

# Stress bewältigen und Resilienz aufbauen

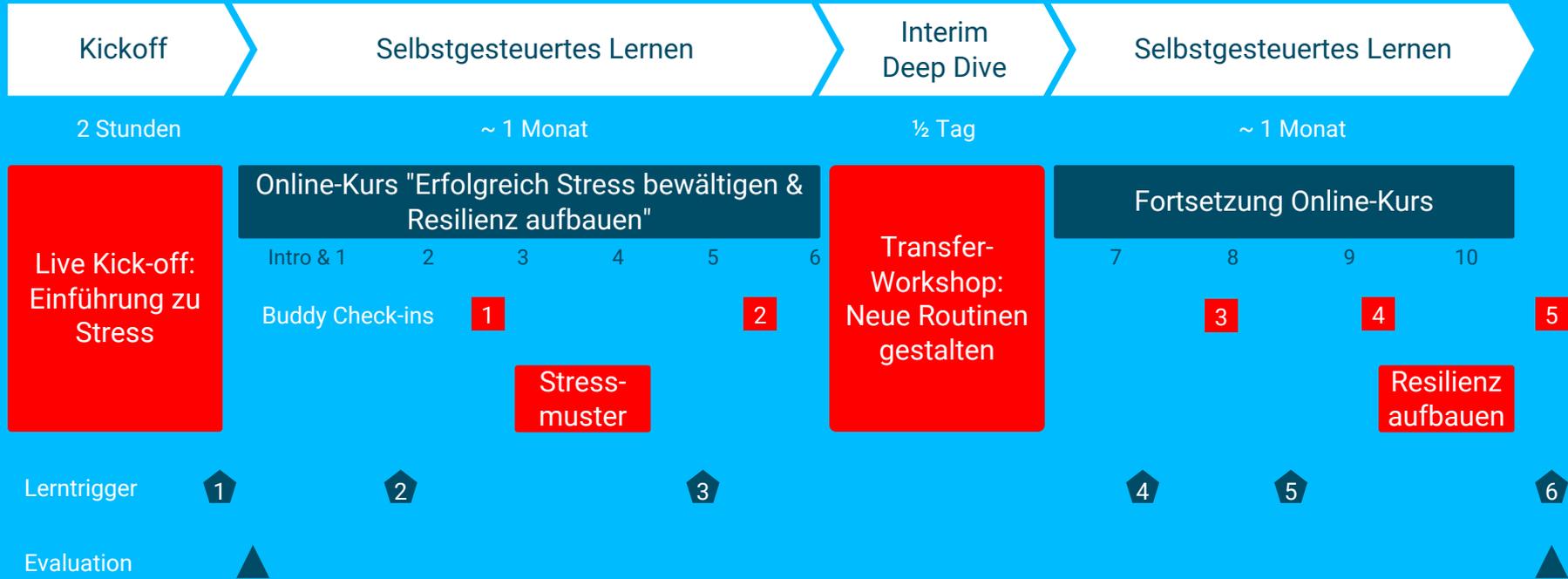


zentor GmbH  
Atelierstr. 29  
81671 München

## Training Kick-off

Dr. Valentin Schellhaas  
valentin@zentor.de  
089 / 324 052 87

# Resilienzaufbau mit einer bewährten Kombination aus synchronen und asynchronen Inhalten ("Blended Learning")



# Ein sicherer Rahmen für das Training

## Erwartungsmanagement

- Stress ist eine **individuelle Reaktion** – es braucht eigene Strategien, ihn zu bewältigen
- Glaubenssätze und Verhalten zu **ändern ist schwer** - neue Routinen müssen aktiv aufgebaut werden
- Der Entwicklungsprozess **braucht Zeit** - ein **Buddy** auf der "Reise" kann helfen

## Gemeinsames Verständnis

- **Vertraulichkeit**  
(was im Training passiert...)
- **Offenheit**  
(mit Respekt für persönliche Grenzen)
- **Menschlichkeit**  
(Menschen, nicht nur Kollegen)

Fehlt etwas?



