



ONLINE-TRAINING FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE
Wie Sie die Führung von Mitarbeitern heute und morgen erfolgreich meistern.

Herzlich Willkommen!

Stress - Resilienz - Energie
Eine Einführung

Modul 6 - Video 1

Was lernen Sie in diesem Modul und Video?

- In diesem Modul lernen Sie, was Stress eigentlich genau ist, wie Stress auf Sie wirken kann - und wie Sie Ihren Umgang mit Stress verbessern können.
- In diesem Modul lernen Sie, was Resilienz ist - und wie man Resilienz auf- oder auch ausbauen kann.
- In diesem Modul lernen Sie auch, aus welchen Komponenten Ihre Energie besteht und wie durch Energie-Management Sie gesünder, ausgeglichener und auch leistungsfähiger werden können.
- In diesem Video erhalten Sie eine erste Einführung in diese Themen und eine Übersicht über das Modul.

Unser Alltag

- In unserem menschlichen Alltag sind wir umgeben von den Anforderungen des Lebens:
 - Physische Anforderungen
 - Psychische Anforderungen
- Aber geht es denn nicht auch ohne diese Anforderungen?
 - „Es köööönnt alles so einfach sein
- ist es aaaaaber nicht.“



Alles ist genau so wie Sie es wollen

- SOLL (Wunsch) = IST (Realität)
- Im ersten Moment: Ein Wohlgefühl, die totale Entspannung, ein Aufatmen... welch' Glück!
- Gefühl der Langeweile taucht auf.
- Das ominöse „Paradies“ ist der langweiligste Platz im Universum.



Unsere Ressourcen

- Um diese Anforderung zu bewältigen, stehen uns Ressourcen zur Verfügung:
 - Zeit & Geld
 - Gesundheit, Energie, (gesunder) Ehrgeiz
 - Freude, Begeisterungsfähigkeit, Motivation, Fähigkeit zu träumen, Fähigkeit zu lieben.
- Mut, Humor, innere Ruhe, Fähigkeit, in Lösungen zu denken, kooperativ sein zu können, unsere Erfahrungen
- unser soziales Netz, Empathie
- Unser produktiver Umgang mit Stress

Unsere Ressourcen

- Jeder einzelne Faktor ist wichtig.
- Für die Herausforderung des Lebens an sich ist jeder einzelne Faktor zu klein.
- Aber in der Summe haben wir viele Ressourcen zur Verfügung - der eine mehr, der andere weniger.
- Und in fast allen Bereichen können wir unsere Ressourcen wachsen lassen.



Schritte des inneren Wachstums

- Schritt 1: Sich bewusst werden: Was ist mein Engpass?
- Schritt 2: Wie funktioniert dieses Thema im Allgemeinen?
- Schritt 3: Was denke ich über dieses Thema? Bin ich bereit daran etwas zu verändern?
- Schritt 4: Ich entscheide mich für die Veränderung!
- Schritt 5: Es tun.



Übersicht über das Modul

- Video 2: Stress
 - Was ist überhaupt Stress und woher kommt Stress?
 - Warum wird Stress oft als negativ empfunden?
 - Welche Strategien gibt es im Umgang mit Stress?
 - Kann Stress zum Freund werden?



Übersicht über das Modul

- Video 3: Resilienz
 - Was ist Resilienz?
 - Wie entsteht Resilienz?
 - Wie kann ich meine Resilienz noch als Erwachsener erhöhen?



Übersicht über das Modul

- Video 4: Energie-Management
- Video 5: Achtsamkeit für Führungskräfte

