

Stress bewältigen und Resilienz aufbauen

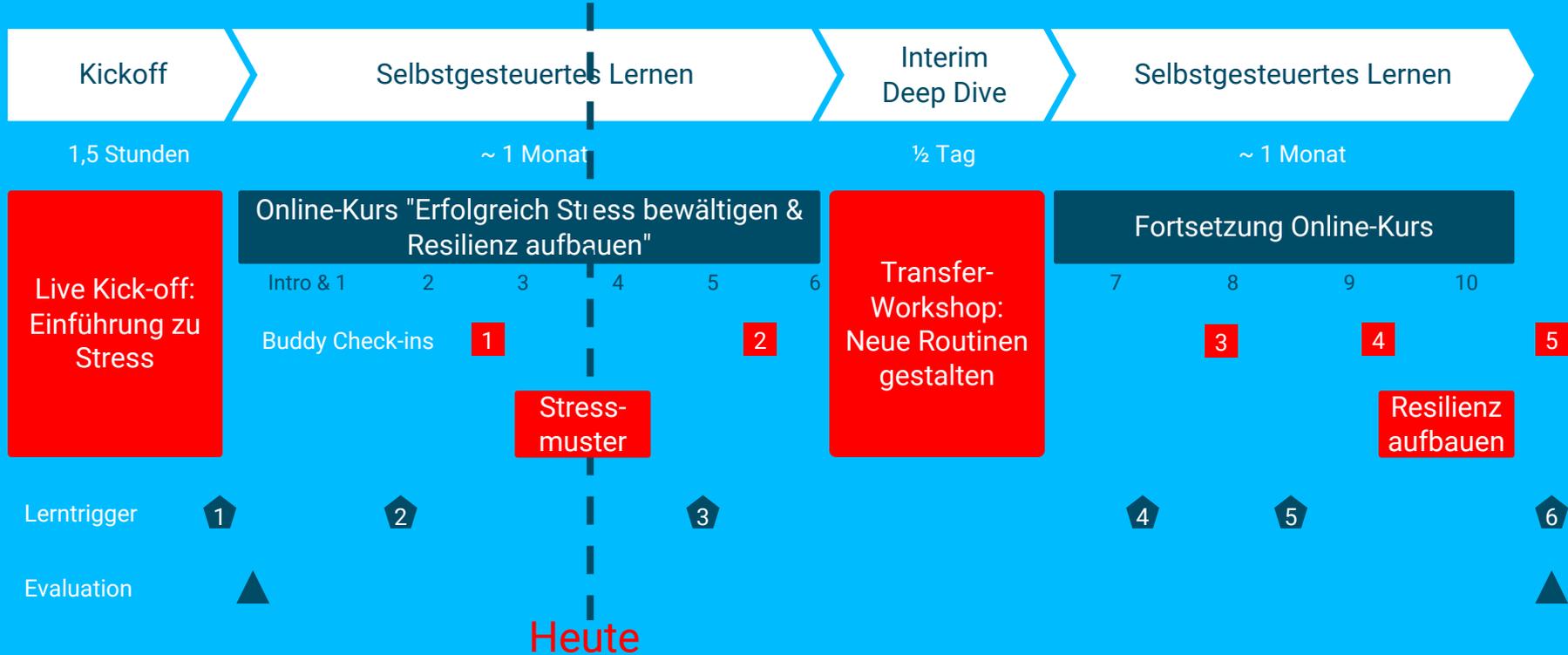


zentor GmbH
Atelierstr. 29
81671 München

Stressmuster und Gegenmaßnahmen

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

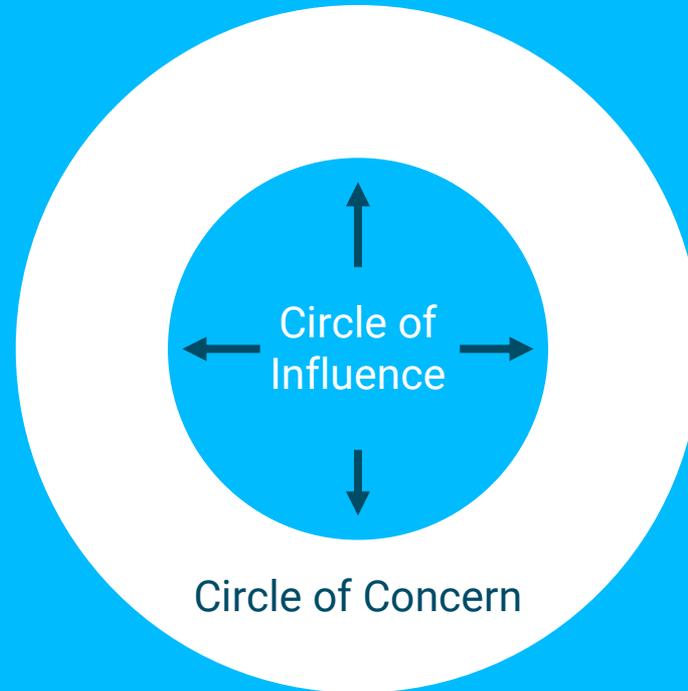
Heute: Zweiter Live Termin im Training



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

Wie war der Buddy "Check-in"?

