

Webinar: Resilienz-Zirkel-Training nach dem Bambus-Prinzip® in der Praxis.

In acht Schritten zu mehr Kreativität,
Flexibilität und Widerstandskraft

HANDOUT



RZT Praxis-Einführung:

Gelassenheit üben und Alltagsstressoren reduzieren

Mit Ella Gabriele Amann

WWW.ELLA-GABRIELE-AMANN.COM

WWW.RESILIENZFORUM.COM





Allgemeine Haftungsausschluss-Erklärung

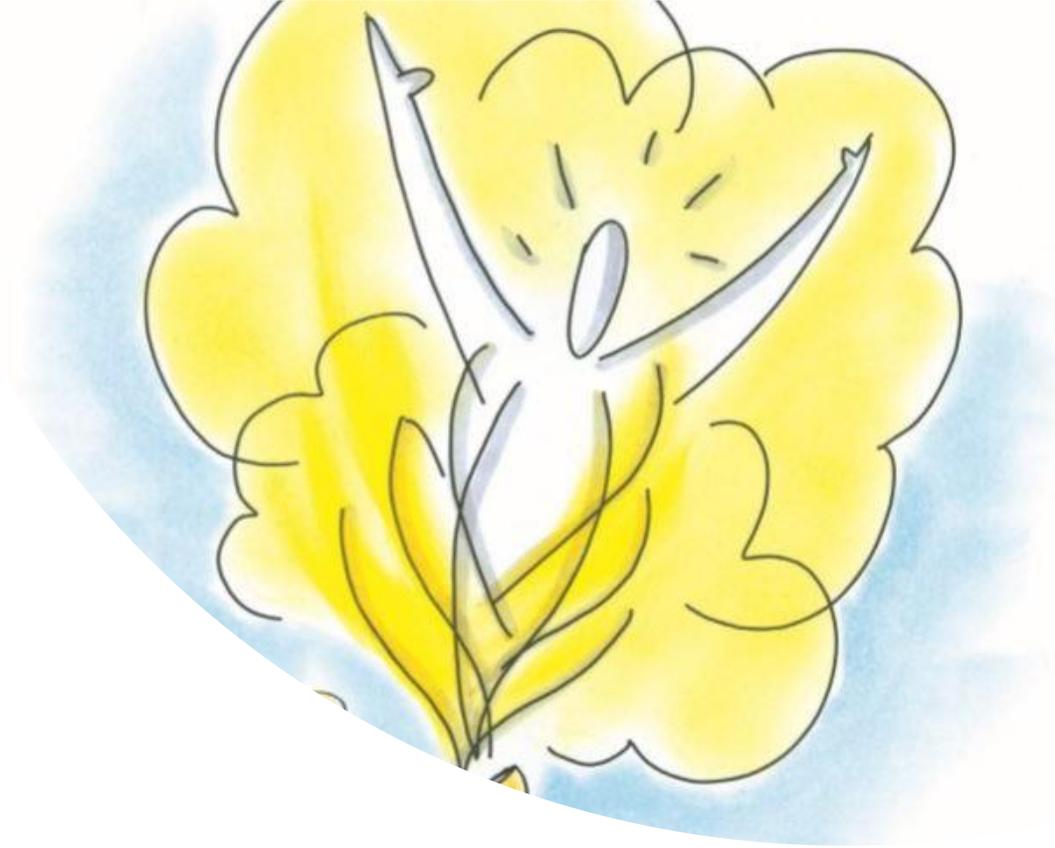
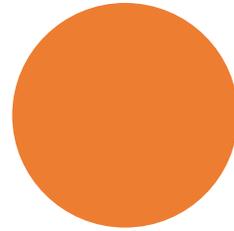
Die in den Onlinekursen vorgestellten Methoden und Übungen stellen keinen Ersatz für die Diagnose oder den Besuch bei einem Arzt, Heilpraktiker, Psychologen oder Psychotherapeut dar. Weder Produzent noch Referenten übernehmen eine Haftung für Erfahrungen die in Zusammenhang mit der Anwendung der im Kurs beschriebenen Methoden und Übungen gemacht werden. Alle Informationen wurden nach besten Wissen und Gewissen zusammengestellt.

Trotzdem können wir keine Haftung für die Richtigkeit der Inhalte oder mögliche Fehler übernehmen.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Inhalte dieser Webseite lediglich die subjektiven Meinungen der beteiligten Personen widerspiegeln, die reflektiert und über das Medium Internet weitergegeben werden. Weder handelt es sich hierbei um eine Therapie, noch werden Ratschläge gegeben. Bei den in unseren Kursen, Online oder Offline Veranstaltungen oder sonstigen Online oder Offline Produkten genannten Zahlen handelt es sich ausschließlich um Beispiele und Fallstudien.

Zu keinem Zeitpunkt werden Diagnosen gestellt oder Versprechungen hinsichtlich Heilung oder Linderung eines Leidens gemacht. Zusätzlich übernehmen wir keinerlei Garantie für die spezifischen Ergebnisse, die unsere Besucher, Leser oder Kursteilnehmer mit den Informationen oder Kursen erreichen können. Insbesondere weisen wir darauf hin, dass wir keinerlei finanzielle, gesundheitlichen oder andere erwünschte Ergebnisse garantieren können. Die Ergebnisse, die Du mit unseren Produkten erzielst, hängen vor allem von Dir ab. Weiters haften wir nicht für Schäden oder Verluste, die direkt oder indirekt von unseren Vorträgen, Kursen oder sonstigen Produkten verursacht oder angeblich verursacht wurden.

Alle Teilnehmer sind vor, während und nach dem Kurs alleine für ihr Handeln, Tun und für ihre Resultate verantwortlich. Die Erfolgs- und Erfahrungsberichte von Teilnehmern werden nicht kontrolliert, daher kann für deren Richtigkeit keine Garantie übernommen werden.



EINFÜHRUNG

Stress im Alltag und wie wir an Gelassenheit verlieren.
Eine kurze Bestandsaufnahme.

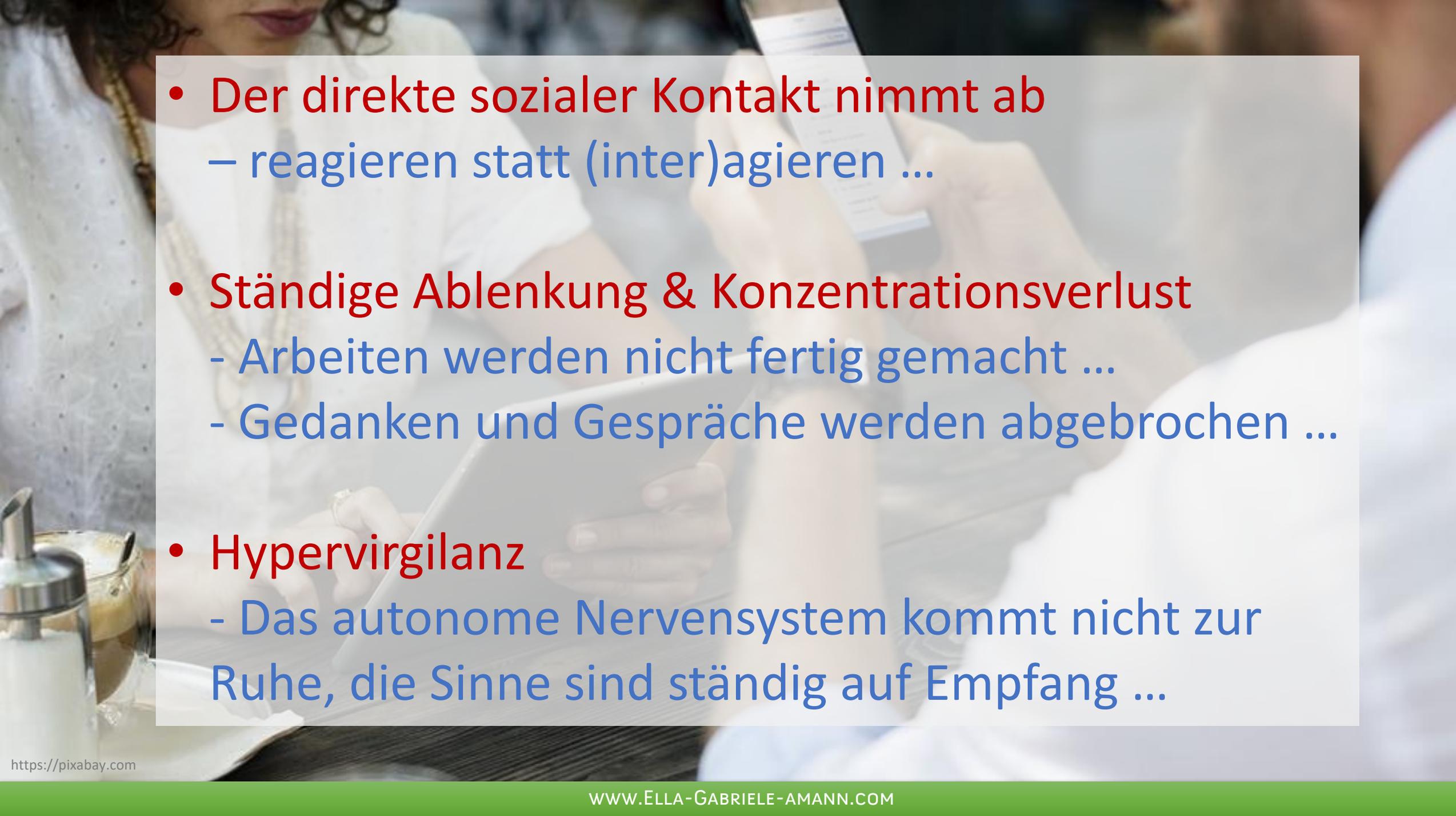


A woman with long dark hair, wearing a purple shirt, is sitting at a desk with a laptop. She has her hands covering her face, suggesting stress or frustration. The background is filled with various colorful arrows and circular icons, some pointing in different directions, creating a sense of confusion or overwhelming information. The text "STRESS im ALLTAG" is overlaid in the center in a bold, red font.

