

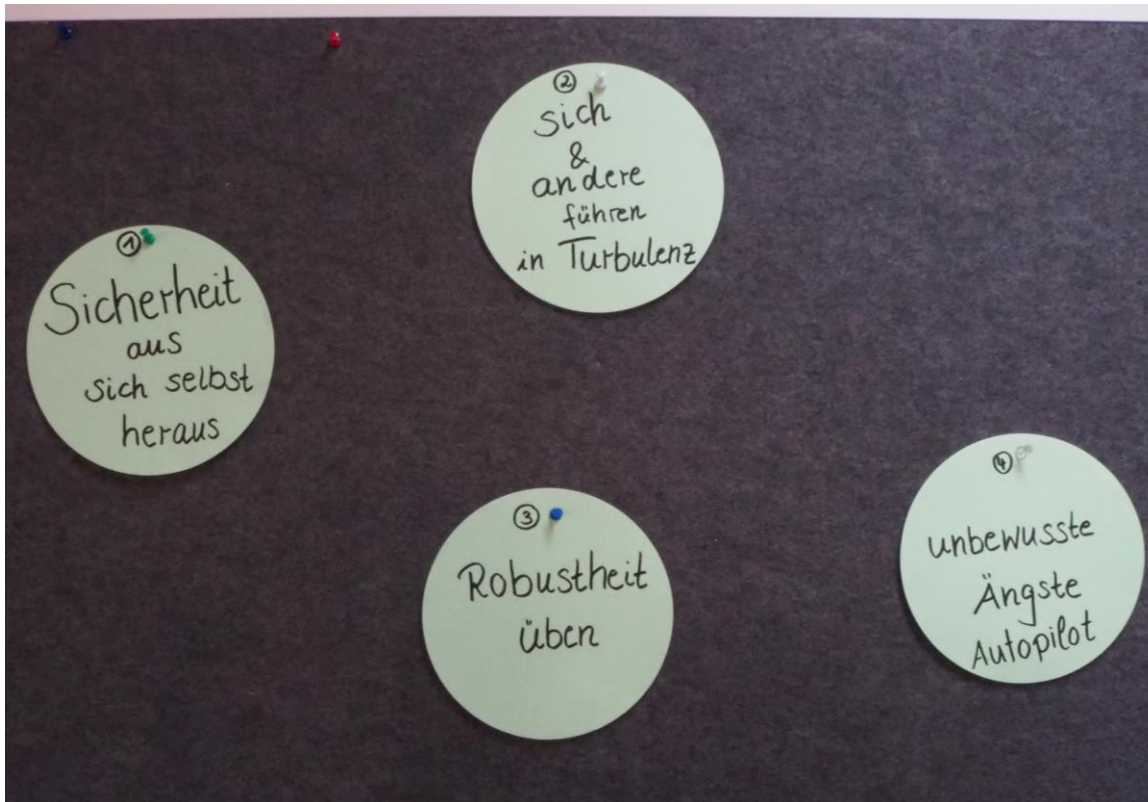


Resilienz 3.0

Souverän in Turbulenzen

Erkenntnisse

4 Thesen zu Resilienz:



Stimmen zum Abend – das nehme ich mit:

- an lösungsorientierter Sprache arbeiten: Sprache hat positiven und negativen Effekt nicht nur auf andere, sondern auch auf mich
- „wer schreibt der bleibt“: Dankbarkeitstagebuch aufschreiben hilft
- Fokus auf bewusste Zeitgestaltung
- Selbstfürsorge stärker berücksichtigen
- Regulation der eigenen Person im Arbeitsfeld bedeutsam

Impressionen



Wechsel
Flatwater 2.0 –
Whitewater 3.0



Crisis

危機

Danger + Opportunity

Sicherheit aus uns selbst heraus



Sicherheit aus uns selbst heraus



→ „Mental stark sein, wenn's drauf ankommt“



→ „In komplexen Situationen Überblick bewahren“



3.0 Leadership: Rapid „Gulliver’s Travels“ - Sambesi River (Africa)

https://youtu.be/_5w6Fq4b3qU



Rapid „Startrek“ - Sambesi River (Africa)

