



ASD Bundeskongress

Gesund bleiben im ASD – Belastungen entgegenwirken

19. Sept. 2019 mit Ria van Weegen, ConsultContor Köln

www.consultcontor.de

Resilienz

- Fähigkeit eines Stoffes, sich verformen zu lassen und in die ursprüngliche Form zurückzufinden
- Auch Menschen + Systeme haben diese Fähigkeit!



Trotz widriger Umstände, Krisen, starken Veränderungen fangen Sie sich wieder und richten sich auf.

Widerstandskraft
Flexibilität
Anpassungsfähigkeit
innere Spannkraft

Die Kunst des Stehaufmännchens

Resilienz stärken

Bemühen

opt. Zuversicht

Fähigkeit

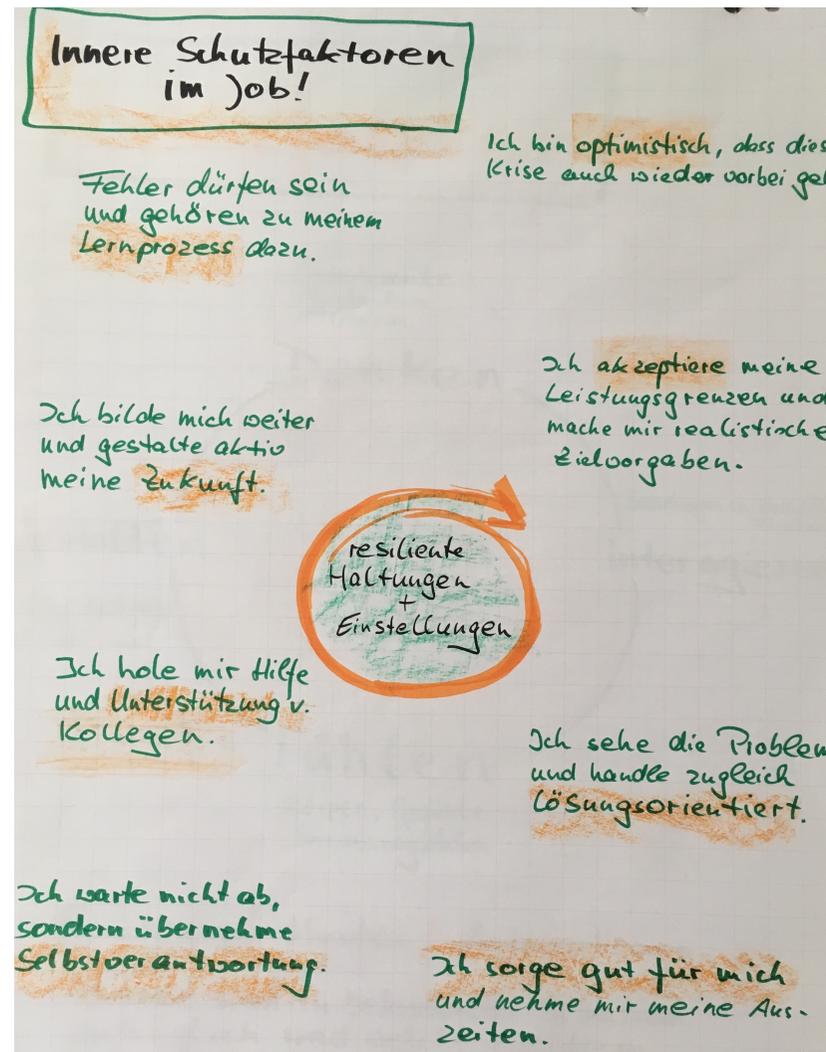
Positive Ansätze, Kompetenzen
Stärken

entdecken
zu
wollen

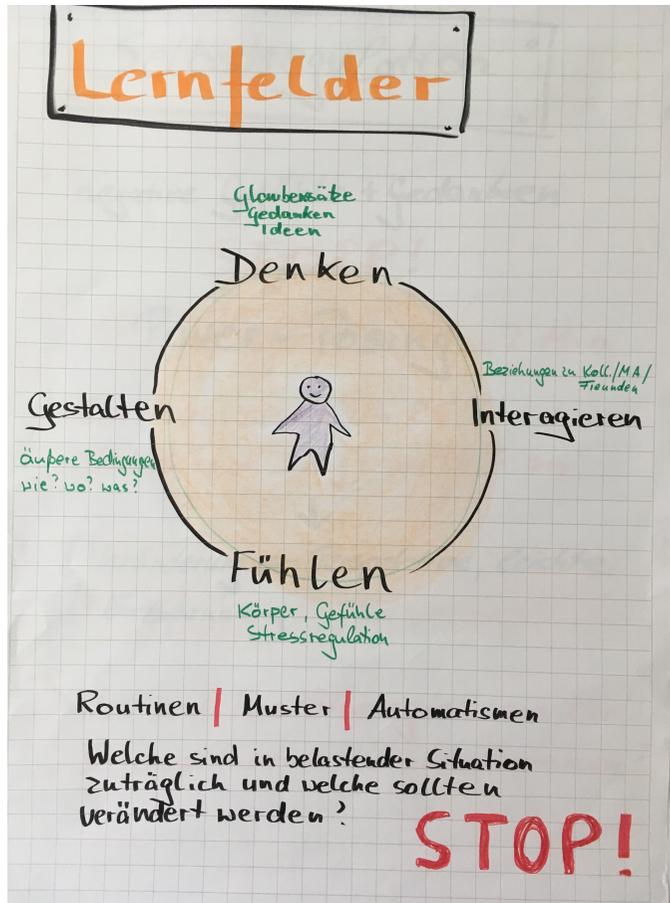
sehen
zu
können

finden
zu
können

Wertschätzende Haltung +
Orientierung auf Ressourcen
bei sich und anderen!