Einführung

**Stress verstehen**

Mit Stress umgehen

Die "Entwicklungsreise" für mehr Resilienz

Die Reaktion ist die gleiche, die Bedrohung auch (fast)



Stress =

eine '**automatische**' **körperliche** und **emotionale Reaktion** auf Anforderungen oder Belastungen, die als **überfordernd** oder **bedrohlich** empfunden werden.

# Was passiert während einer Stressreaktion?



Stimulus  
oder  
'Stressor'



Einführung

Stress verstehen

## Mit Stress umgehen

- **Stressoren erkennen**
- Auf den eigenen Einflussbereich konzentrieren
- Durch Eustress zu mehr Leistung

Die "Entwicklungsreise" für mehr Resilienz

# Stressoren erkennen - Stresstagebuch

Was sind meine Stressauslöser („Stressoren“), wie nehme ich das Stresslevel und meine Gefühle, Gedanken und Reaktion dabei wahr?

Datum/Zeit	Stressor	Stresslevel	Was habe ich gefühlt?	Was habe ich gedacht?	Wie habe ich reagiert?

# Stressoren erkennen und reduzieren

## Umwelt Stressoren

- Lärm
- Reizüberflutung
- Arbeitsplatzumgebung

## Physische Stressoren

- Schlafmangel
- Schmerzen/  
Verspannungen
- Hunger & Durst

## Psychische Stressoren

- Eigene Leistungs-  
ansprüche
- Zeitdruck
- Kritische Lebens-  
ereignisse

Einführung

Stress verstehen

## Mit Stress umgehen

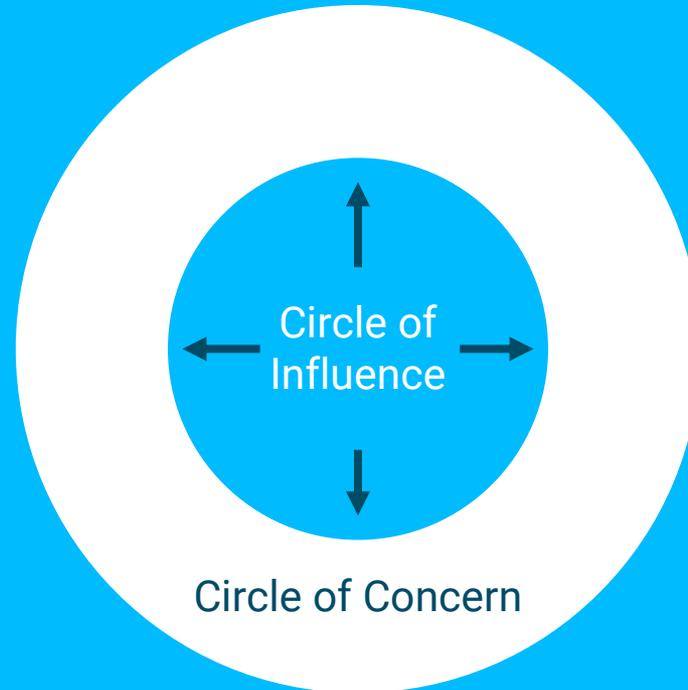
- Stressoren erkennen
- **Auf den eigenen Einflussbereich konzentrieren**
- Durch Eustress zu mehr Leistung

Die "Entwicklungsreise" für mehr Resilienz

# Beinflussbare und nicht beeinflussbare Stressoren

Circle of Influence  
= Beeinflussbares

Circle of Concern  
= nicht Beeinflussbares



1. Unterscheidung beeinflussbar vs. nicht
2. Akzeptanz dessen, was ich nicht beeinflussen kann
3. Fokus auf beeinflussbaren Stressoren

# Stressoren, die jenseits meiner Kontrolle liegen: Gravity Problems



Einführung

Stress verstehen

## Mit Stress umgehen

- Stressoren erkennen
- Auf den eigenen Einflussbereich konzentrieren
- **Durch Eustress zu mehr Leistung**