<https://youtu.be/hGrXaBvr9yM>



Unbewusste Ängste



Unbewusste Ängste



Unbewusste Ängste



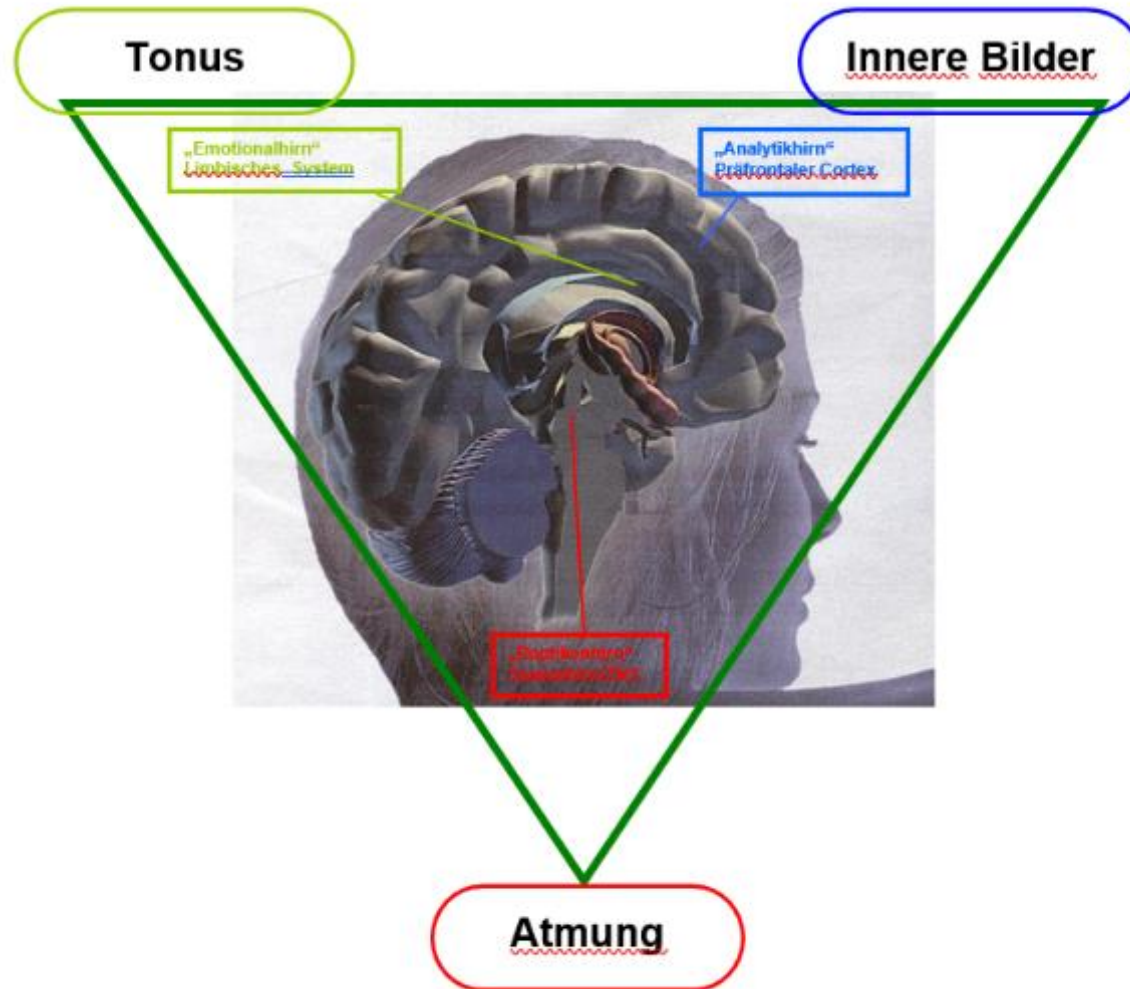
Wahrnehmung







ICH: Selbstmanagement unter Druck





Resilienz - Fit für die Zukunft

STARKE MITARBEITER FÜR STARKE UNTERNEHMEN

www.silkewolf.com



R
e
a
k
t
i
v



Sinn:
?

Identität:
Bedrohung von
außen

Werte:
Früher war alles Besser

Fähigkeiten:
Motivation ↓ - Kann (will) ich nicht

Verhalten / Gefühle:
Unsicherheit / Angst → Stress

Umwelt:
Neue Arbeitswelt – Digitalisierung, Globalisierung &
demographischer Wandel, Krise

Auswirkungen des schnellen Wandels

Logische Ebenen nach Dilts

Umwelt:
Aktive Gestaltung

Verhalten:
Klarheit & Fokus: Meistern der Situation

Fähigkeiten:
Motivation ↑ Das lernen ich!

Werte:
Stärkung, wenn passend zum
Sinn

Identität:
Teil von etwas
größerem

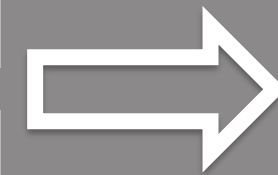
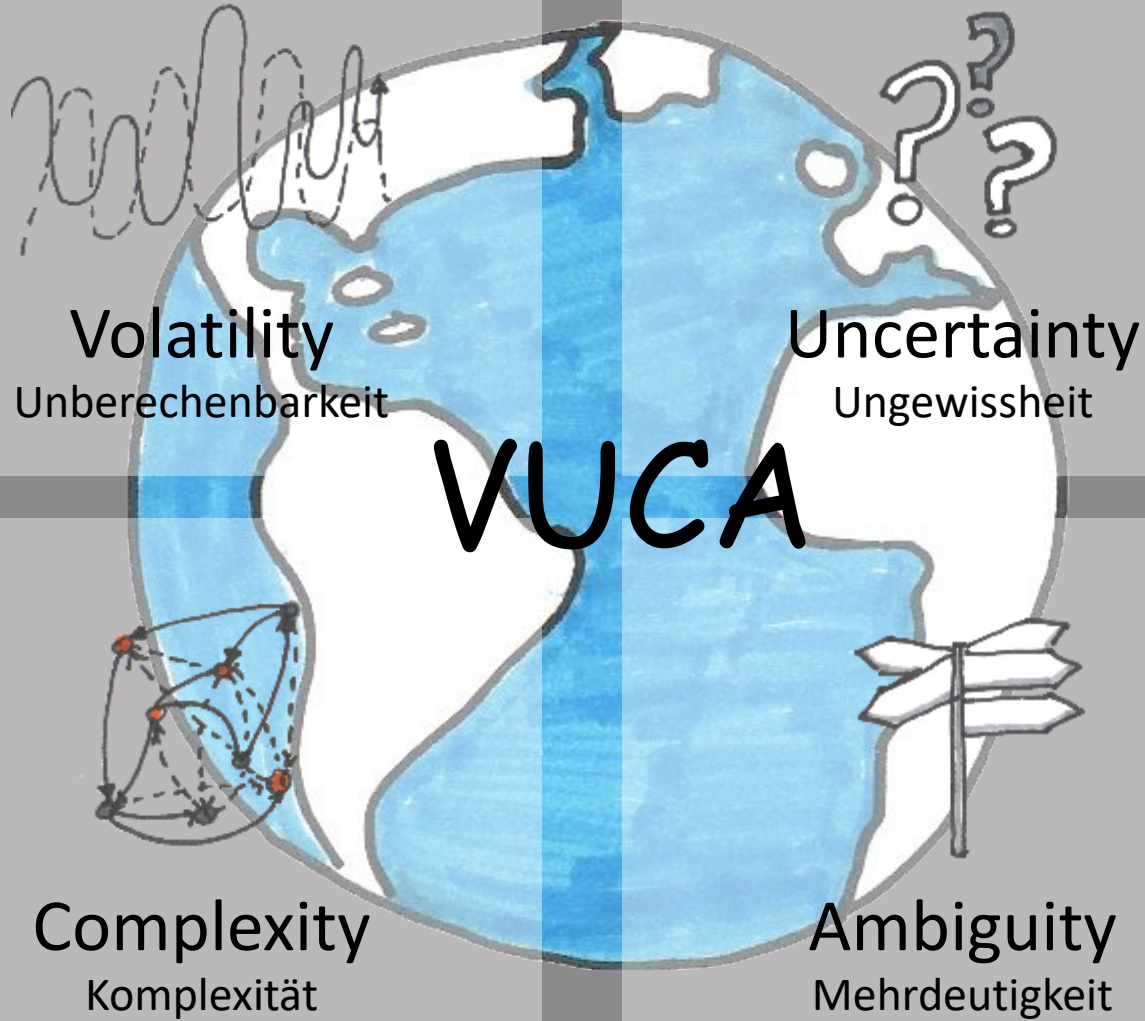
Sinn: !

