist es ratsam an deiner Widerstandsfähigkeit zu arbeiten. Nutze dazu die folgenden 5 Schritte und integriere sie in deinen Alltag!

#01 Selbstwirksamkeit

Der Erste Schritt, damit du mehr Widerstand in deinem Führungsalltag erreichst, ist der Schritt der Selbstwirksamkeit.

Wenn du der tiefen Überzeugung bist „Ich kann etwas bewegen" und du fest daran glaubst, dass deine Taten Erfolg erzielen und du damit eine wirksame Veränderung erzielst, dann gewinnst du Vertrauen in dich selbst, deine Fähigkeiten und in deine Führung.

Hast du eine gute Selbstwirksamkeit aufgebaut, so kannst du dein Leben aktiver gestalten und wartest nicht mehr ab und reagierst nur auf die Ereignisse um dich herum.

Doch wie erreichst du diese gute Selbstwirksamkeit?

Mit kleinen Schritten zu einer Gewohnheit und einer guten Selbstwirksamkeit. Das Prinzip der kleinen Schritte ist für unser Gehirn und die Psyche von Vorteil.

Wir bilden dadurch schneller Gewohnheiten aus und können dadurch zu mehr Selbstwirksamkeit gelangen. Hast du eine neue Gewohnheit etabliert, so ist dies keine bewusste Entscheidung mehr, sondern ein Automatismus.

Nimm zum Beispiel das morgendliche Zähneputzen oder dein Morgenkaffee, wieviel Motivation benötigst du dafür? Ich nehmen an, keine wirkliche.

Diese Tätigkeit hast du hunderte bis tausend Male wiederholt und sie hat sich so bei dir verankert. Wenn du in kleinen Schritten, über einen längeren Zeitraum eine neue Gewohnheit etablierst, wirst du schnell das Gefühl von Erfolg verspüren.

Deine Selbstwirksamkeit wirklich etwas bewegen zu können, wird größer, wenn du diesen Erfolg öfter in deinem Alltag verspürst.

#01 Selbstwirksamkeit

Übung - Mit Minigewohnheiten zu mehr Selbstwirksamkeit

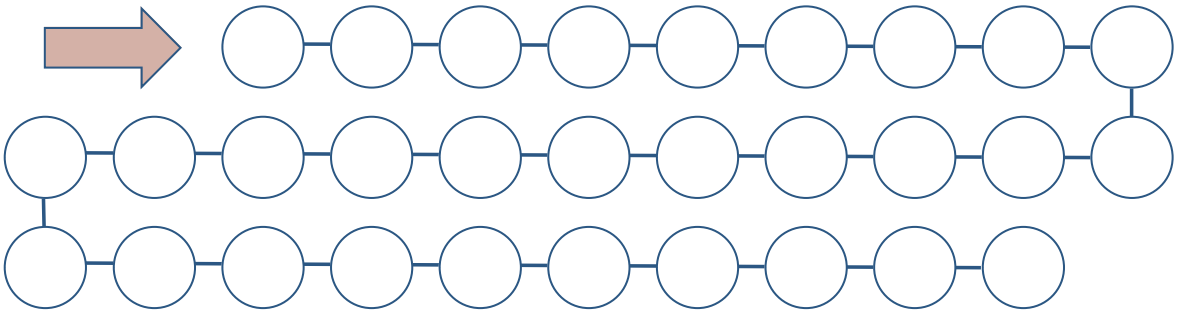
1. Welches Vorhaben wolltest du schon immer einmal in deiner Freizeit angehen? Nimm ein Vorhaben, was neu ist oder eins, wo du schon einmal gescheitert bist.

---

2. Lege für dieses Vorhaben eine Zeit fest, wo du eigentlich denkst, das ist ja lachhaft (z.B. 5 min oder 10 min).

---

3. Starte Jetzt! Absolviere jeden Tag dein Vorhaben in deiner festgelegten Zeit. Nimm dir am Anfang eine Übersicht zur Hilfe, wo du die Tage absteichst.



Übung - Mit Minigewohnheiten zu mehr Selbstwirksamkeit

4. Zieh nach 2 Wochen ein Zwischenfazit. Wie fühlst du dich? Wie oft wolltest du über deine vorgenommene Zeit hinaus gehen? Wie gewohnt fühlt sich dein Vorhaben schon an?

---

5. Verfolge dein Vorhaben weiter und weiter, bis es zu einem Automatismus geworden ist. Genieße deine Erfolgserlebnisse und sei stolz auf dich, denn du bist auf dem besten Weg zu einer guten Selbstwirksamkeit!