Die "Entwicklungsreise" für mehr Resilienz

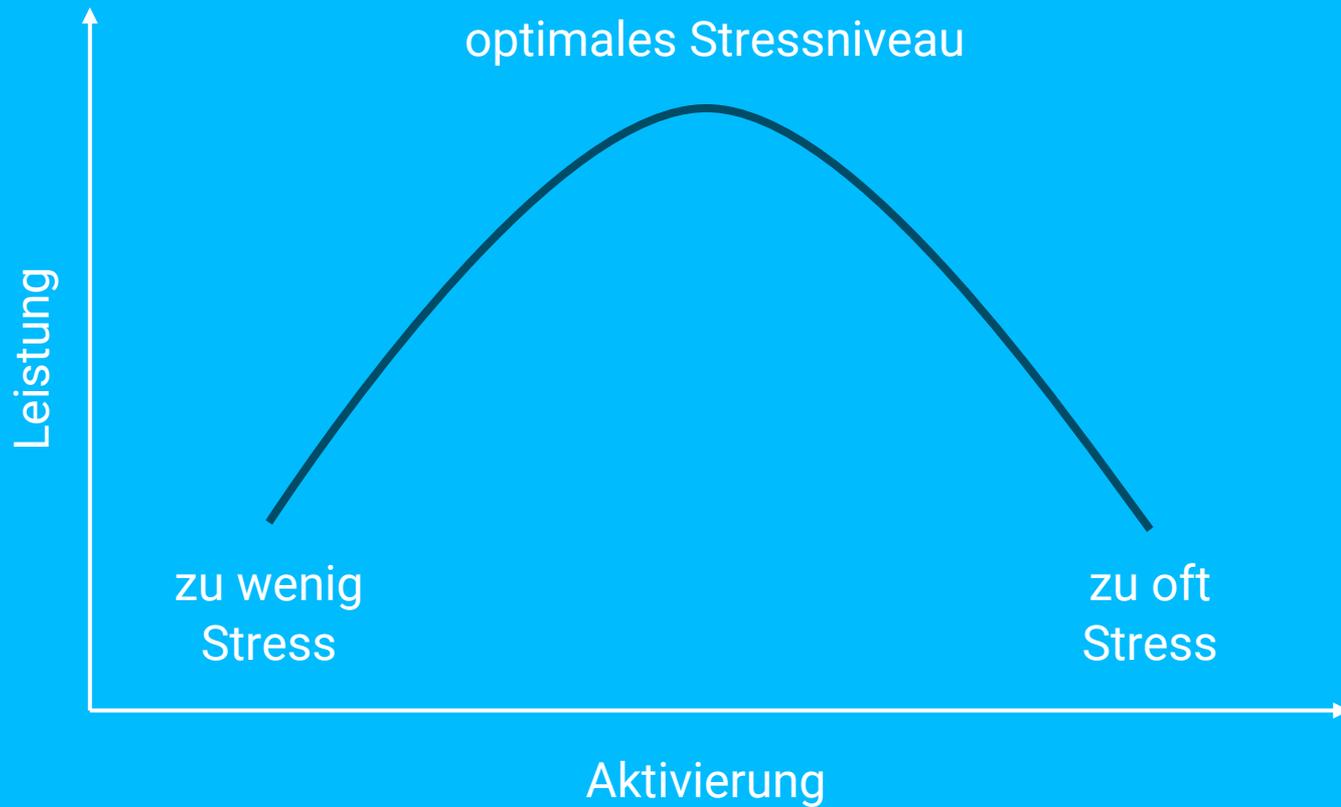
Zu **viel** Stress macht uns krank?

Zu oft Stress macht uns krank!