STRESS im ALLTAG

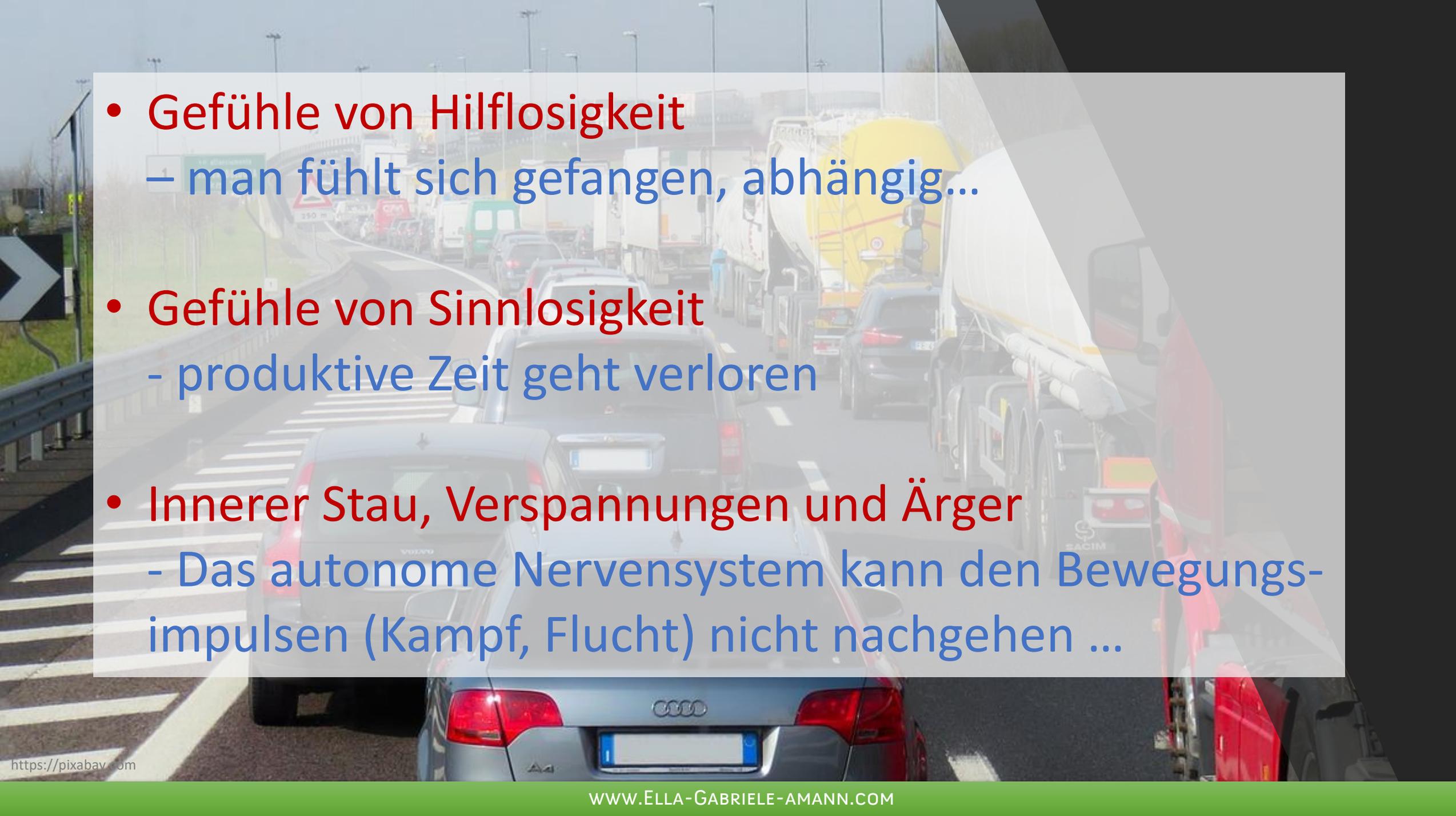
A woman with curly hair, wearing a white patterned top and a long necklace, is sitting at a dark wooden table. She is looking at a tablet computer. A man with a beard, wearing a white shirt, is sitting across from her, holding a smartphone. The background is blurred, suggesting an outdoor cafe setting. A glass of coffee and a sugar dispenser are on the table.

STRESS im ALLTAG

- 
- **Der direkte sozialer Kontakt nimmt ab**
– reagieren statt (inter)agieren ...
 - **Ständige Ablenkung & Konzentrationsverlust**
 - Arbeiten werden nicht fertig gemacht ...
 - Gedanken und Gespräche werden abgebrochen ...
 - **Hypervigilanz**
 - Das autonome Nervensystem kommt nicht zur Ruhe, die Sinne sind ständig auf Empfang ...