#02 Kompetenzen und Stärken

Im nächsten Schritt geht es darum , dass du dir deiner Kompetenzen und Stärken bewusst wirst. Damit stärkst du deinen Optimismus und dein Selbstbewusstsein. Ist dein Glas immer halb voll, statt halb leer, wirst du auch in schwierigen Zeiten optimistisch in die Zukunft blicken. Dein Selbstbewusstsein bringt dich dazu, auch unter Stress stark zu sein und aus deiner inneren Überzeugung und Stärke heraus das Problem anzugehen.

Übung - 10 Dinge in denen ich gut bin

Erstelle eine Liste mit mindestens 10 Dingen, in denen du wirklich gut bist. Erstelle insgesamt drei Listen, eine für den Job, eine für die Beziehung und eine für die Freizeit.
Überlege dir hier, welche Fähigkeiten dir immer zur Verfügung stehen, egal ob in guten oder in schlechten Zeiten z.B. Sinn für Humor, Beharrlichkeit, Offenheit für Neues, Struktur...

Beruf	Partnerschaft	Freizeit

#03 Authentische Beziehungen

Wusstest du, dass dein Cortisol-Spiegel sinkt, wenn du Zeit mit Freunden verbringst , oder ihnen deine Anerkennung ausdrückst?

Wie sieht es bei dir aus? Hast du Kollegen, denen du dich anvertrauen kannst? Weißt du wie es ihnen geht? Wie oft sprecht ihr miteinander?

Für die Verbesserung deiner psychischen Widerstandsfähigkeit sind authentische und vertrauensvolle Beziehungen wichtig.

Gerade als Führungskraft sind diese authentischen Beziehungen selten und ein wahres Geschenk.

In diesem 3. Schritt geht es darum zu schauen, ob du diese vertrauten Personen in deinem Arbeitsumfeld hast, wie oft du diesen Kontakt nutzt und was du tun kannst, um diese Beziehung zu intensivieren.

Fülle die nachfolgende Tabelle zuerst aus. Wie ist der aktuelle Stand.

Bestandsaufnahme			
Vertrauensperson	Wie oft Kontakt (aktuell)	Wie oft Kontakt (gewünscht)	Maßnahmen

#03 Authentische Beziehungen

Schau dir nun an, wo du hin möchtest. Was möchtest du mit deinen Beziehungen erreichen und was ist dafür erforderlich.

Mein Ziel

Warum ist dieses Ziel wichtig?

Was ist dafür erforderlich?

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

#04 Ressourcen

Welche Methoden nutzt du, um Stress abzubauen? Woher holst du dir vor wichtigen Terminen deine Energie? Welche Tools nutzt du, um dich besser zu organisieren? Welche Menschen tun dir gut und von wem hältst du ich bewusst fern?

All dies sind mögliche Ressourcen, die du für dich entwickeln kannst.
Je mehr du davon für dich entwickelt hast, umso flexibler kannst du diese einsetzen und in herausfordernden Situationen nutzen, diese zu meistern.

Es gibt verschiedene Arten von Ressourcen, die bei jedem unterschiedlich stark sind.

Die kleine Tabelle soll diese Ressourcen kurz beschreiben:

Ressource	Beschreibung
Wurzeln	Gedanken, Tätigkeiten und Objekte, die dich erden und Kontakt zu deinem Körper herstellen (Bilder, schöne Momente, Spaziergang, Urlaub, Musik, Wellness, Sauna, Yoga)
Flügel	Gedanken, Tätigkeiten, Objekte, die dabei unterstützen, eine Energie aufzubauen (bewusstes Erinnern, Reflektieren, Rituale, Schlaf, Gehen, Talisman)
Tools	Organisatorische Hilfsmittel, die deine Effizienz erhöhen (Planungstool, Lisen, Todo-Listeen, Tabellen)
Energieräuber	Verhaltensweisen, Menschen, Situationen, die dir Energie nehmen und dich daran hindern einen entspannten Zustand zu erreichen

#04 Ressourcen

Nun geht es daran, zu schauen, in welchen Bereichen du schon Ressourcen aufgebaut hast und wo du noch Ressourcen aufbauen kannst.

1. Schreibe deine Ressourcen für jeden Bereich auf. Solltest du noch keine haben, so ist das nicht so schlimm.

#04

Ressourcen

2. Überlege dir nun, welche Ressource für dich den größten positiven Einfluss hat und erstelle dafür einen Plan. Es können entweder alle sein, aber auch nur 2, du entscheidest für dich.