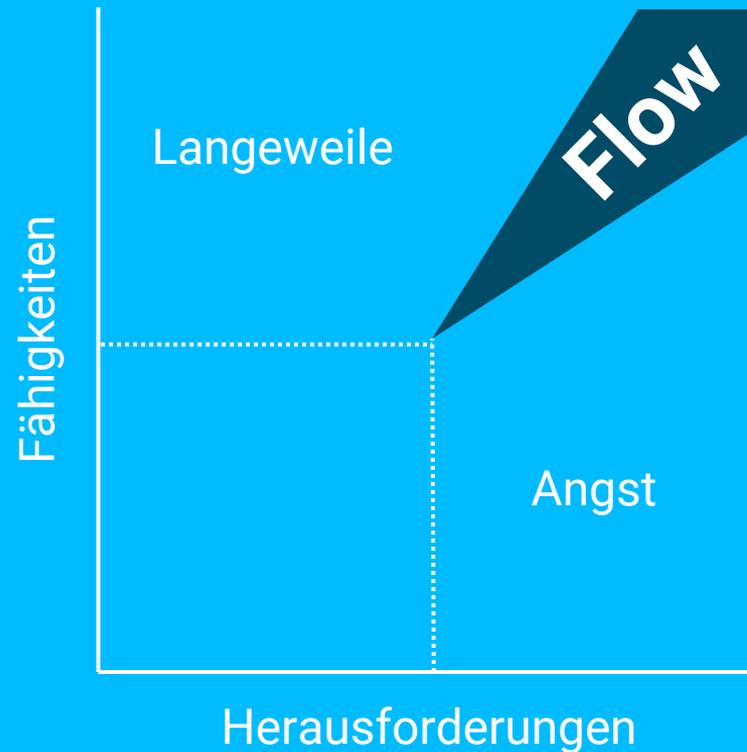
**Burn-out**

Zu wenig Stress macht uns krank!