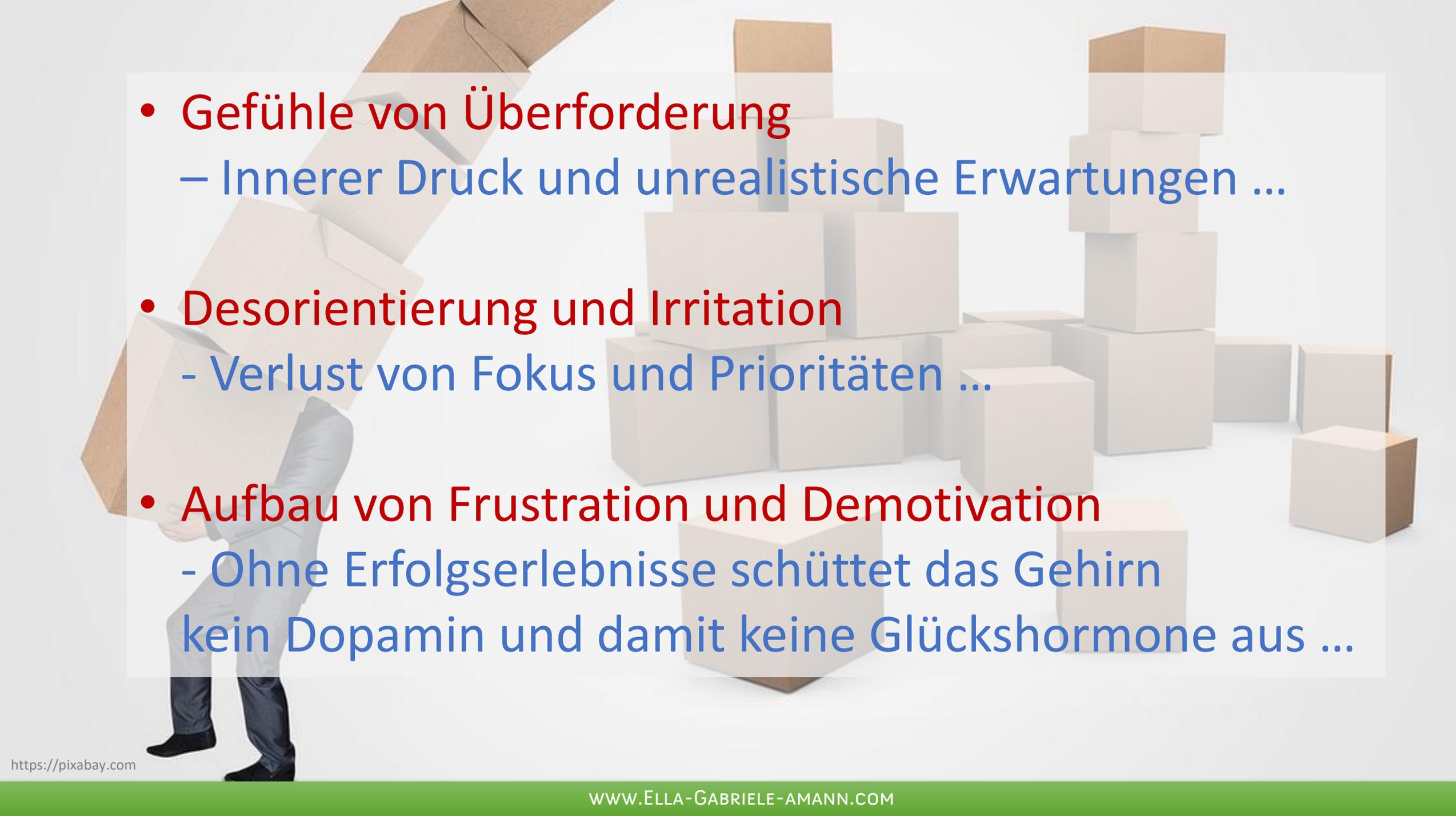


STRESS im ALLTAG

- 
- **Gefühle von Hilflosigkeit**
 - man fühlt sich gefangen, abhängig...
 - **Gefühle von Sinnlosigkeit**
 - produktive Zeit geht verloren
 - **Innerer Stau, Verspannungen und Ärger**
 - Das autonome Nervensystem kann den Bewegungsimpulsen (Kampf, Flucht) nicht nachgehen ...



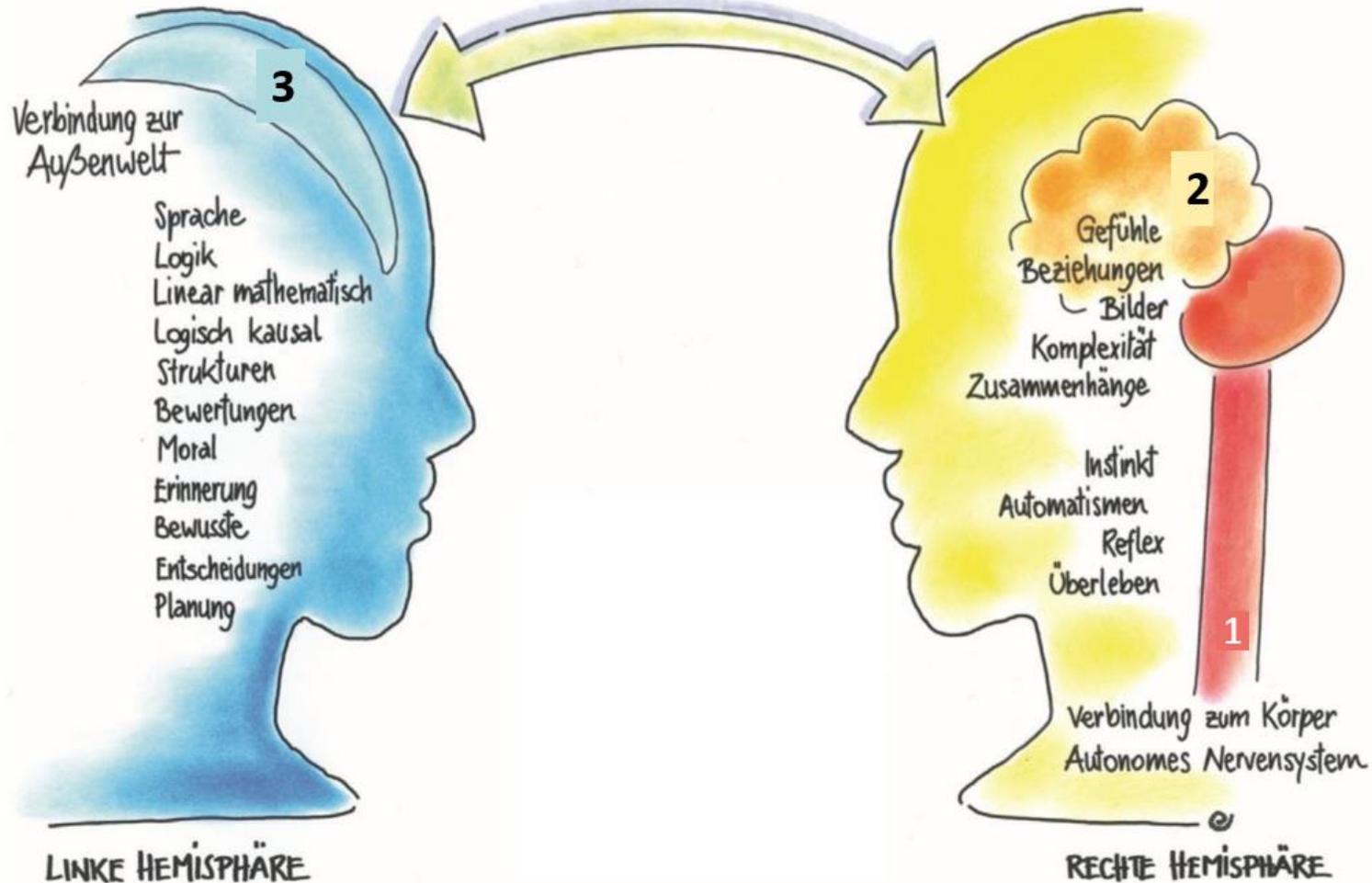
STRESS im ALLTAG

- 
- **Gefühle von Überforderung**
 - Innerer Druck und unrealistische Erwartungen ...
 - **Desorientierung und Irritation**
 - Verlust von Fokus und Prioritäten ...
 - **Aufbau von Frustration und Demotivation**
 - Ohne Erfolgserlebnisse schüttet das Gehirn kein Dopamin und damit keine Glückshormone aus ...

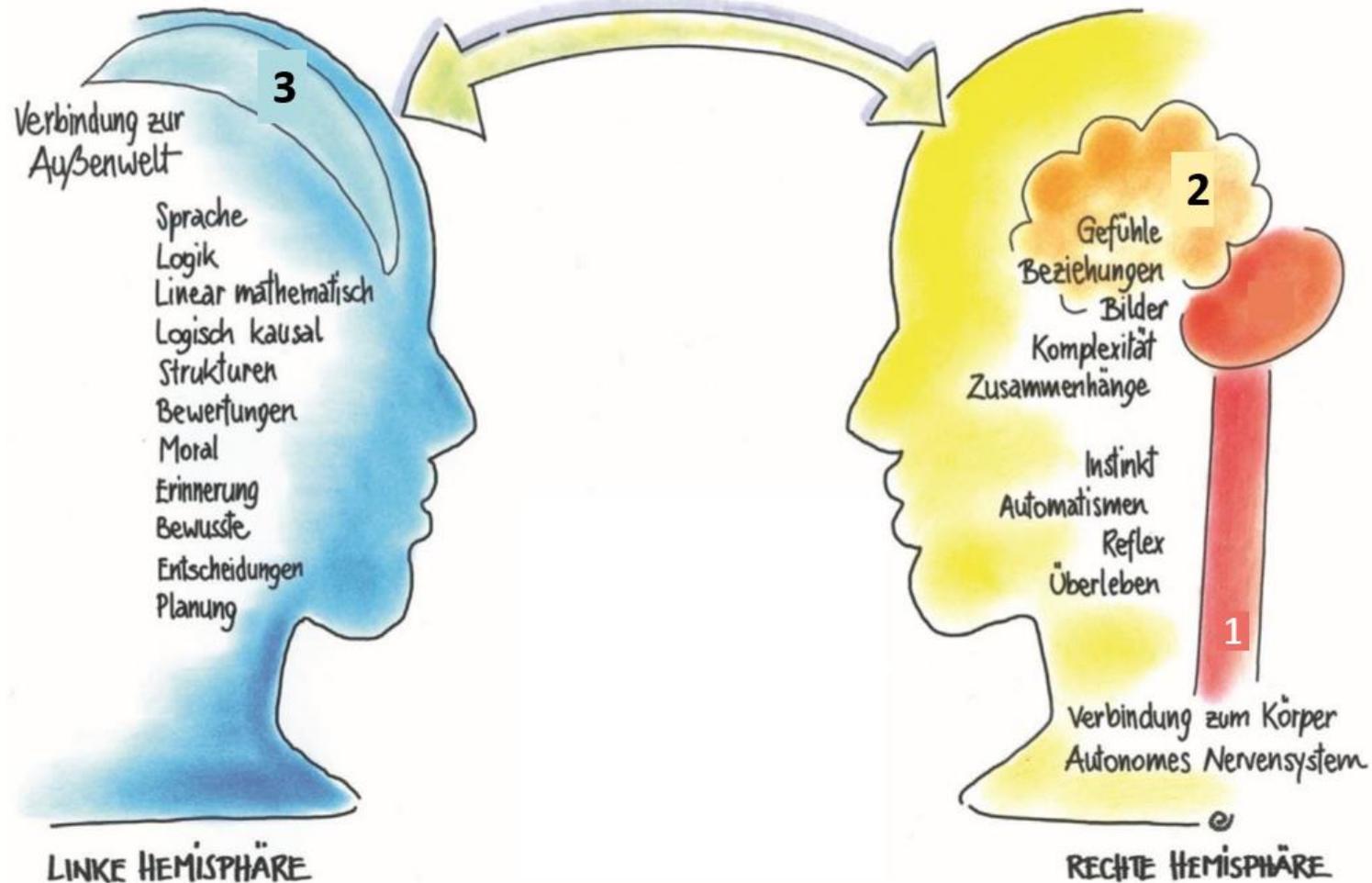
The image features a central photograph of a woman with long brown hair, wearing a purple top, sitting at a desk with a laptop. She has her head buried in her hands, suggesting stress or frustration. The background is a collage of various colorful arrows and icons, including a large blue arrow pointing up and right, a red arrow pointing down and left, and several circular icons with arrows. The overall theme is related to stress and pressure.