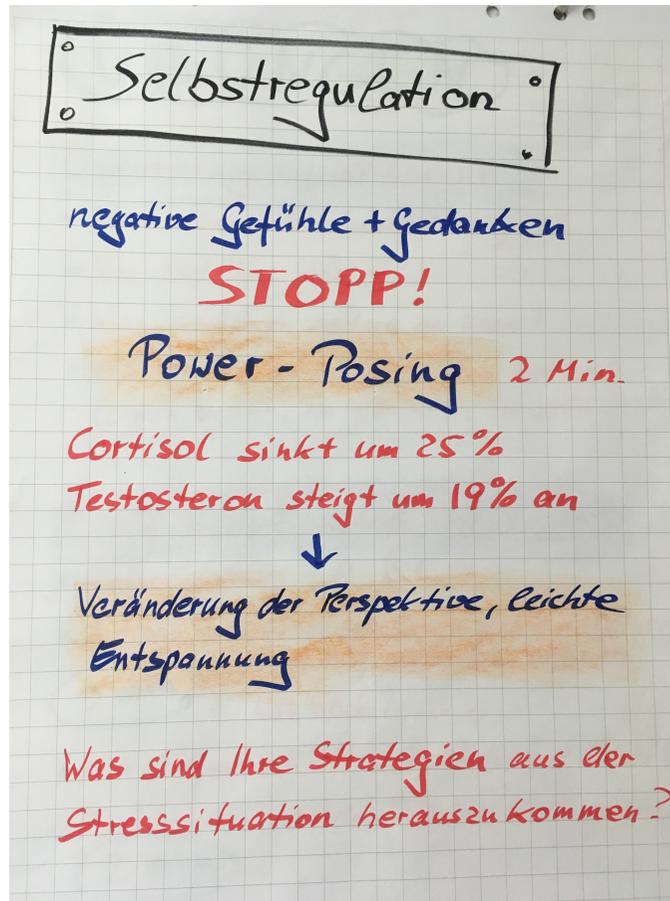
Resilienzfaktor: Optimismus



Optimismus stärken - Blick auf Gelingen

- Rollen verteilen A B C
- A fragt B: "Was von dem, das Du gerade in Deiner Arbeit tust, macht Dich zufrieden."
3 min "Was noch? . . ."
- A + C "tratschen" wertschätzend über B
B hört zu (mit den Rücken zu den anderen)
2 min

Resilienzfaktor: Selbstregulation

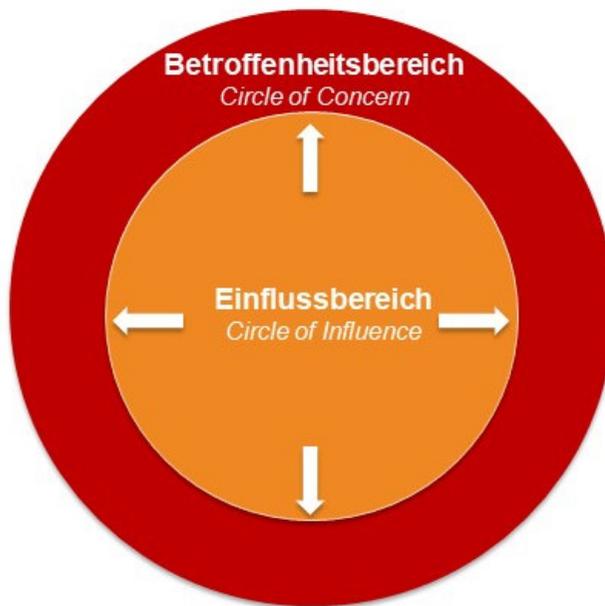


Stressmuster lassen sich unterbrechen durch eine Veränderung der Körperhaltung.
Die Körperhaltung beeinflusst die Gefühle.

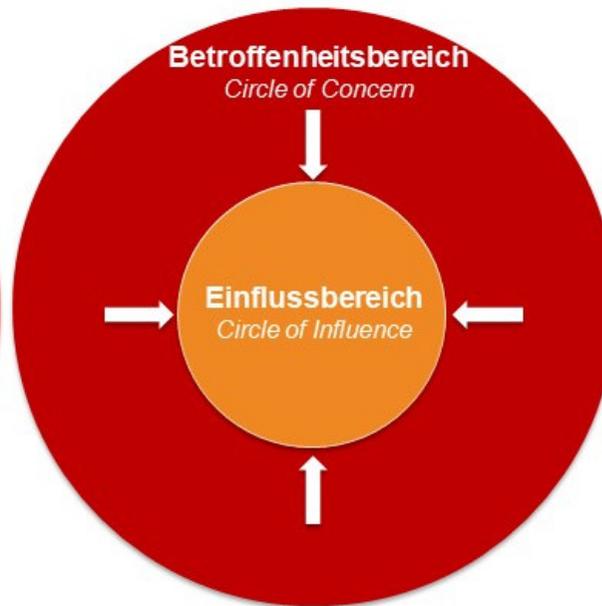
https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=de

Einflusskreise nach Stephen Covey

Resilienzfaktoren: Akzeptanz, Selbstverantwortung/ fürsorge, Lösungsorientierung



Proaktive Einstellung



Reaktive Einstellung

Was kann ich alleine oder mit anderen tun, um eine Situation zu verändern?

Was liegt in meinem Entscheidungs- oder Zuständigkeitsbereich?

Wo sind meine Grenzen?
Wo muss ich NEIN sagen?

© www.pro-integer.de