Bore-out



# Was ist optimaler Stress? Eustress oder Flow (Mihály Csíkszentmihályi)

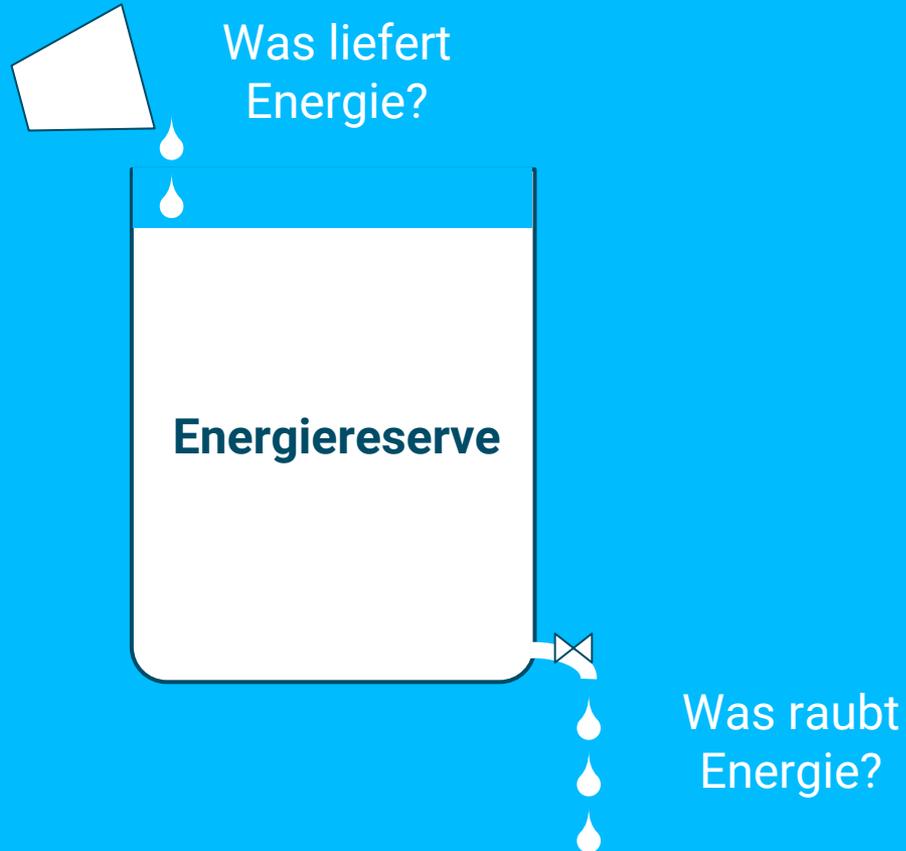


Unsere Stressreaktion =  
Immunsystem für  
unsere mentale Gesundheit

Wir brauchen Stress

... in gesunden Dosen,  
mit Zeit für Erholung

# Ein einfaches Modell, um über Stress nachzudenken: Energiereserve



Einführung

Stress verstehen

Mit Stress umgehen

**Die "Entwicklungsreise" für mehr Resilienz**

# Die Entwicklung hin zu besserem Umgang mit Stress und Resilienz ist eine "Reise"

Gruppe

20 MIN

## 1 Wie fühlt sich meine aktuelle Reise an?



## 2 Wie würde ich gerne "weiterreisen" (was erhoffe ich mir von diesem Training)

# Dein "Buddy" ist ein Partner auf der Reise hin zu mehr Resilienz

## Der "Buddy" Prozess

*Wie ein Partner für Fitnessstudio*

- Veränderung ist schwer, es geht **leichter mit einem Buddy**
- **Buddy-Aufgaben** während des Trainings zur Unterstützung
- **Empfehlung** alle ~2 Wochen mit Buddy auszutauschen

## Buddy-Matching



# Erste Buddy-Aufgabe: Stressoren sammeln und mit dem "Buddy" in einem ersten Meeting besprechen

1. Notiere Stressoren über die nächsten 1-2 Wochen

Assess your stressors via a stress diary

Keep track of all your stressful situations and note down your corresponding feelings, thoughts, and reactions

Date	Stressor	Stress level	What did I feel?	What did I think?	What did I do?

© 2021 zentor GmbH

2. Mit Buddy treffen und Stressoren besprechen



In Buddy-Paaren

Das erste Buddy Meeting vereinbaren  
vor der nächsten Live-Sitzung

# Online-Zugänge über <https://academy.zentor.de>

1 Login-Daten

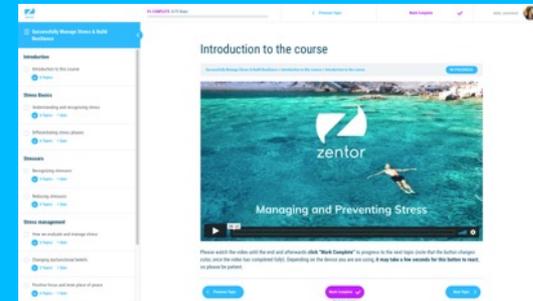
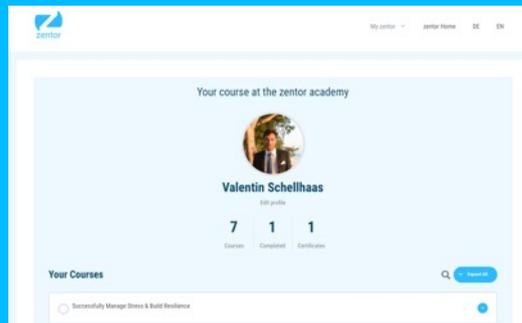
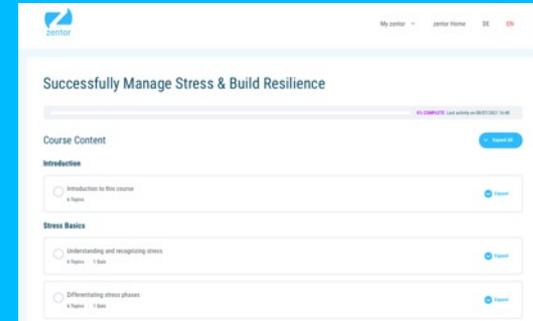
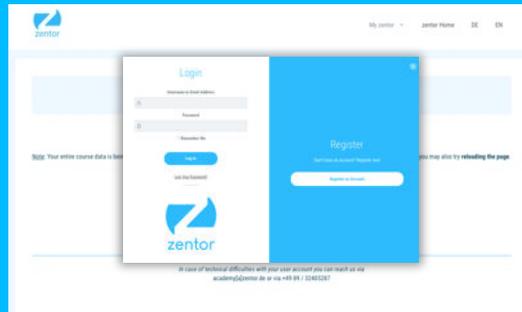
2 Einloggen