Die Folgen von Dauerstress

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM

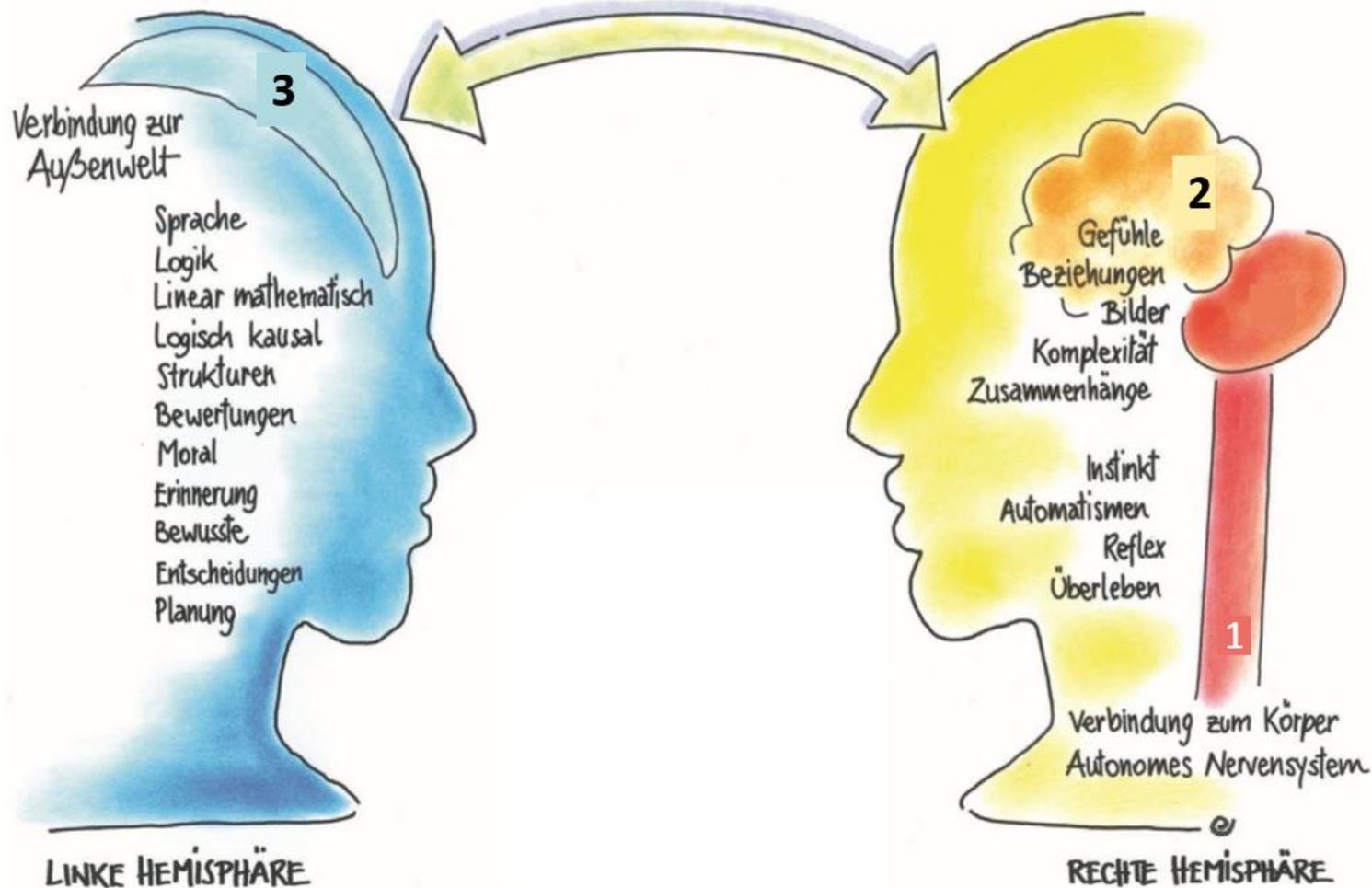


DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



REPTILIEN-GEHIRN:
Stammhirn und Kleinhirn
Verdauung, Atmung, Herzschlag,
Grundemotionen, wie Hunger,
Angst, Freude, Wut ...

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



SÄUGETIER-GEHIRN:

Limbisches System

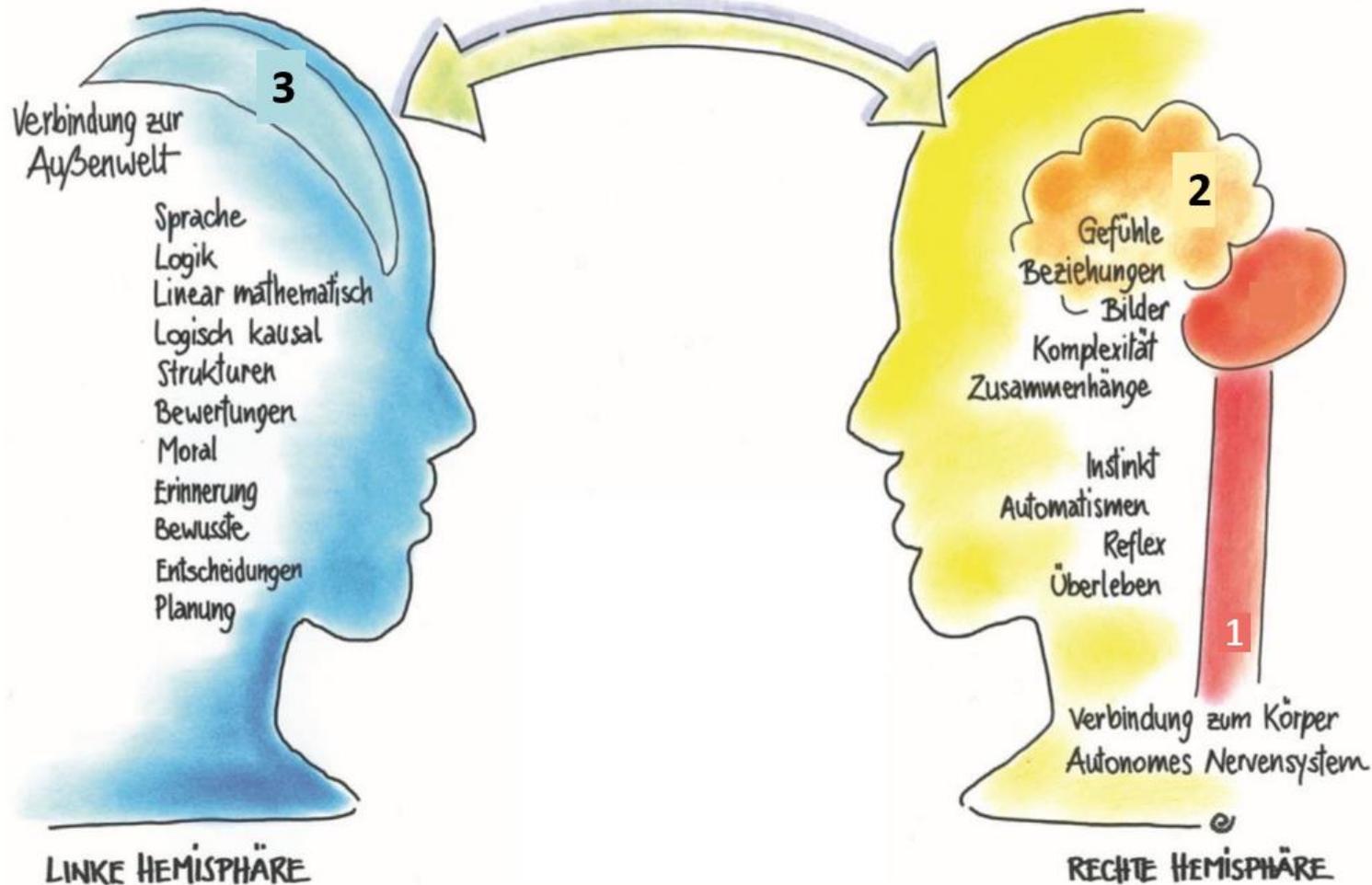
z.B. Steuerung von Emotionen, emotionale Bewertung von Gedächtnisinhalten, Gestaltung von sozialen Beziehungen ...