Auswirkungen des
schnellen Wandels

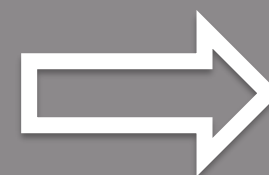
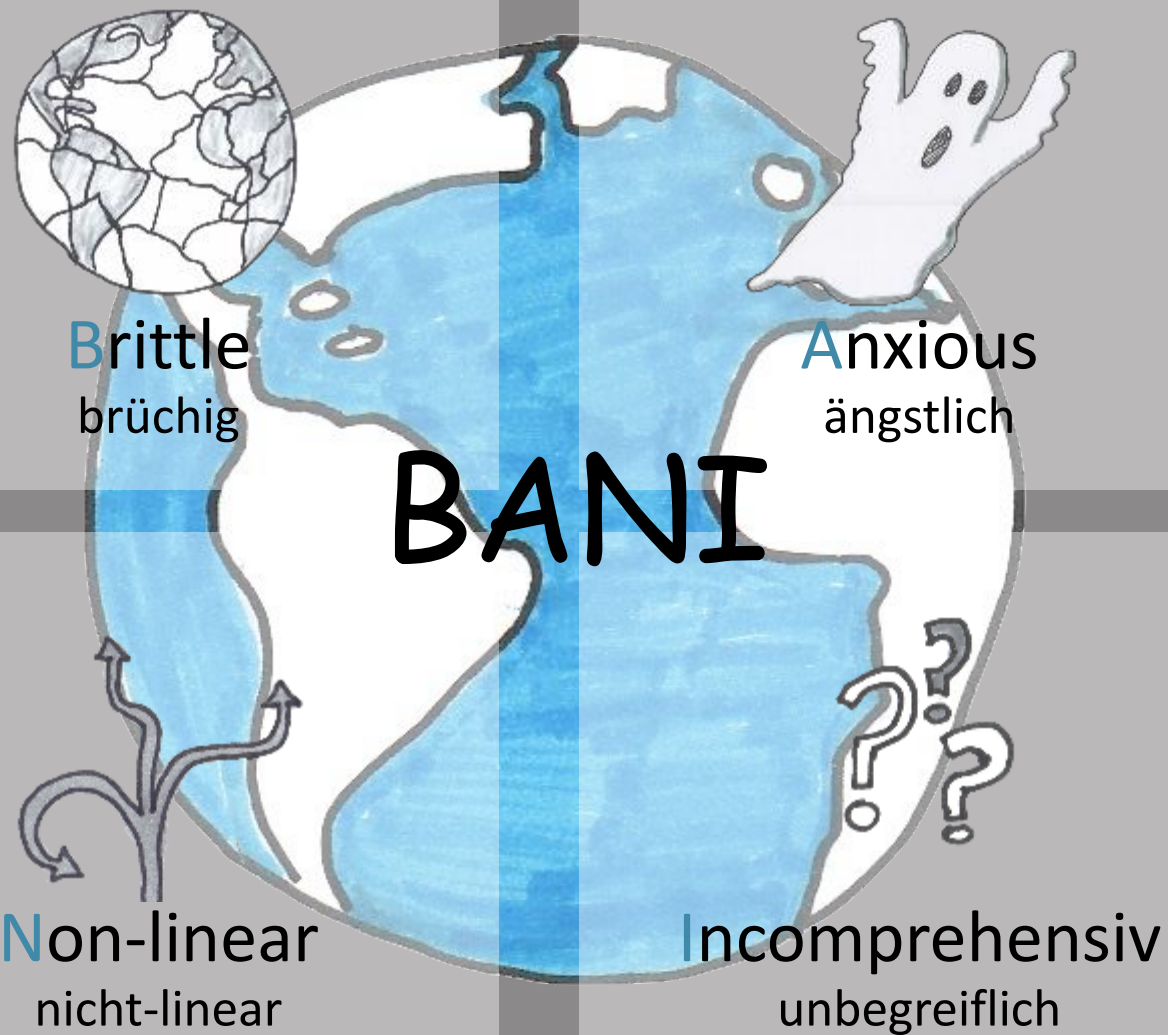
Logische Ebenen nach Dilts

P
r
o
a
k
t
i
v





Agilität



???

Jamais Cascio „Facing the Age of Chaos“
Weitergedacht von Stephan Grabmeier



Brüchiges erfordert

...



Belastbarkeit
& Resilienz

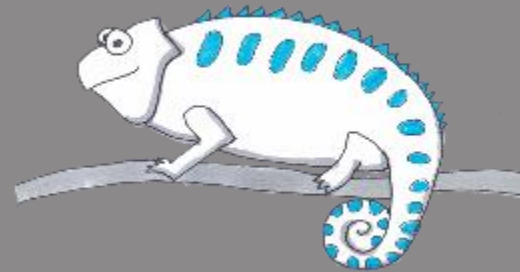
Ängstlichkeit
verlangt nach ...



Empathie
& Achtsamkeit

Nichtlineares bedarf

...



Kontext &
Adaptivität

Unverständliches
braucht ...



Transparenz &
Intuition

Schutzfaktor Resilienz



Break out Session:

- Wo hast du Krisen erfolgreich gemeistert?
- In welchen Situationen ist oder war es eher schwierig?

10 Minuten

Schutzfaktor Resilienz



Resilienz

Optimismus

Akzeptanz

Lösungs-
orientierung

Verantwortung

Selbst-wirksamkeit

Beziehungs-
gestaltung

Zukunft-gestaltung

Selbstbewusstsein - Selbstfürsorge

Schutzfaktor Resilienz

Break out Session:

- Welche Säulen brauche ich für mein Thema?
- In welchen Säulen bin ich noch wie ein Baum?
- In welchen bin ich schon ein Bambus?