Ressourcen	Maßnahmen

Ressourcen	Maßnahmen

#04

Ressourcen

Ressourcen	Maßnahmen

Ressourcen	Maßnahmen

#05 Sorge regelmäßig für dich

Gerade, wenn es mal nicht so gut läuft, es alles zu viel wird oder du in einer Krise steckst, ist es wichtig, dass du jeden Tag gut für dich selbst sorgst. Damit du dies auch umsetzt, ist es wichtig im Vorfeld gut für dich zu sorgen und auch schon eine Routine zu entwickeln, damit es dir in schwierigen Zeiten leichter fäll darauf zurückzugreifen.

Übung - 1x am Tag etwas Gutes für dich tun

Erstelle dir am besten eine Liste mit Dingen, die dir gut tun und dir helfen, dich schnell zu entspannen. Vielleicht ist es ein wohltuendes Bad, ein Saunabesuch, Sport, der Spaziergang am Strand, ein schönes Buch lesen. Egal was es ist, wichtig ist nur, dass sich dadurch dein Optimismus und deine Widerstandsfähigkeit erhöht.

Ich lass Luftballons für dich steigen!!!!

Du kannst dir jetzt einmal auf die Schultern klopfen, denn du hast bis hierhin das Workbook durchgearbeitet und bist die 5 Schritte für mehr Widerstandskraft in deinem Führungsalltag durchgegangen. An dieser stelle fragst du dich vielleicht, wer eigentlich hinter den Kulissen dieses Workbook verfasst hat.

Hallo,

ich bin Daniela,

Ich bin Daniela, ich bin Psychologische Beraterin und Mentorin für wahrnehmungsstarke Führungskräfte. Ich helfe dir dabei, deine Bedürfnisse und Grenzen nicht nur kennenzulernen, sondern auch an der richtigen Stelle zu kommunizieren. Kombiniert mit einem guten Zeitmanagement und Work-Life-Balance bekommst du alle Hilfsmittel von mir an die Hand, um als wahrnehmungsstarke Führungskraft ein erfülltes und produktives (Arbeits)leben zu führen.

Mit diesem Workbook gehst du deinen Weg, um als Führungskraft die Widerstandsfähigkeit aufzubauen, die du benötigst, um auch in turbulenten Zeiten kraftvoll genug zu sein, um dies zu überstehen.

Möchtest du mehr über mich erfahren, dann schau gerne hier vorbei

www.meeres-rauschen.com

oder folge mir auf

Wie kannst du mir Arbeiten ?

Nun hast du schon 5 Schritte kennengelernt, um dir eine gute Widerstandskraft aufzubauen. Wie du dir vielleicht denken kannst, gib es noch unzählig viele weitere Möglichkeiten, dich in deinem Führungsalltag widerstandsfähig aufzustellen.

Ich möchte dir 2 Möglichkeiten zeigen, wie du mit mir zu diesem Thema weiterarbeiten kannst.

Aber schau doch einfach selbst....

Dein Persönlichkeitsmodell

Die Widerstandsfähigkeit gegen Stress ist zu einem bestimmten Teil in der Persönlichkeit verankert. Das hier angewendete Deep O.C.E.A.N. Modell basiert auf den Big 5 der Psychologie und die verschiedenen Ausprägungen gelten In Bezug auf Resilienz (Widerstandsfähigkeit) als Risiko- bzw. Schutzfaktoren.
Möchtest du deine Ausprägungen in deinem Persönlichkeitsprofil kennenlernen und wissen, wie dies deine Widerstandsfähigekit beeinfluss?

WILL ICH HABEN!

Leaders Club

Beziehung fördern nachweislich deine Widerstandskraft und vor allem Beziehungen, wo du dich verstanden fühlst. In meinem „Leaders Club" findest du genau dies. Du triffst auf Menschen, die wie du wahrnehmungsstark sind, die sich in einer Führungsrolle befinden und die sich gerne mit anderen austauschen möchten.
Hast du Lust, Teil dieses Clubs zu werden?

ZUM LEADERS CLUB

Copyright

Dieses Workbook ist von mir in liebevoller Arbeit erstellt worden.

Ich bitte dich daher, das Copyright zu akzeptieren und das Workbook nicht direkt an andere Personen weiter zugeben.

Das Kopieren von Inhalten ist ebenfalls nicht ok.

Es wäre schön, wenn du die Arbeit, die hier drinsteckst, entsprechend respektierst.

Daniela Hameister

Psychologische Beraterin I Mentorin für Führungskräfte I Deep O.C.E.A.N. Coach