

Stress bewältigen und Resilienz aufbauen



Regeneration und Resilienz

zentor GmbH
Atelierstr. 29
81671 München

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

Heute: Resilienz und Trainingsabschluss



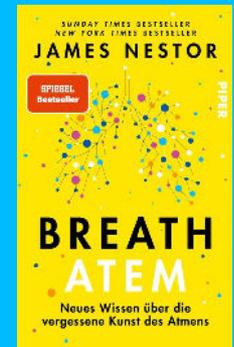
Atemtechniken zum Aufbau langfristiger Resilienz und Abbau von akutem Stress

Box-Atmung



Andere Atemtechniken

- Firebreath (Wimhof)
- Zwerchfellatmung
- Pursed lips breathing
- Wechselatmung durch die Nasenlöcher
- Kohärentes Atmen (5 pro Minute)
- ...



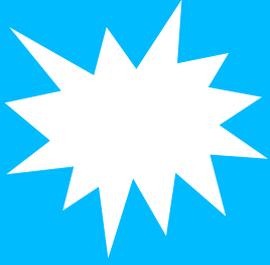
Atemtechniken

Wiederholung der wichtigsten Tools für Resilienz

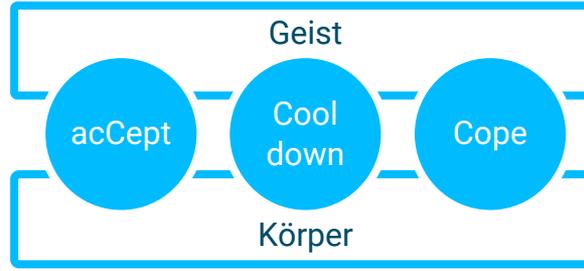
Evaluation und Zielsetzung

Abschluss

Stressauslöser erkennen



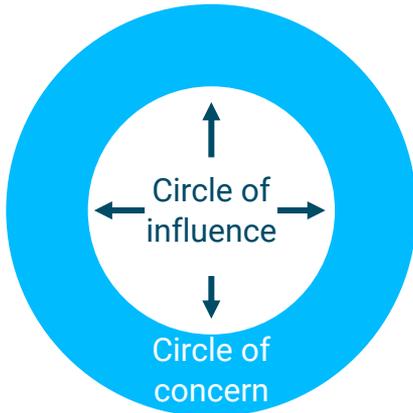
"3C" zur Unterbrechung



Auf Stressverstärker achten



Fokus auf Einflussbereich



Effektive Bewältigung



Kurz- und langfristig regenerieren

Tools für Geist + Körper

Atmen

Achtsamkeit

PMR

Grundlagen

Schlaf

Bewegung

Ernährung

Was immer hilft für mentale Gesundheit (Team und Selbst)

Schlaf

- Qualität > Quantität
- Tiefschlaf und REM phasen am wichtigsten
- Am Ende eines ~90 min Schlafzyklus aufwachen

Bewegung

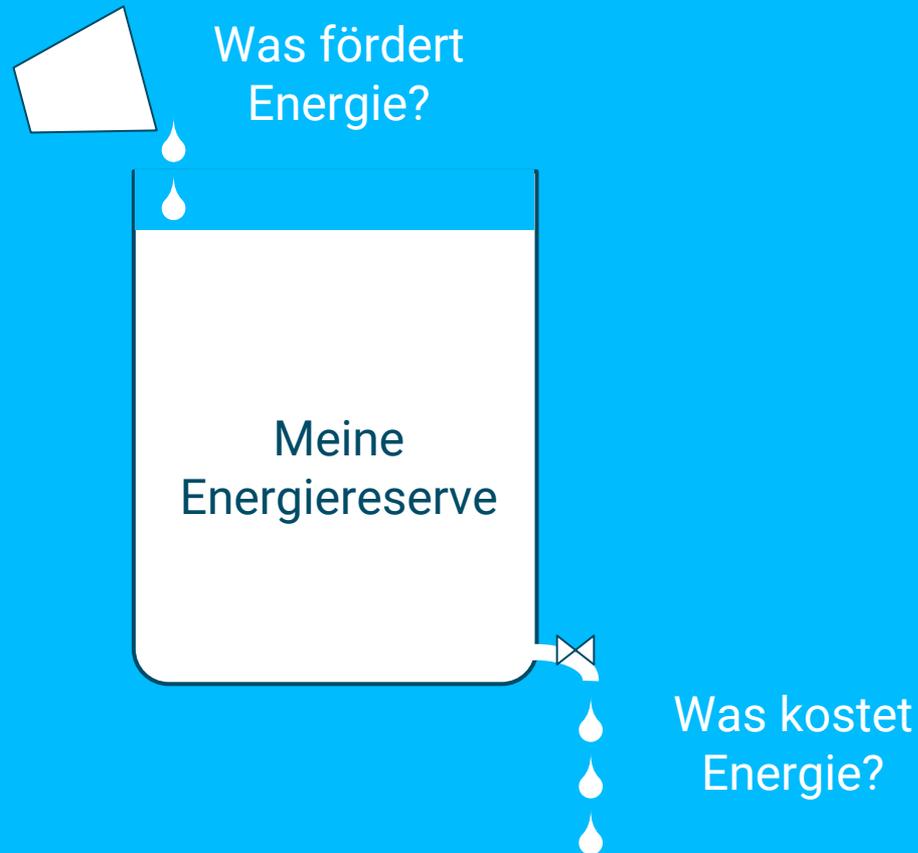
- Physische + psychische Gesundheit (Dopamin)
- Regelmäßigkeit wichtiger als Intensität
- Am besten an der frischen Luft & Sonne