Buddy-Übung: Stressmuster und Gegenmaßnahmen

Praktische Tipps und nächste Schritte

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



Wie ist der erste Buddy-Check-in gelaufen?

Ganze Gruppe

10 MIN

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?

© 2015 Zentor GmbH

Stressoren notieren
über 1-2 Wochen



Mit Buddy treffen und Stressoren
besprechen (Muster suchen)

- 1 Was war einfach, was nicht?
- 2 Habt ihr Muster gefunden oder etwas erkannt?
- 3 Habt ihr etwas "gelernt"?

Wie war der Buddy "Check-in"?

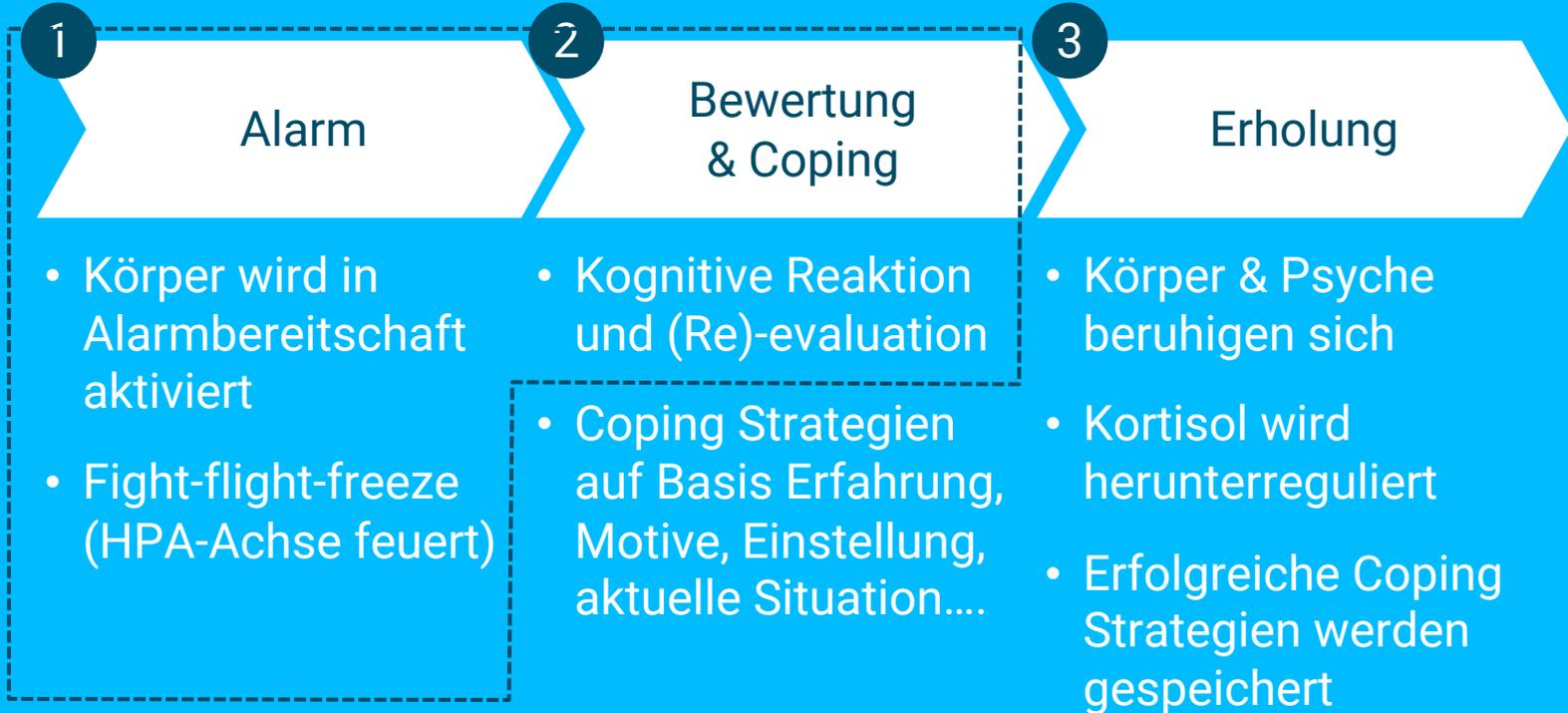
Buddy-Übung: Stressmuster und Gegenmaßnahmen

Praktische Tipps und nächste Schritte

Deep-Dive in die erste Reaktion



Stimulus
oder
'Stressor'