REPTILIEN-GEHIRN

Stammhirn und Kleinhirn

Verdauung, Atmung, Herzschlag, Grundemotionen, wie Hunger, Angst, Freude, Wut ...

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR UNSER NERVENSYSTEM

3. MENSCHEN-GEHIRN:

Neo-Cortex

Bewusste Steuerung, Planen, Entscheiden, Probleme lösen, Sprache, Anpassungsprozesse ...

2. SÄUGETIER-GEHIRN:

Limbisches System

z.B. Steuerung von Emotionen, emotionale Bewertung von Gedächtnisinhalten, Gestaltung von sozialen Beziehungen ...

1. REPTILIEN-GEHIRN:

Stammhirn und Kleinhirn

Verdauung, Atmung, Herzschlag, Grundemotionen, wie Hunger, Angst, Freude, Wut ...

3 INTELLEKTUELLE STRESSFOLGEN:

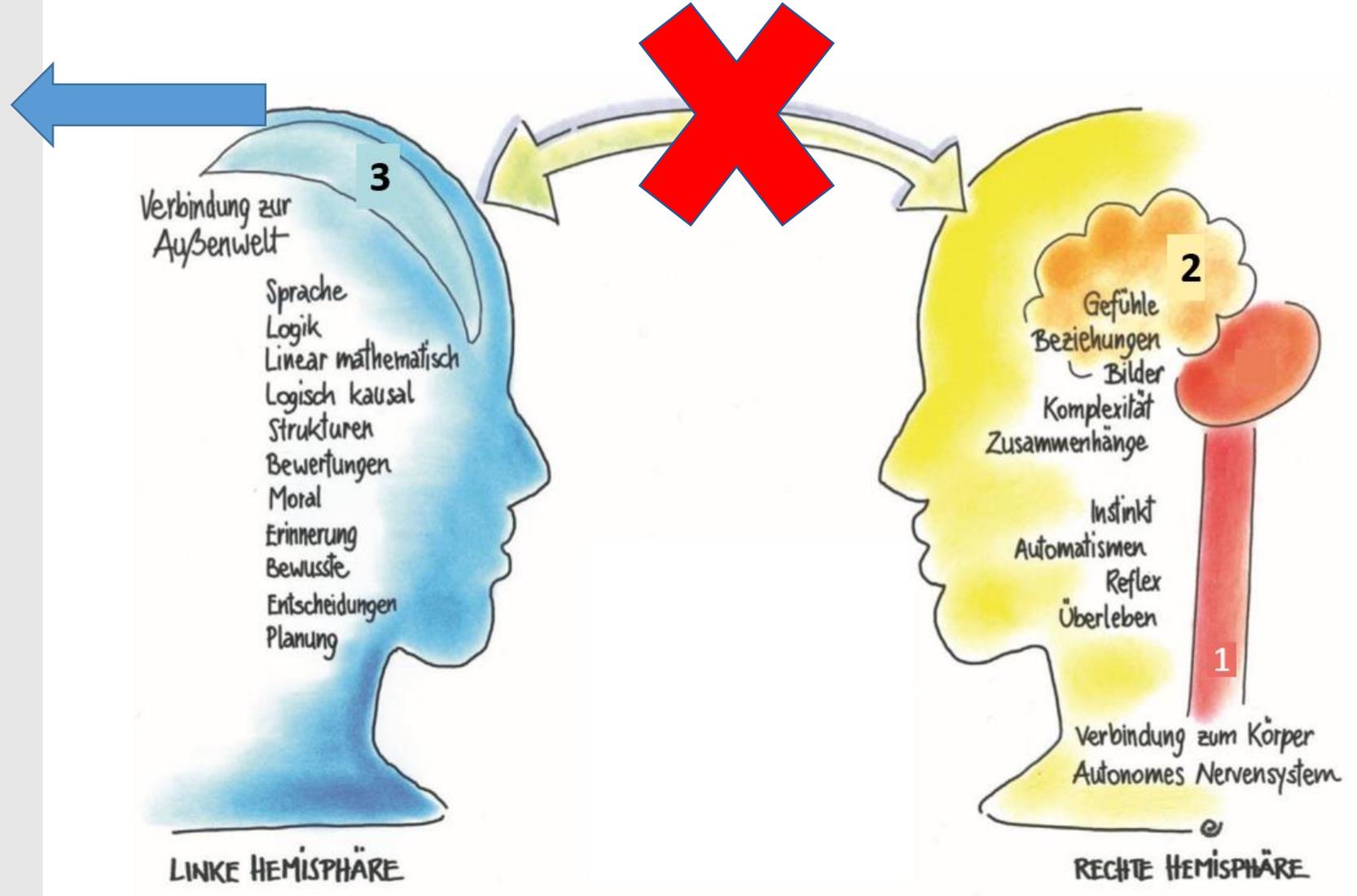
DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM

- Desorientierung
- Aufmerksamkeitsstörung
- Mangelnde Konzentration

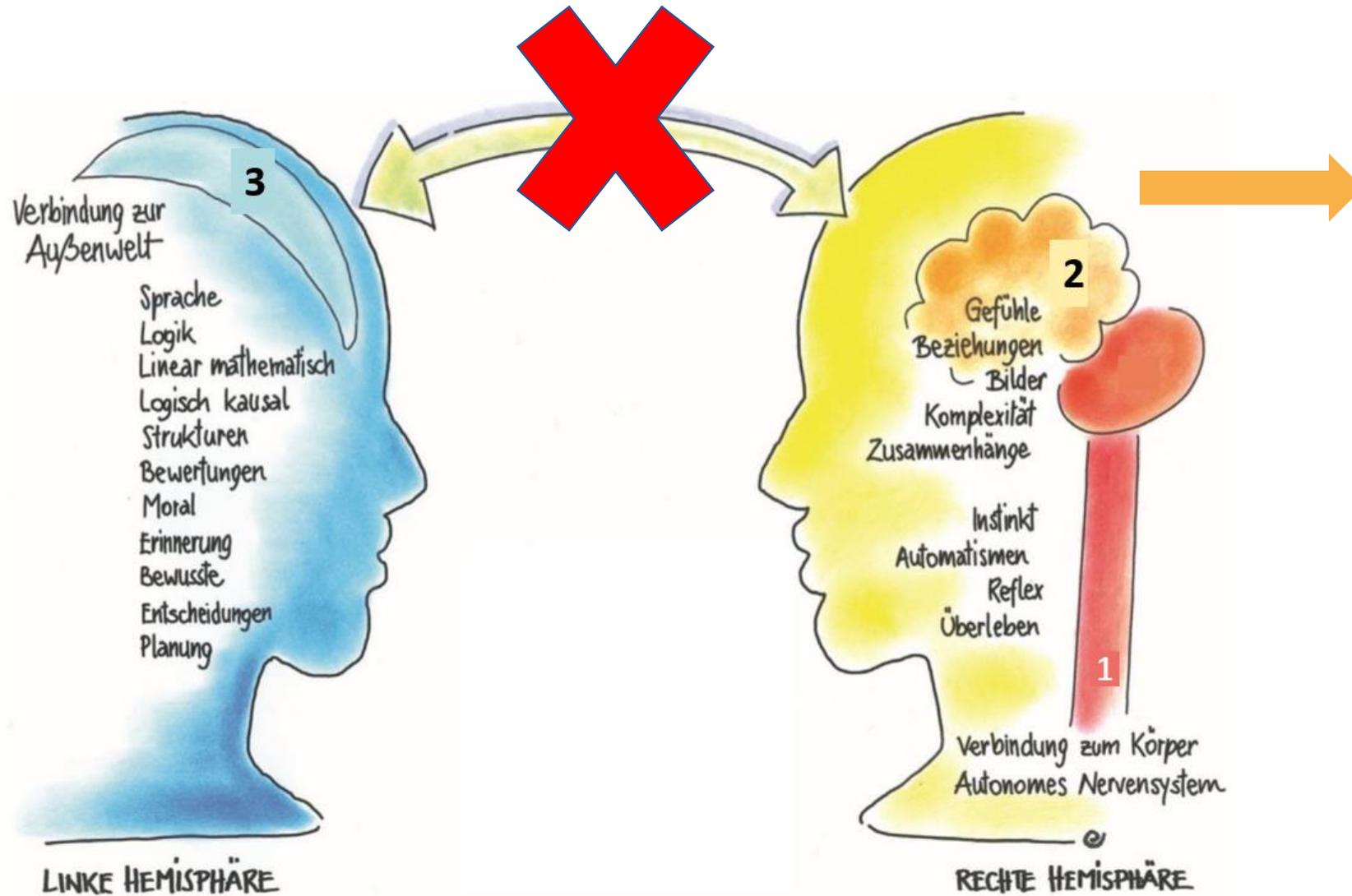
- Gedankenschleifen
- Problemorientierung
- Informationsüberflutung
- Entscheidungsunfähigkeit
- Planungsunfähigkeit