7 Minuten

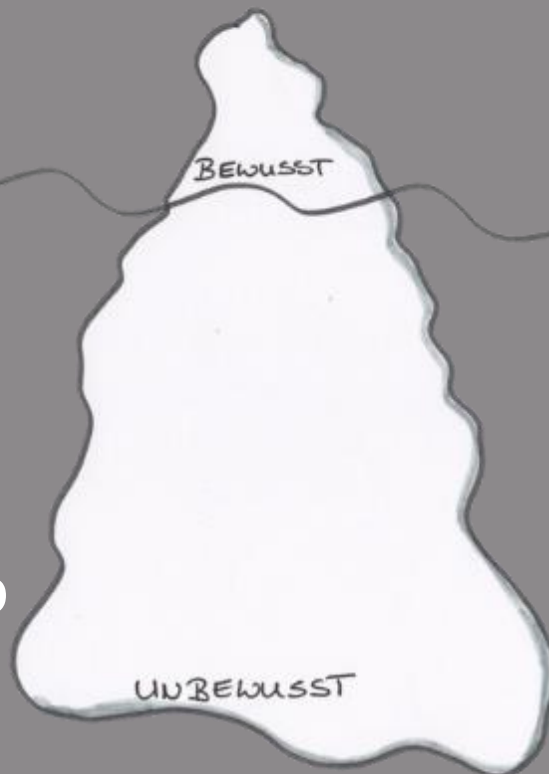


Optimismus

Wo liegt deine Aufmerksamkeit?

40 Sinnesreize
pro Sekunde

11 Millionen
Sinnesreize pro
Sekunde

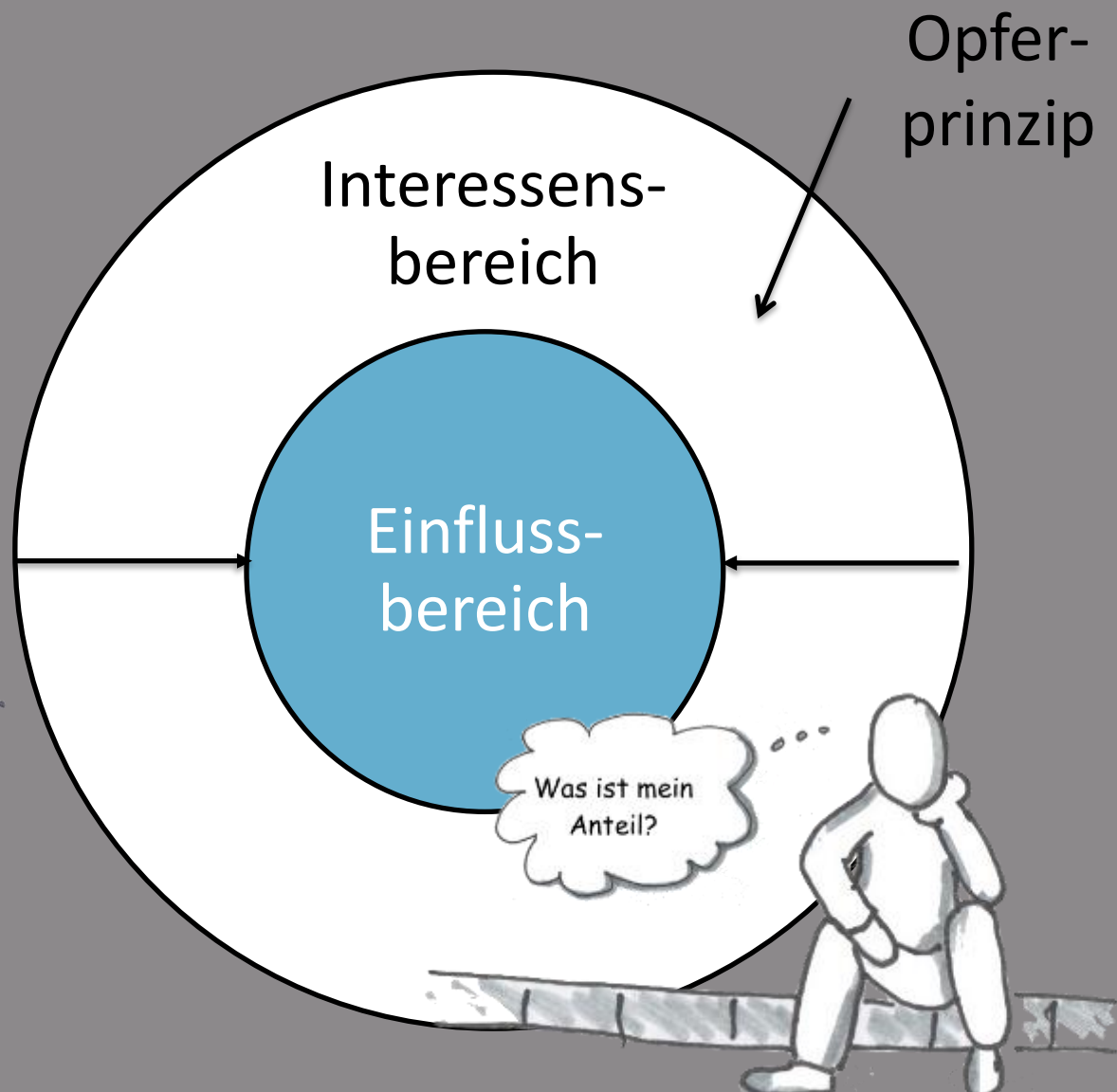
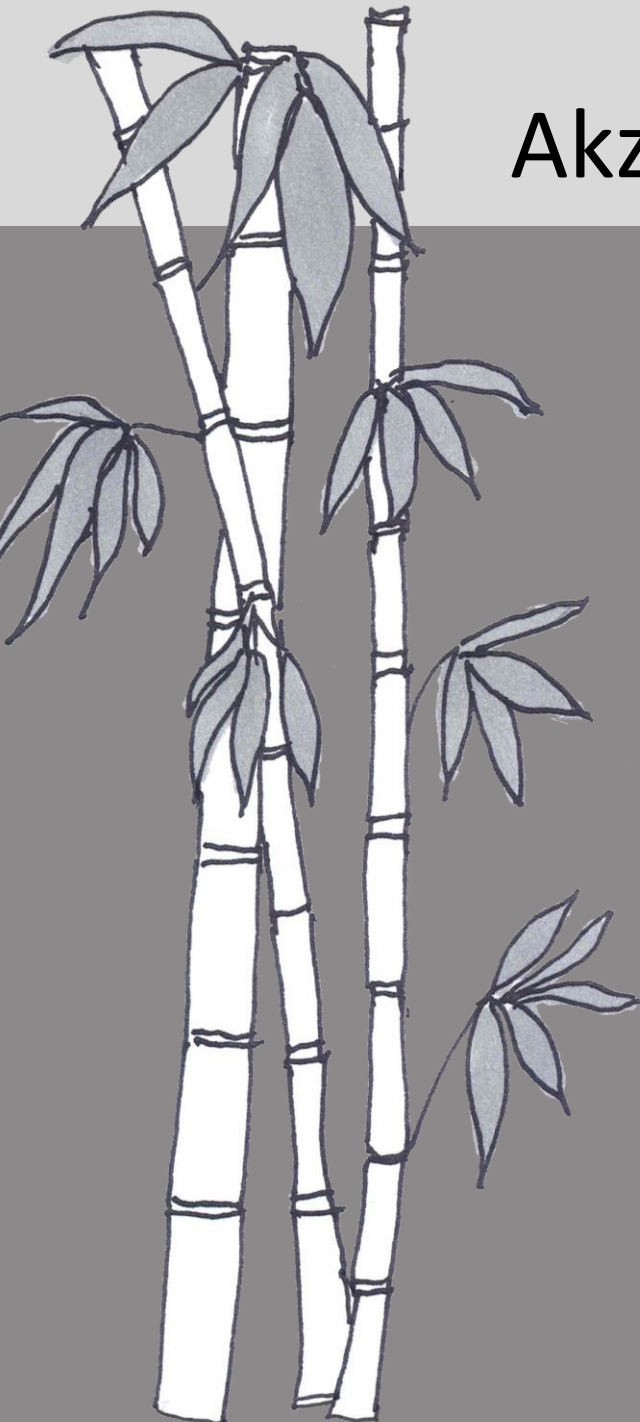


