

Unter Druck und doch stabil: die eigene Resilienz stärken

Fachtagung “Voll am Limit”

8. November 2025

Willkommen

Alexandra Gerny

- Coach EMCC und Supervisor ESIA in Amsterdam/NL
- Spezialisierungen: Stress, Burnout und Führungsfragen
- Präsidentin International Society for the Psychoanalytic Study of Organisations ISPSO

Heute

- Was ist Resilienz?
- Unser Stresssystem
- 5 Pfeiler der Resilienz
- Praktische Tips

Was ist Resilienz?

Was ist Resilienz?

Die Fähigkeit, sich (schnell) von Rückschlägen zu erholen und vielleicht sogar gestärkt daraus hervorzugehen.

Unser Stresssystem

Sympathisches Nervensystem

- Versetzt den Körper in Leistungsbereitschaft.

Parasympathisches Nervensystem

- Rückkehr zur Entspannung.

Chronischer Stress führt zu einem Ungleichgewicht:
Entspannung ist nicht mehr möglich.

Resilienz: die 5 Pfeiler

1. Klarheit: Identifizieren Sie die Fakten und ihre praktischen und emotionalen Folgen.
2. Kraft und Orientierung finden
3. Selbstmitgefühl
4. Selbsterkenntnis: Wie funktionieren Sie?
Wie sind Sie gestrickt?
5. Selbstfürsorge

Pfeiler 1: Klarheit

- Ihre Gedanken ordnen

Ihre Gedanken ordnen

- Was (ist) passiert?
- Wie beeinflusst Sie das?
- Was ist die schlimmstmögliche Folge?
- Was ist die bestmögliche Folge?
- Was können Sie beeinflussen und was nicht?

Pfeiler 2:

Kraft und Richtung finden

Lösungsorientiertes Denken

Problemorientiert versus lösungsorientiert:

Was würde geschehen, wenn das Problem nicht da wäre? Wie sieht es dann aus?

Wie haben Sie das letzte Mal eine schwierige Situation bewältigt? Wer oder was hat Ihnen geholfen? Wiederholen Sie das.

Lösungsorientiertes Denken

- Funktioniert es? Ändern Sie nichts.
- Funktioniert es nicht? Versuchen Sie etwas anderes.
- Suchen Sie nach den positiven Ausnahmen: was war anders? Wiederholen Sie das.
- Kleine Lösungen sind der Anfang grosser Veränderungen.
- Problem und Lösung stehen nicht immer in direktem Zusammenhang.

Ziele erreichen

- Endziele
- Prozessziele

Umdeuten

- Was könnte positiv sein an der Situation?
- Was sind die Vorteile?

Pfeiler 5: Selbstfürsorge

- weniger Stress, mehr Ausgeglichenheit

Wenn Sie unter Druck stehen

Jeden Tag

- Nützlich
- Gesund
- Genussvoll

Grübeln

- Was hilft bei Grübeln?

Grübeln

- Unterbrechen und Ablenkung suchen:
 - Ihr Hirn mit etwas anderem beschäftigen
- Grübelstunde:
 - max. 15-30 min
 - am besten morgens
 - ev. aufschreiben

Praktische Tips

- Bewegung
- Pausen!
- Unterstützung suchen, Gespräche, persönliche Kontakte, Arbeitskollegen
- Fokus, 1–3 Dinge planen
- 5 - 6 von 8 Stunden planen.
- Zeit und Abstand gewinnen.

Feiern!

Feiern Sie Erfolge, Ihre eigenen und die der Lehrlinge.

Wichtig: alle Erfolge, auch und gerade die kleinen.

Und jetzt?

Was werden Sie ausprobieren?

- Fragen?
- Bemerkungen?

Vielen Dank!

Bei Fragen:

info@gerny.nl

+31 6 81 88 33 37 (Alexandra Gerny)