- Keine Erklärungen finden
- Sinnlosigkeit

- Eingeschränkte Kommunikationsfähigkeit
- Verlust von Humor und Schlagfertigkeit
- Sprachlosigkeit
- Übermäßigen Redefluss



DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



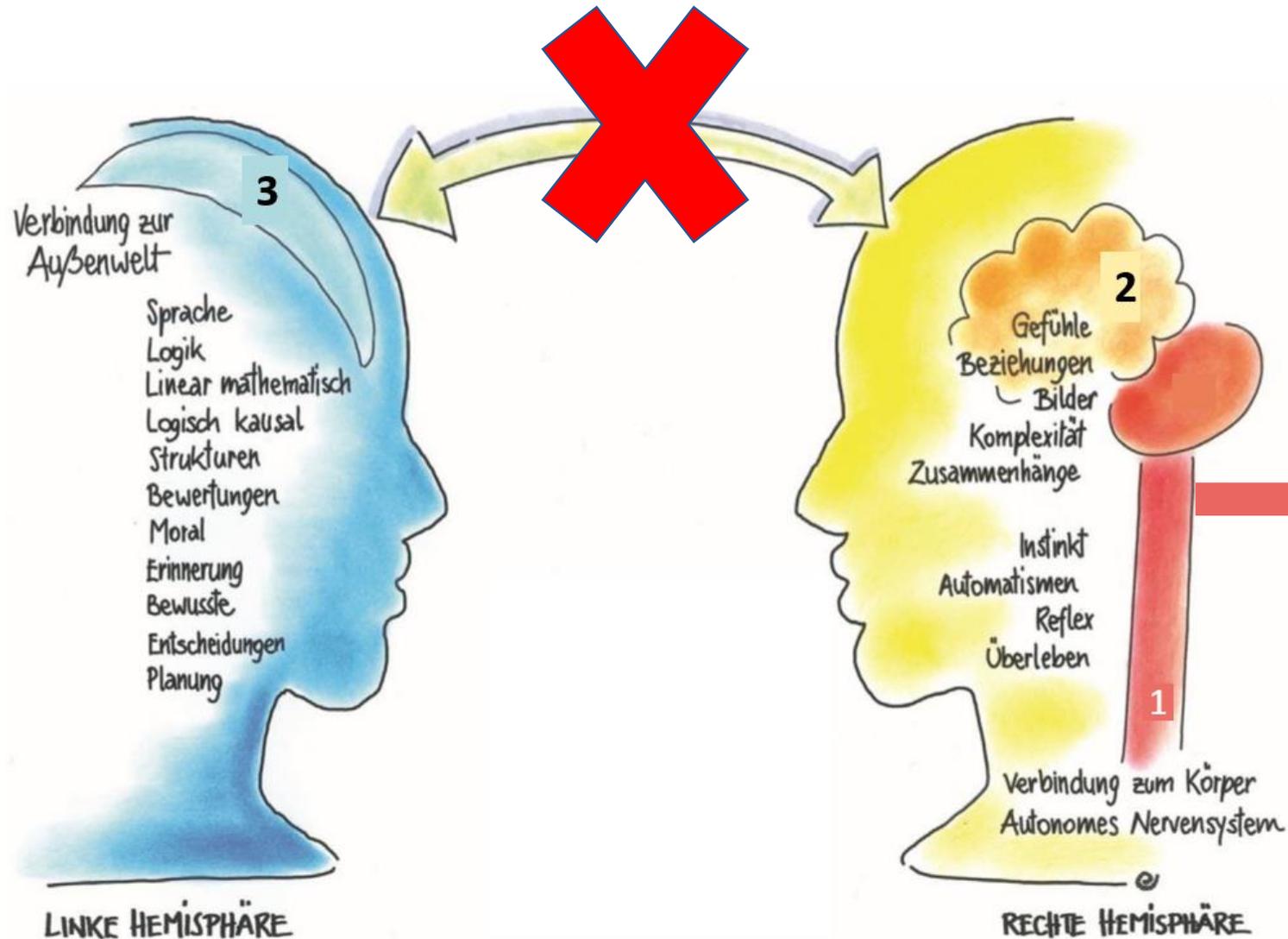
EMOTIONALE REAKTIONEN

②

Angst, Unsicherheit,
Panik, Hilflosigkeit,
Ärger, Wut, Aggression,
Rückzug,
Überanpassung ...

Bilder von Gefahren
Horrorvisionen
Ablaufen von „inneren Filmen“ ...

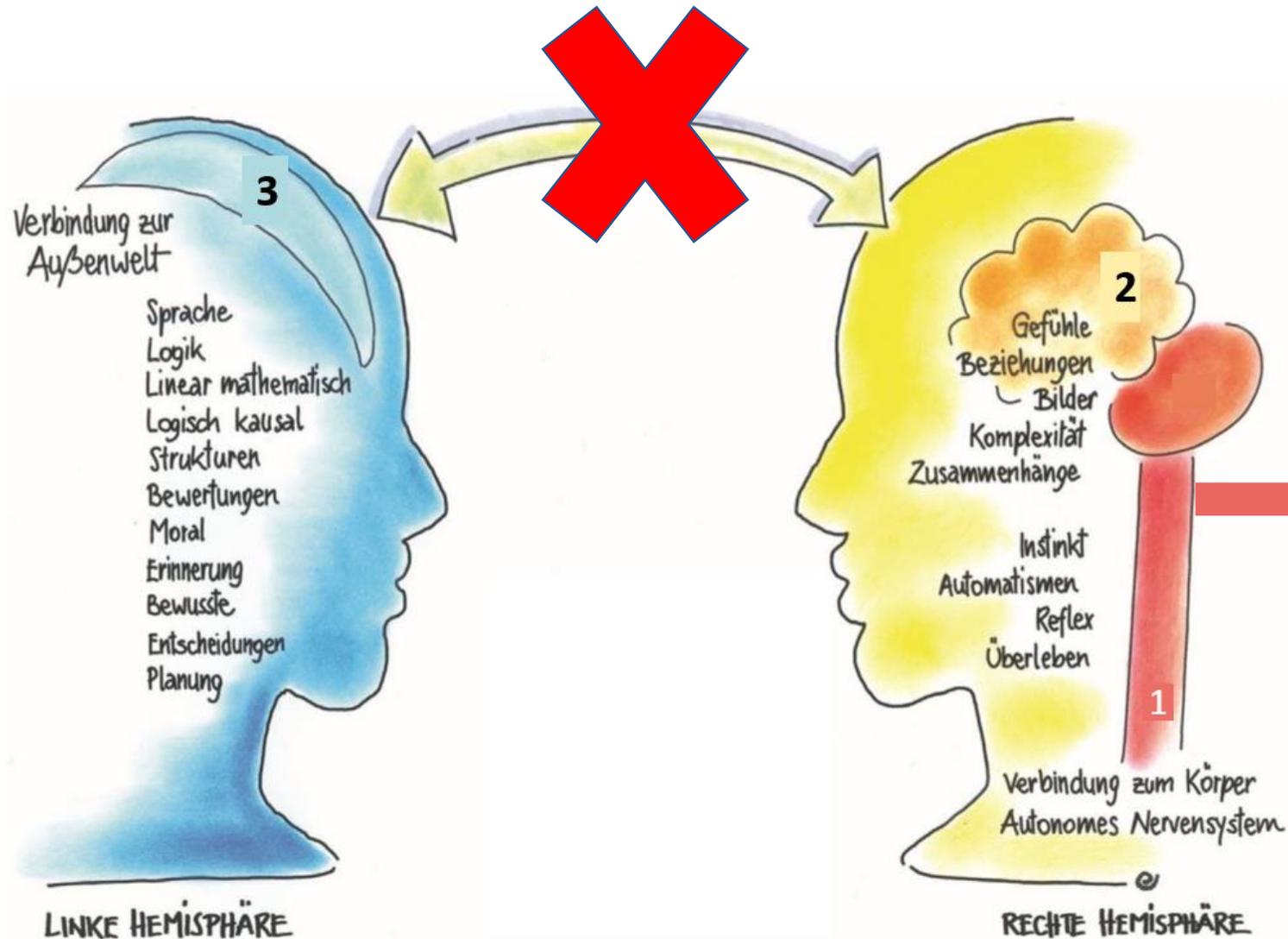
DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