Wo liegt deine
Aufmerksam-keit?

Über was redest
du am
Essenstisch?

Dankbarkeits-
tagebuch

Akzeptanz

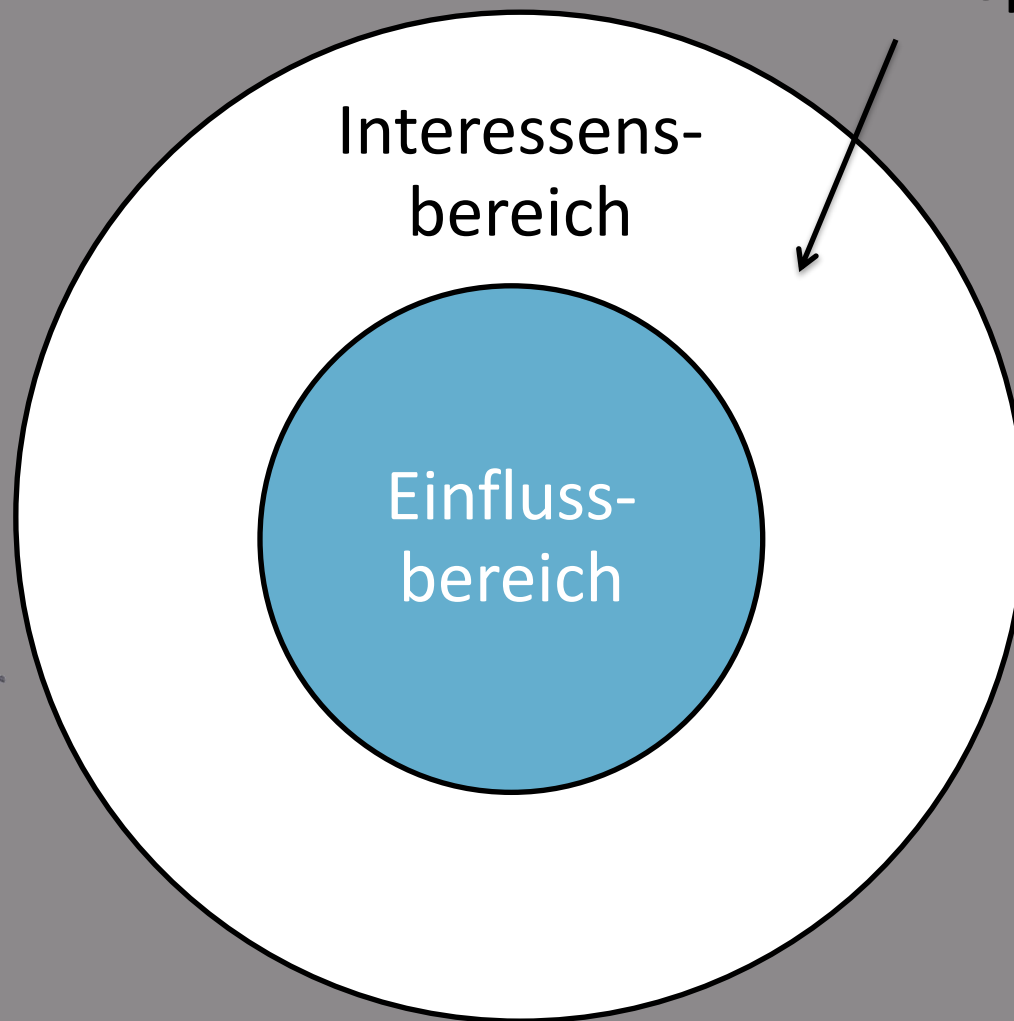


Wohin fließt
deine Energie?

Was kannst du
nicht ändern?

Gibt es etwas
positives?