3 Kurs nutzen

Posteingang



Auf Wunsch: Sprache wählen



Falls es Probleme mit deinem Konto gibt: [academy@zentor.de](mailto:academy@zentor.de)

# Kursaufbau: Stress reduzieren und Resilienz aufbauen

## Stressgrundlagen

## Stressoren erkennen und reduzieren

## Stressbewältigung

## Regeneration & Resilienz

### Kapitel 1: Einführung und Stress verstehen

- Herzlich willkommen
- Teilnehmerhandbuch und Kursaufbau
- Grundlagen von Stress verstehen und erkennen
- Bestandsaufnahme
- Tipps rund um den Kurs

### Kapitel 2: Stressphasen unterscheiden

- Erläuterung der wesentlichen Stressphasen
- Erste Ansätze für jede der drei Phasen: Aktivierung, Bewertung & Reaktion, Regeneration

### Kapitel 3: Stressoren erkennen

- Definition von Stressoren und Rolle in einer Stressreaktion
- Ein Stresstagebuch führen, um Stressoren besser zu erkennen

### Kapitel 4: Stressoren reduzieren

- Veränderbare Stressoren: Circle of Influence vs. Circle of Concern nach S. Covey
- Gravity Problems nach D. Evans und B. Burnett
- Anhand des Stresstagebuchs veränderbare Stressoren finden und Strategien für diese entwickeln

### Kapitel 5: Stress durch unsere Bewertung

- Das transaktionale Stressmodell nach Lazarus
- Rollen, Erwartungen und Annahmen erkennen

### Kapitel 6: Dysfunktionale Annahmen ändern

- Dysfunktionale Annahmen erkennen und hinterfragen
- Re-framing und Entwicklung funktionaler Annahmen

### Kapitel 7: Positiver Fokus und Rückzugsort

- Zwei Techniken zur akuten Stressbewältigung
- Geführte Übungen

### Kapitel 8: Regeneration & Resilienz

- Die Rolle der Regeneration in unserer Stressreaktion
- Grundlagen und Übungen zur Regeneration und Aufbau von Resilienz

### Kapitel 9: Progressive Muskelentspannung (PMR)

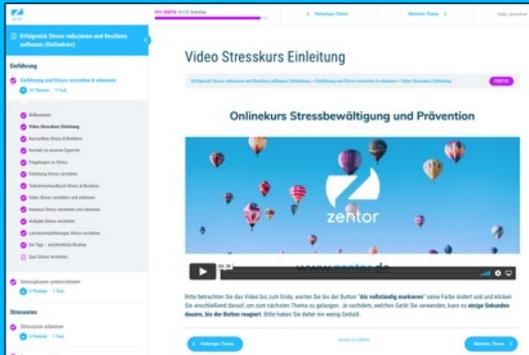
- PMR nach Jacobson
- Geführte Audio-Übung

### Kapitel 10: Achtsamkeit und Ausklang

- Achtsamkeitsmeditation mit geführter Audio-Übung
- Kursabschluss

In jedem Kapitel: Einleitungen, wissenschaftlich fundierte Videos, Aufgaben mit klaren Anleitungen, Arbeitsblätter, Hinweise für vertiefende Literatur und Tests als Lernzielkontrolle

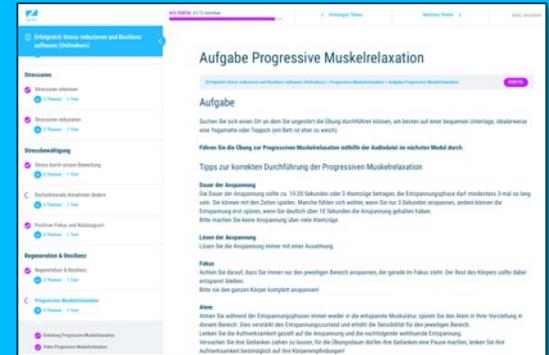
# Ein Blick in den Kurs



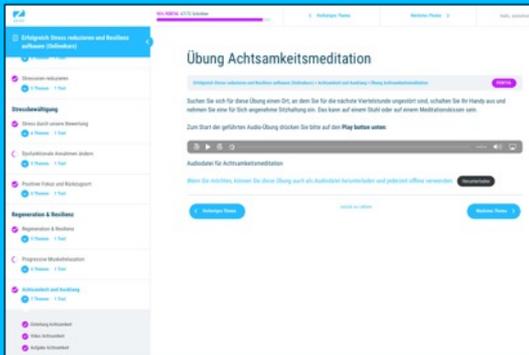
Videolektionen  
(wissenschaftlich fundiert)



