

Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®

Aufbau von Widerstandskraft durch mehr Beweglichkeit und Flexibilität. Ein integrativer Trainingsansatz – für Körper, Geist und Seele

Der Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: Sich mit dem Wind wiegen anstatt zu brechen. Der Bambus zeigt Beweglichkeit und Flexibilität, ist zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft.

Mit dem **BAMBUS-PRINZIP®** beschreiben wir daher zentrale Eigenschaften, die auch Mitarbeitern und Team im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen helfen können: Ist der Mensch flexibel und anpassungsfähig, kann er im Umgang mit Stress und Belastungen auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückgreifen und mit einer Krise selbstwirksamer umgehen.

Resilienz statt Resistenz

Getreu dem Bild „Sei, wie ein Fels in der Brandung“ reagieren viele Menschen auf Konflikte, Druck, Stress oder unvorhergesehene Situationen mit einer großen inneren Anspannung: Sie nehmen die Sache sehr ernst, machen sich innerlich hart, fest, barrikadieren sich und wappnen sich vor weiteren Angriffen.

Es kommt zu einer Versteifung der Muskulatur, der Bewegungsapparat wird eingeschränkt. Auch die Atmung gerät ins Stocken, kreative Lösungsideen werden blockiert. Kommunikations- und Reaktionsmuster sind von Stress geprägt, werden rigide, einseitig und starr.



Wir explorieren anhand von acht Kompetenzfeldern der Resilienz die folgenden Fragen:

- Wie finden wir im Job zu mehr Standhaftigkeit – ohne dabei starr zu sein?
- Wie werden wir in Entscheidungen flexibel, beweglich und reaktionsschnell, ohne dabei in Hektik zu geraten?
- Wie wichtig ist es für unser Team, durch Beziehungen gut vernetzt und verwurzelt zu sein?
- Wie können wir - auch in Zeiten hoher Belastungen - die tägliche Balance im Spannungsfeld zwischen Agilität und Stabilität im Leben immer wieder neu herzustellen?



Bei den Übungen des interaktiven Resilienz-Zirkel-Training® nach dem Bambus-Prinzip® laden wir die Seminarteilnehmer ein, sich von den erstarrten Reaktionsmustern zu lösen und ihr Handlungsspektrum Schritt für Schritt zu erweitern. Das integrative Resilienz-Zirkel-Training® basiert auf der Stärkung von insgesamt acht Resilienzfaktoren, die wir auf mentaler, körperlicher und interaktioneller Ebene aktivieren.

Micro-Inputs Resilienz

Resilienz-Zirkel-Training für Teams und Mitarbeiter



IMPULSE AUS DEM INTEGRATIVEN RESILIENZ- ZIRKEL-TRAINING (RZT®) NACH DEM BAMBUS-PRINZIP®



MIT ELLA GABRIELE AMANN,
ENTWICKLERIN, RESILIENZ-TRAINERIN & COACH

Micro-Inputs Resilienz für die Praxis

Die TeilnehmerInnen des Seminars erhalten eine Einführung in die Grundlagen der Resilienzförderung nach dem Bambus-Prinzip®. Sie erfahren, welche aktuellen Forschungsansätze hinter dem integrativen Beratungsansatz stehen und explorieren, anhand interaktiver Übungen und Tools, welche Bedeutung Resilienz für die Gestaltung einer flexiblen und produktiven Arbeitskultur.

- Der Begriff Resilienz – Abgrenzung von Resilienz und Stress-Resistenz
- Einführung in das Bambus-Prinzip®, Grundlagen der Angewandten Resilienzforschung.
- Prinzipien der Integration nach Daniel Siegel und Neurozeption nach Stephen Porges, Erkenntnisse aus dem Embodiment und der Faszienforschung.
- Haltungen und Grundannahmen in der Resilienzförderung.
- Die vier Felder und Ansätze der Resilienz-Beratung mit Praxisbeispielen.
- Interaktive Übungen aus dem RZT® und
- Selbstreflexion zur eigenen Resilienz.

Interaktive Tools für Beratung & Training

Anhand von ausgewählten Modellen und Einstiegs-Interventionen aus dem Resilienz-Zirkel-Training® lernen die TeilnehmerInnen zeitgemäße Ansätze zu Resilienzförderung kennen, welche Arbeitsalltag leicht umgesetzt werden können.

Die ressourcenorientierte Stärkung der persönlichen Resilienz erfolgt anhand von acht Kompetenzfeldern. Dieser werden durch das Resilienz-Zirkel-Training aktiviert und schrittweise ausgebaut.

Das Resilienz- Seminar bietet lebendige Inputs, interaktive Trainings-Settings aus der Angewandten Improvisation und einfache Interventionen aus dem Embodiment.

Visualisierungshilfen erleichtern zudem das leichtere Verständnis einzelner Resilienz-Themen.