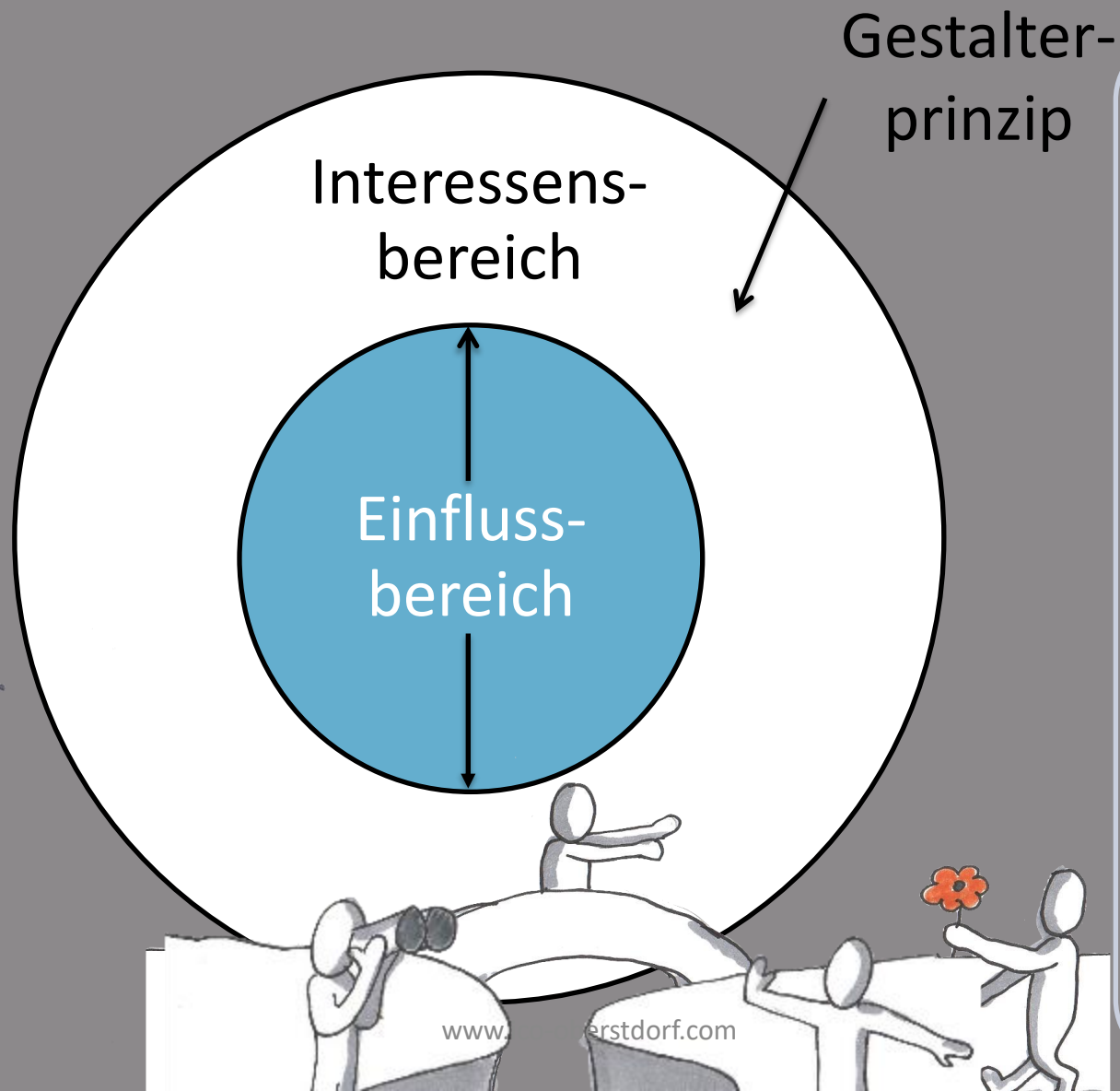
Akzeptanz



Akzeptanz



Lösungsorientierung

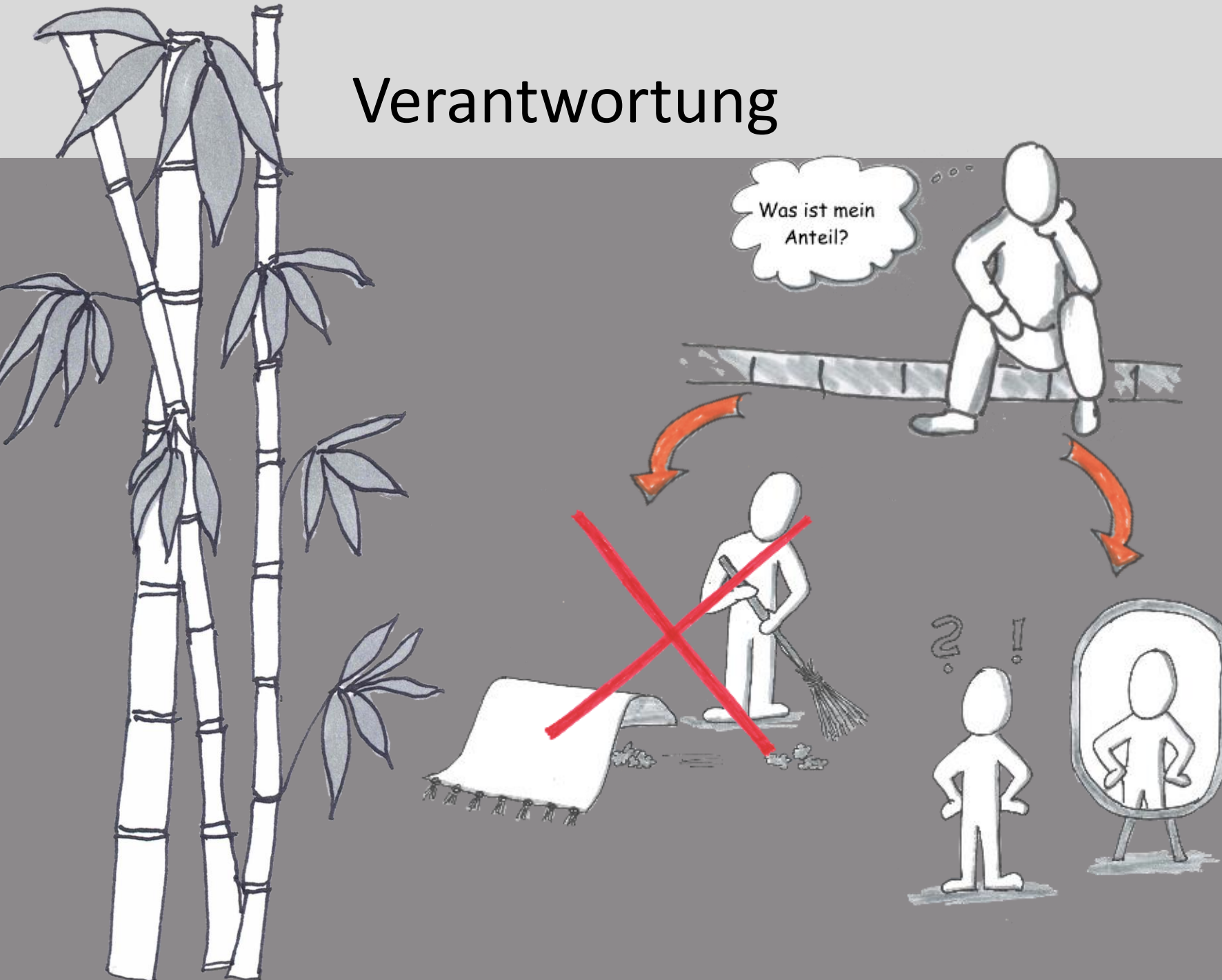


Rückschau

Ressourcen
aktivieren

Achte auf deine
Sprache

Verantwortung



Was hat es mit mir zu tun?