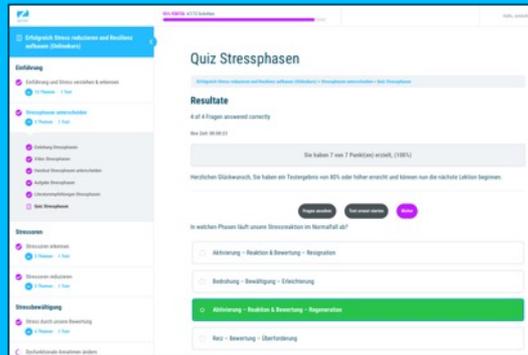
Teilnehmerhandbuch  
(Vorlagen und relevante Infos)



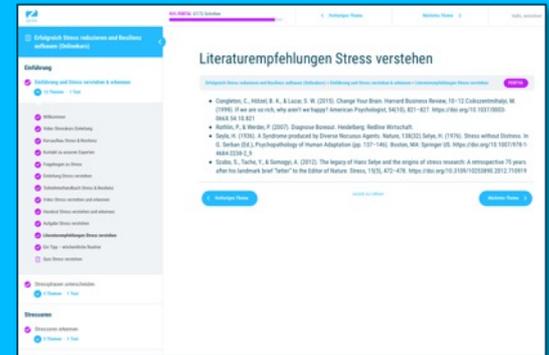
Praktische Aufgaben  
(mit Tipps für Wissenstransfer)



Audio / Videoübungen  
(mit interaktiven Elementen)



Lernzielkontrollen  
(mit Auswertungen)



Literaturtipps  
(zur Vertiefung)

# Zusammenfassung der nächsten Schritte

- Buddy Meeting vereinbaren (innerhalb 1-2 Wochen) *Heute*
- Ausschau halten nach E-Mail mit Zugängen *Heute*
- Kurskapitel "Stressoren erkennen" abschließen *vor  
nächstem  
Termin*
- Stresstagebuch führen

"Stress ist die **Wurze**  
unseres Lebens".

Hans Seyle

# Literaturempfehlungen

## TED Talks

- [https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend/](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend/)
- [www.ted.com/talks/shawn\\_achor\\_the\\_happy\\_secret\\_to\\_better\\_work](http://www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zE9FfvPyPZg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=FYm1cliDSJs>
- [www.ted.com/talks/tim\\_urban\\_inside\\_the\\_mind\\_of\\_a\\_master\\_procrastinator](http://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator)
- [https://www.ted.com/talks/bill\\_burnett\\_5\\_steps\\_to\\_designing\\_the\\_life\\_you\\_want](https://www.ted.com/talks/bill_burnett_5_steps_to_designing_the_life_you_want)
- [www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness](http://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness)
- [www.ted.com/talks/dan\\_buettner\\_how\\_to\\_live\\_to\\_be\\_100](http://www.ted.com/talks/dan_buettner_how_to_live_to_be_100)

## Books

- James Nestor: Breath. The new science of a lost art
- Matthew Walker: Unlocking the Power of Sleep and Dreams
- Jo Marchant: Cure. A journey into the Science of Mind over Body
- Daniel Gilbert: Stumbling on Happiness
- Martin Seligman: Authentic Happiness
- Dave Evans, Bill Burnett: Designing your life
- John Strelecky: The Cafe on the Edge of the World
- John Strelecky: Big 5 for Life
- Mo Gawdat: Solve for Happy
- Simon Sinek, David Mead, Peter Docker: Find you Why
- Yuval Harari: Homo Deus