Ernährung

- Ausgewogen, individuell unterschiedlich
- Mehr: Wasser, saisonal Obst und Gemüse
- Weniger: Processed food und Zucker
- Gelegentliches Fasten

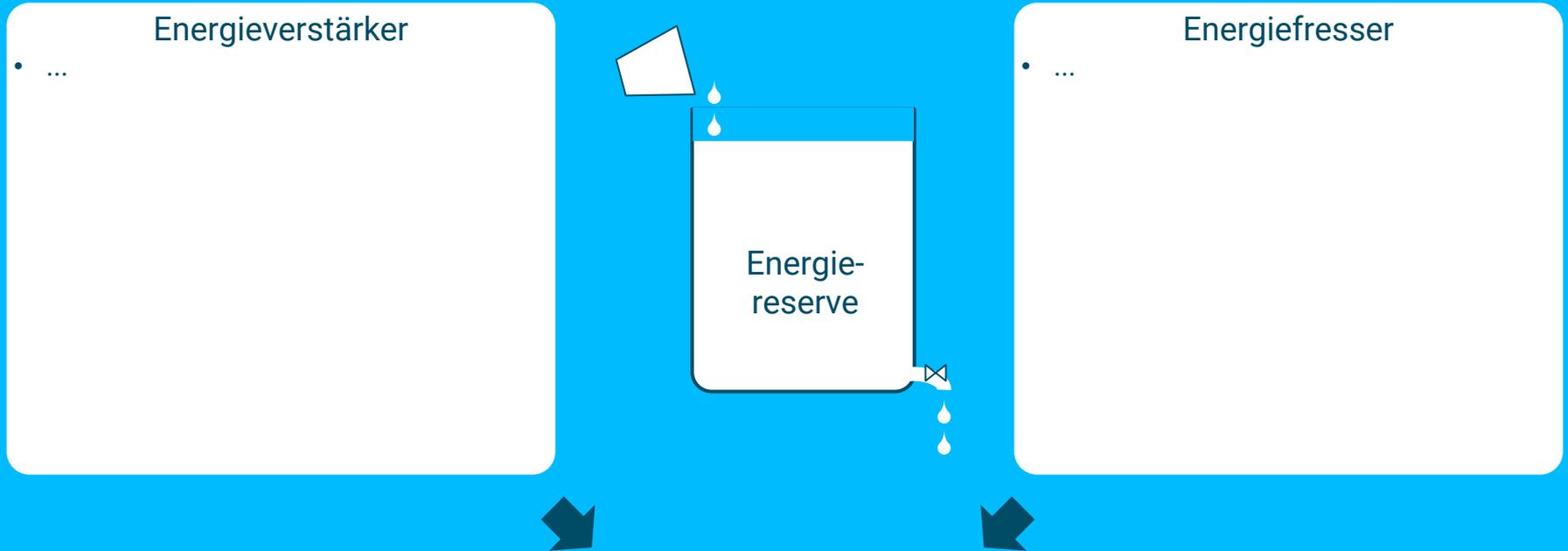
Licht – Sonne, morgens, von oben

Ein einfaches Modell für Stress: Die eigene Energiereserve



Übung: Energiereserve

1 Finde individuelle Energieverstärker und Energiefresser



2 Brainstorming: Was kann ich tun, um mehr Energie zu gewinnen? Welche Energiefresser kann ich reduzieren?

Atemtechniken

Wiederholung der wichtigsten Tools für Resilienz

Evaluation und Zielsetzung

Abschluss

Rekapitulation: Übung aus dem Kick-off

Wie fühlt sich meine aktuelle Reise JETZT an?
Hat sich etwas verändert?



Zielsetzung

Individuell

5 MIN

- 1 Welche eine Sache, werde ich ab morgen (Montag) anders machen?
- 2 Wie stell ich sicher, dass ich sie nicht vergesse?

Atemtechniken

Wiederholung der wichtigsten Tools für Resilienz

Evaluation und Zielsetzung

Abschluss

Konkrete Tipps für Selbstorganisation: "Work-Life Hacks" die mir helfen – vielleicht ist ja auch was für Sie dabei?

(Zu) viele Ansätze und Produktivitätstools – aber 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



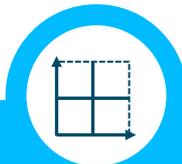
Answer first vs. last

- 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!



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

Hans Seyle

Literaturempfehlungen

TED Talks

- 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
- <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
- 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
- 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
- J. 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