Anleitung zum Break-out: Stressmuster und Gegenmaßnahmen

Buddys

20 MIN

Ziel

- Erkenne, wann und warum der "Alarm" ausgelöst wurde
- Die eigenen Reaktionsmöglichkeiten neu einschätzen (ex post)

Ansatz

- Eine individuelle Stresssituation in "Zeitlupe" durchgehen
- Akzeptieren, was man außerhalb der eigenen Kontrolle liegt
- Gemeinsam nach neuen Bewältigungsstrategien suchen

Aufgabe

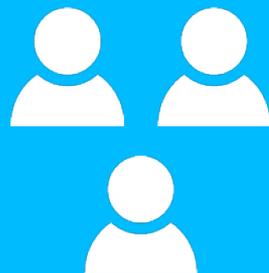
- 1 **Wann war der genaue Zeitpunkt und warum wurde der "Alarm" ausgelöst?**
(Tipp: Was würde die Stressreaktion verstärken und verringern?)
- 2 **Was lässt sich in dieser Situation wirklich kontrollieren?**
(Tipp: Welchen Teil des Auslösers / Reaktion / Verhaltens kann man kontrollieren?)
- 3 **Was würdest du jetzt anders machen?**
(Tipp: Mit dem heutigen Wissen, worauf würdest du dich konzentrieren? Welche Alternativen gibt es?)

Wie war der Buddy "Check-in"?

Buddy-Übung: Stressmuster und Gegenmaßnahmen

Praktische Tipps und nächste Schritte

Meeting-Wahnsinn?

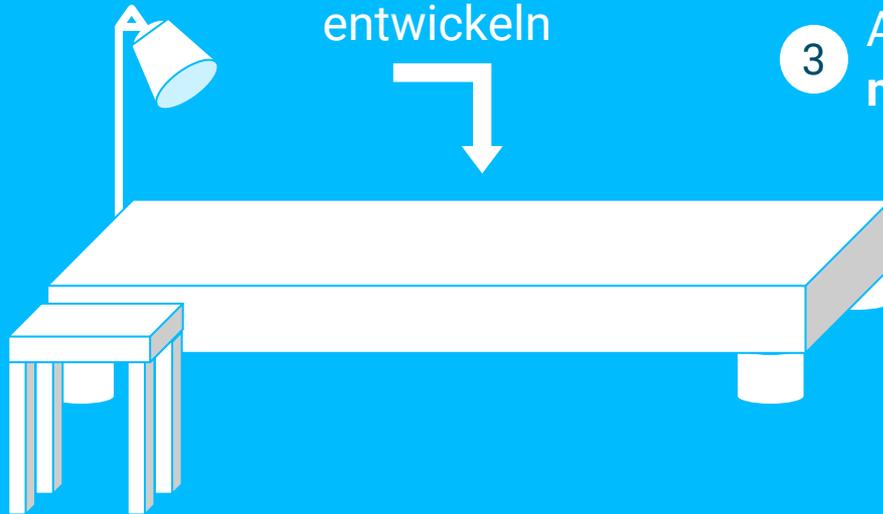


- Meeting-Zeit um 50% reduzieren
- 5 Min. vor der "runden Zeit" enden
- Update-E-Mails vs. "Check-ins"
- Ergebnis- vs. Prozess Updates
- Redezeit verkürzen

Was sind deine Produktivitätshacks?

#stresshacks

1 **Stift & Papier**
am Nachttisch



2 **Schlafroutine**
entwickeln



3 Abends **blaues Licht**
meiden



4



Eine "schlechte Nacht" **akzeptieren**
das Beste daraus machen

Probleme beim Einschlafen

#stresshacks

Konkrete Tipps für Selbstorganisation: "Work-Life Hacks" die mir helfen – vielleicht ist etwas hilfreiches dabei?

(Zu) viele Ansätze und Produktivitätstools – es lohnt sich auszuprobieren, was funktioniert

Ein paar 'Work-Life Hacks' die mir helfen

80:20 vs. Perfektion

- Paretokurve
- Ziel 80% "gut genug" als Standard
- Bewusst wählen, welche Themen /Aufgaben man besser machen muss



Answer first vs. last

- Hypothesen-getriebenes Arbeiten
- Entscheidungen unter Unsicherheit
- Suche nach Frühindikatoren als "Evidenz"



Wichtig vs. dringlich

- Manche Dinge werden nicht erledigt werden -> akzeptiere es
- Niemals das Wichtige über das Dringliche vergessen



Ausführen vs. Planen

- Aufgabenlisten sind super, Pläne haben das Risiko zu detailliert (und schnell veraltet) zu sein
- Getting stuff done (emails, Zeitblocker, Pausen...)
- OKRs!



Zusammenfassung der nächsten Schritte

- Buddy Meeting innerhalb der nächsten 2 Wochen
- Online-Kurs bis Kapitel 'Stress durch unsere Bewertung'
- Transfer-Workshop
- Stresstagebuch weiterführen