Was denke und fühle ich?

Was kann ich tun?

Selbstwirksamkeitserwartung

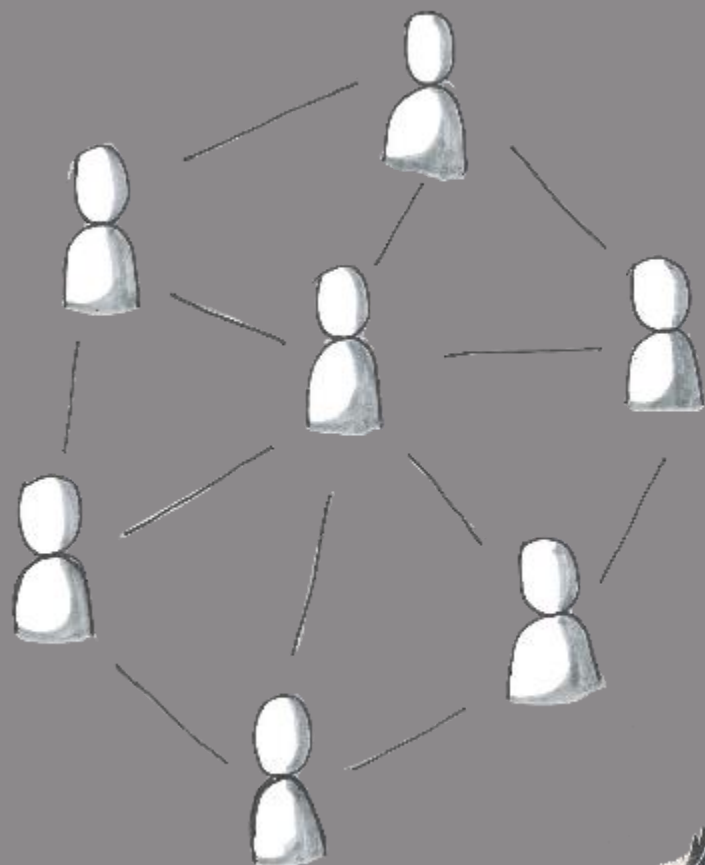
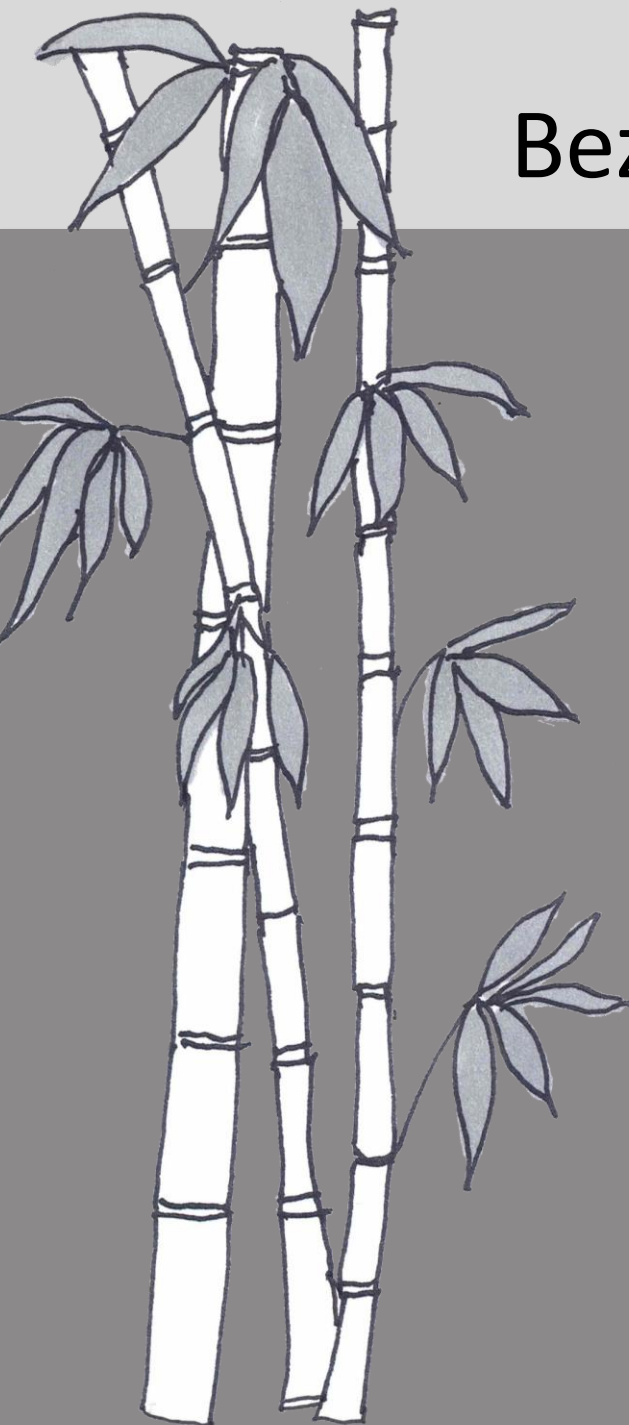


Was habe ich
schon erreicht?

Weniger ist mehr!

Wie regulierst du
dich selbst?

Beziehungen gestalten



Netzwerkpflege

Hilfe annehmen

Kommunikation
auf Augenhöhe

Zukunft gestalten

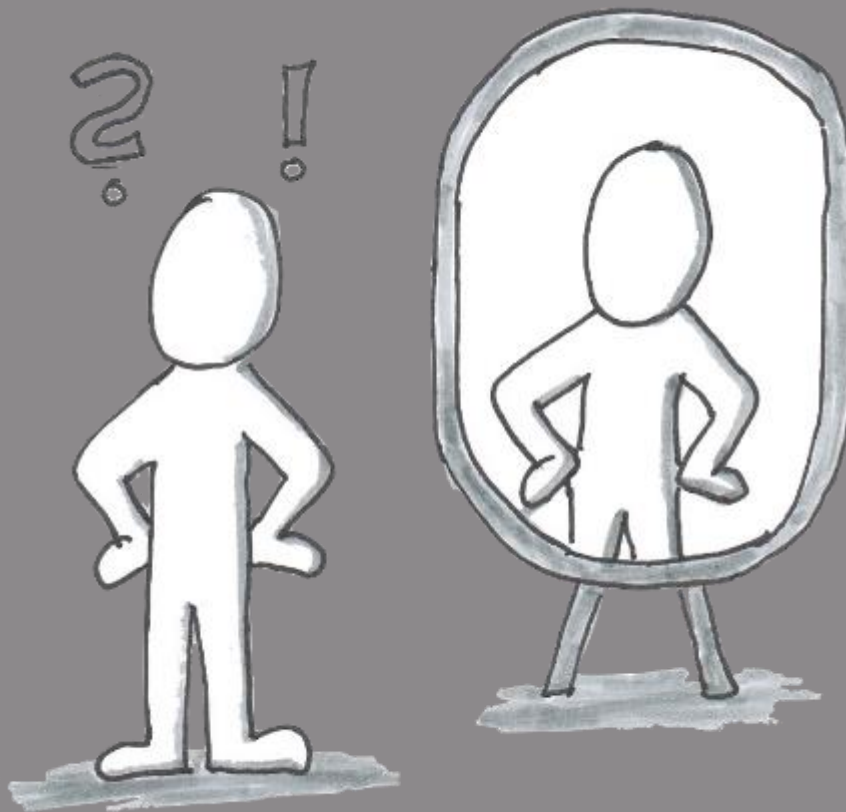


Was ist mir
wichtig?

Was ist mein
Ziel/Vision?

Bin ich reaktiv
oder proaktiv?

Selbstbewusstsein

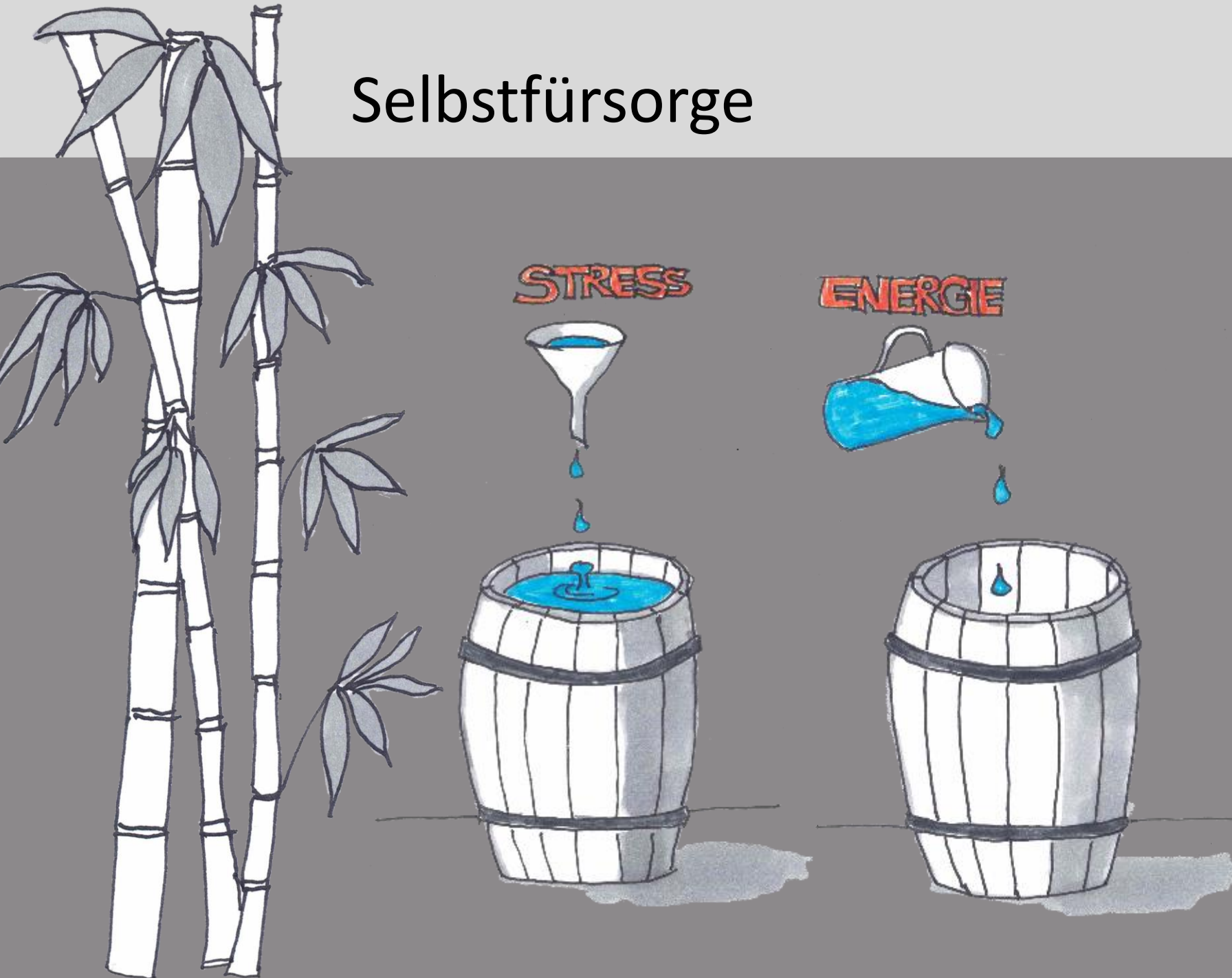


Wer bin ich?

Was ist meine
Verantwortung?

Was kann ich tun?

Selbstfürsorge



Was füllt dein
Stressfass?

Was füllt dein
Energiefass?

Was kannst du
morgen tun?



Fit für die Zukunft

Brüchiges erfordert

...



Belastbarkeit
& Resilienz

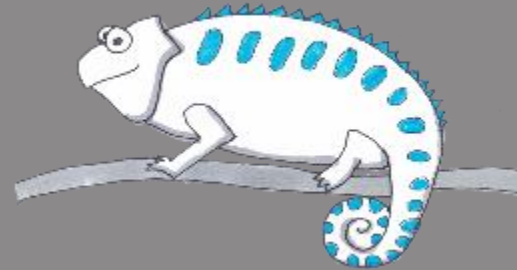
Ängstlichkeit
verlangt nach ...



Empathie
& Achtsamkeit

Nichtlineares bedarf

...



Kontext &
Adaptivität

Unverständliches
braucht ...



Transparenz &
Intuition

Schutzfaktor Resilienz



Break out Session:

- Was nehme ich mit?
- Was ist mein nächster Schritt?

10 Minuten