AUTONOMES NS **1**
STRESS-REAKTIONEN

SYMPATHIKUS **PARASYMPATHIKUS**
Mobilisierung Demobilisierung

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



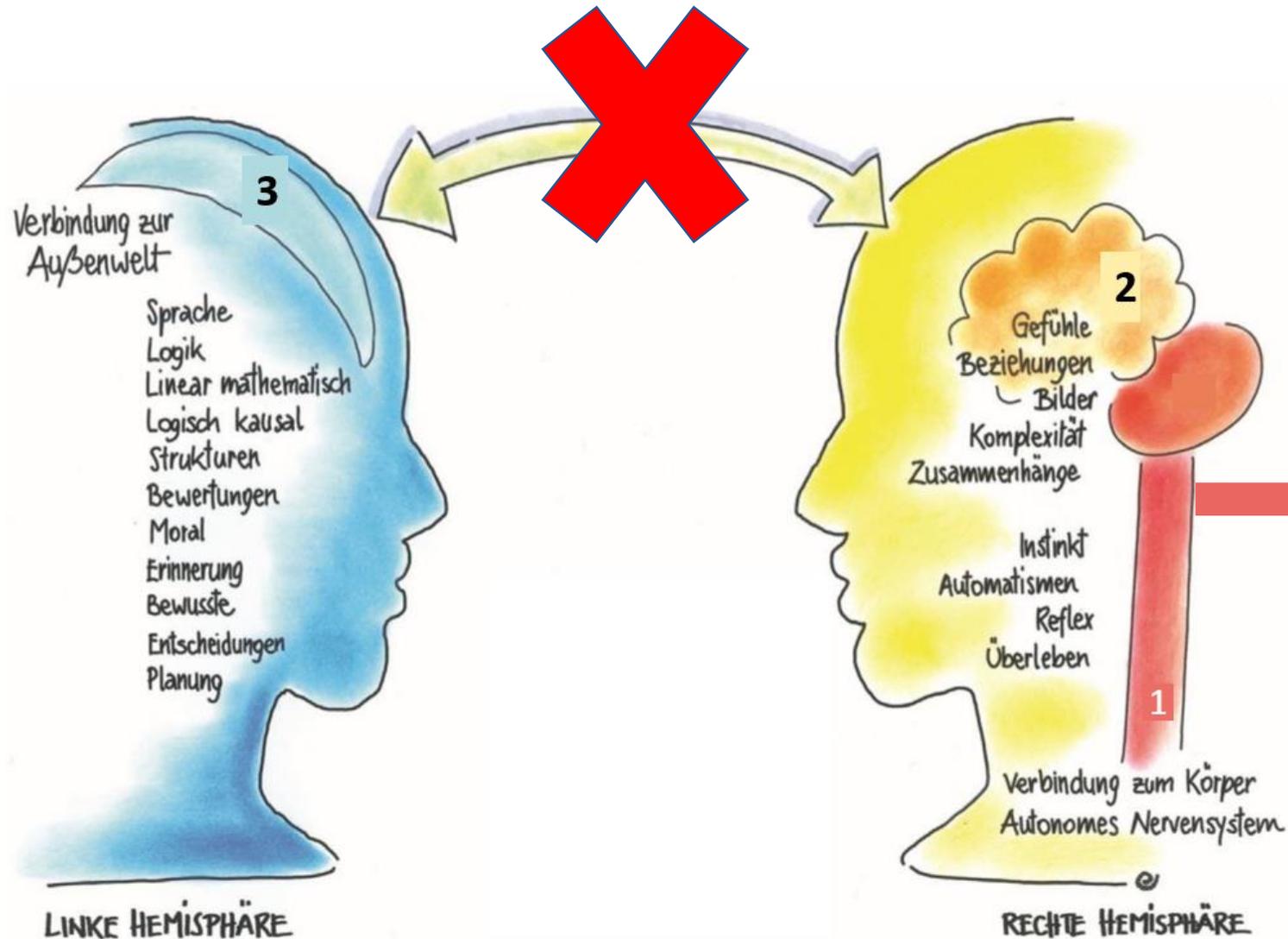
AUTONOMES NS **1** STRESS-REAKTIONEN

SYMPATHIKUS **PARASYMPATHIKUS**
Mobilisierung Demobilisierung

GEFAHR:

- KAMPF
- FLUCHT

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



AUTONOMES NS **1** STRESS-REAKTIONEN

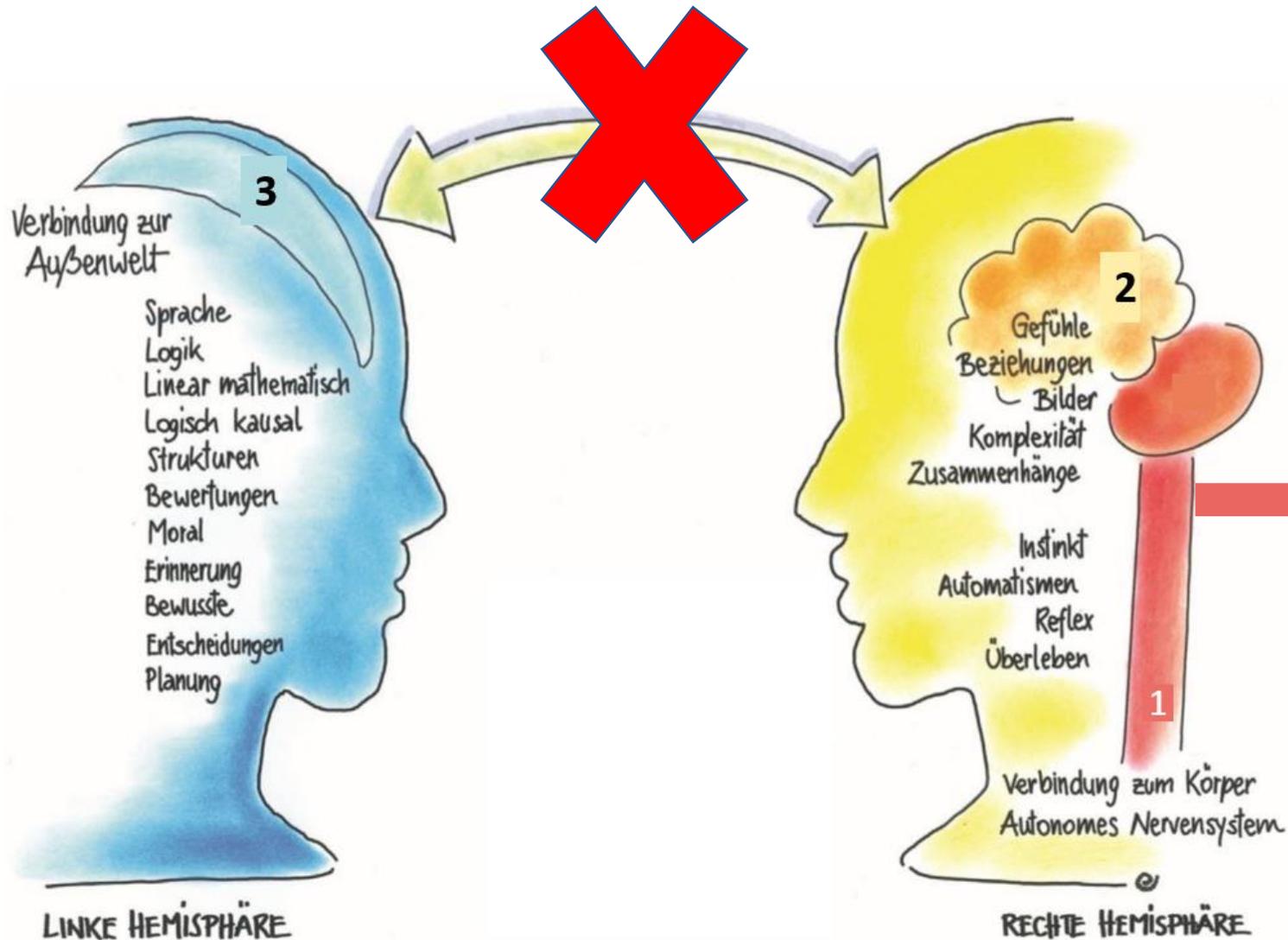
SYMPATHIKUS **PARASYMPATHIKUS**
Mobilisierung Demobilisierung

GEFAHR:

- KAMPF
- FLUCHT

Körperliche Reaktionen: Herzklopfen,
Muskeltonus, Bewegung

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



AUTONOMES NS **1** STRESS-REAKTIONEN

SYMPATHIKUS
Mobilisierung

PARASYMPATHIKUS
Demobilisierung

GEFAHR:
• KAMPF
• FLUCHT

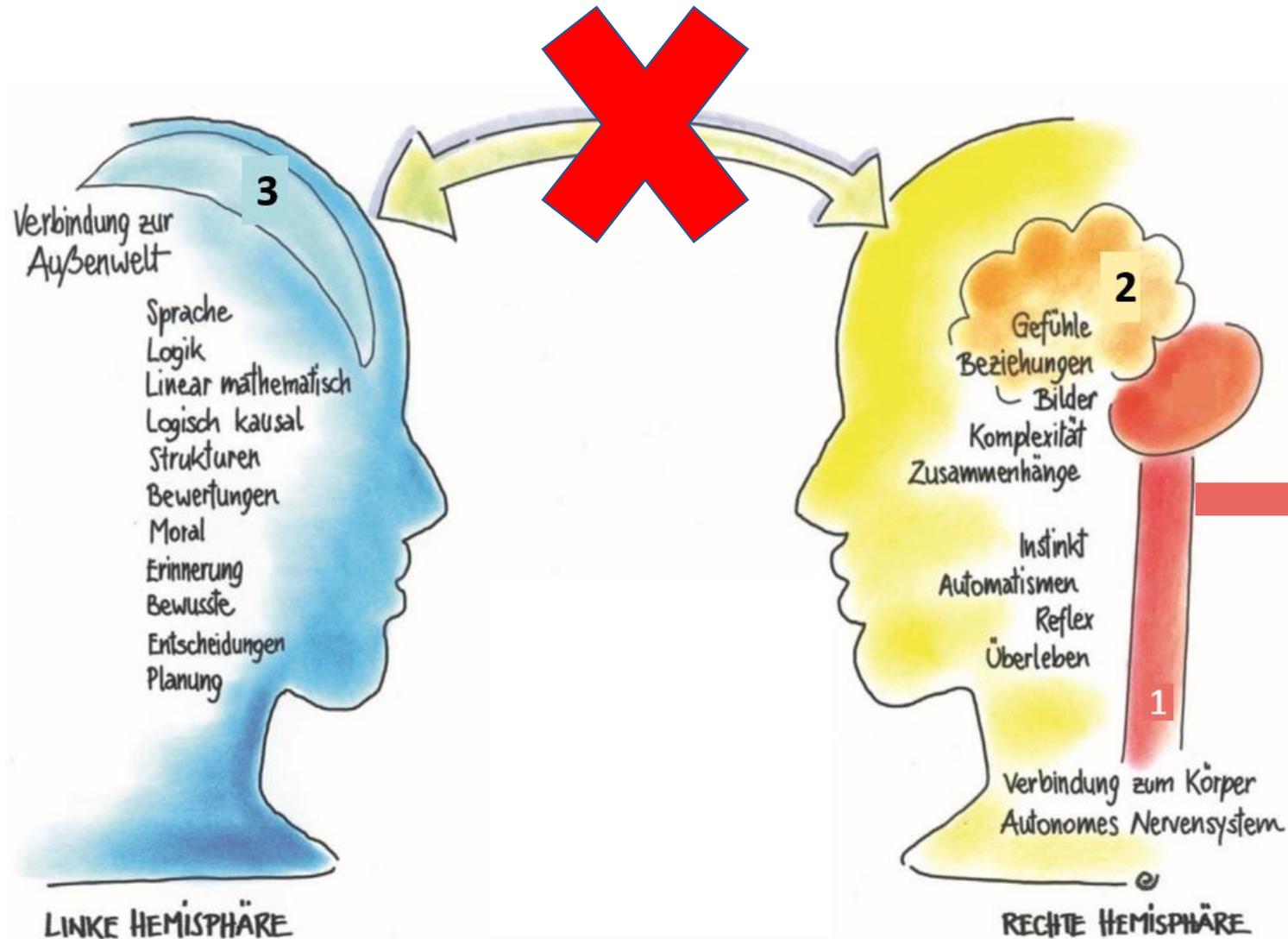
SICHERHEIT
• Erholung
• Entspannung

Körperliche Reaktionen: Puls normalisiert sich, Atmung, Beruhigung ...

A woman with long brown hair, wearing a purple shirt, is sitting at a desk with a laptop. She has her head buried in her hands, suggesting stress or frustration. The background is a collage of various colorful arrows and circular icons, some pointing in different directions, symbolizing constant change or pressure. The text 'DAUERSTRESS' is overlaid in large red letters across the center of the image.

DAUERSTRESS

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



Chronische Überlastung ...

AUTONOMES NS **1**
STRESS-REAKTIONEN

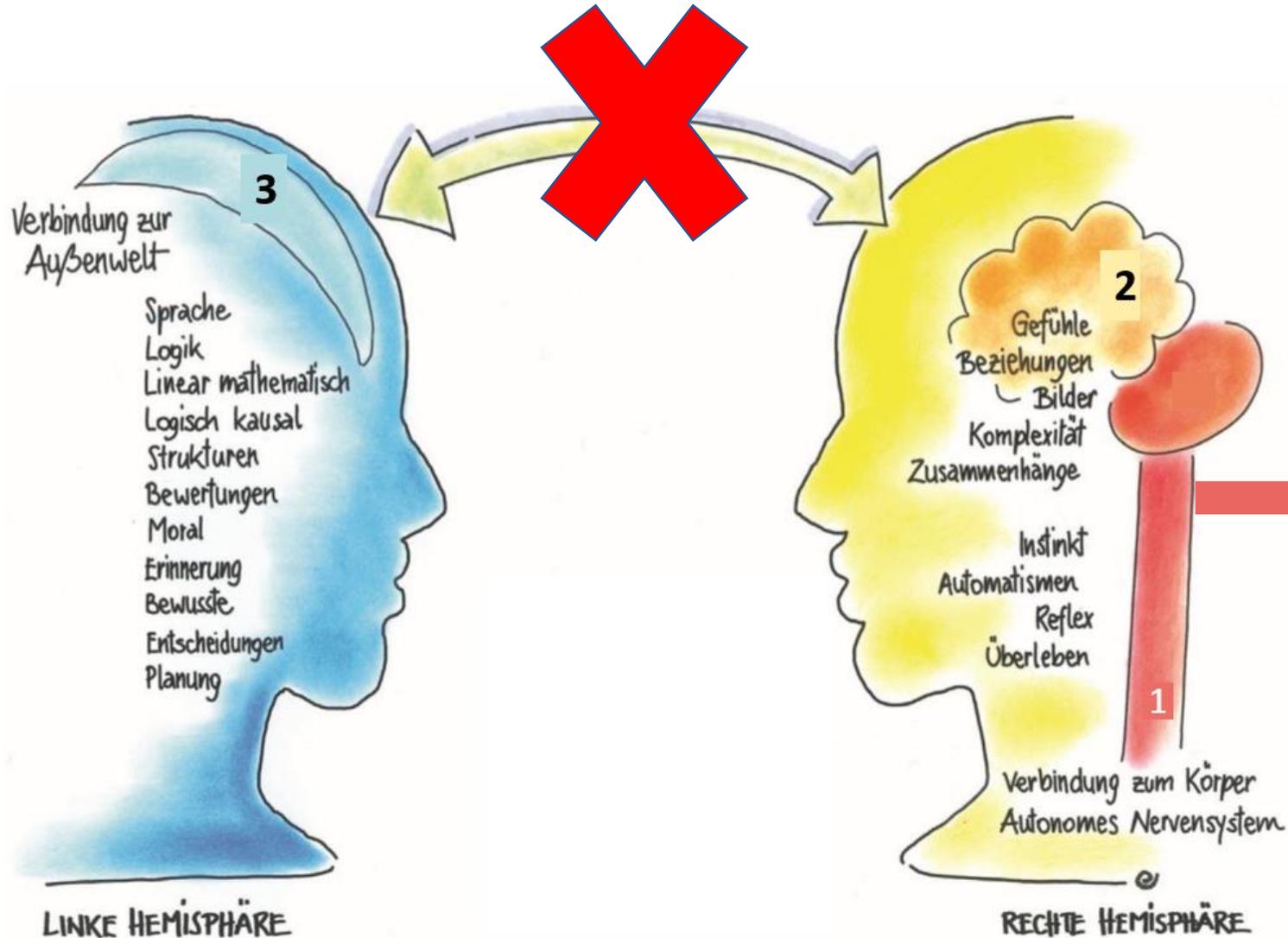
SYMPATHIKUS
DAUER-
Mobilisierung

GEFAHR:

- KAMPF
- FLUCHT

Chronisch: Herzklopfen, Muskeltonus,
Bewegungsimpulse

DIE FOLGEN VON CHRONISCHEM STRESS FÜR GEHIRN UND NERVENSYSTEM



AUTONOMES NS **1** STRESS-REAKTIONEN

SYMPATHIKUS
DAUER-
Mobilisierung

PARASYMPATHIKUS
Demobilisierung

GEFAHR:

- KAMPF
- FLUCHT

LEBENSGEFAHR

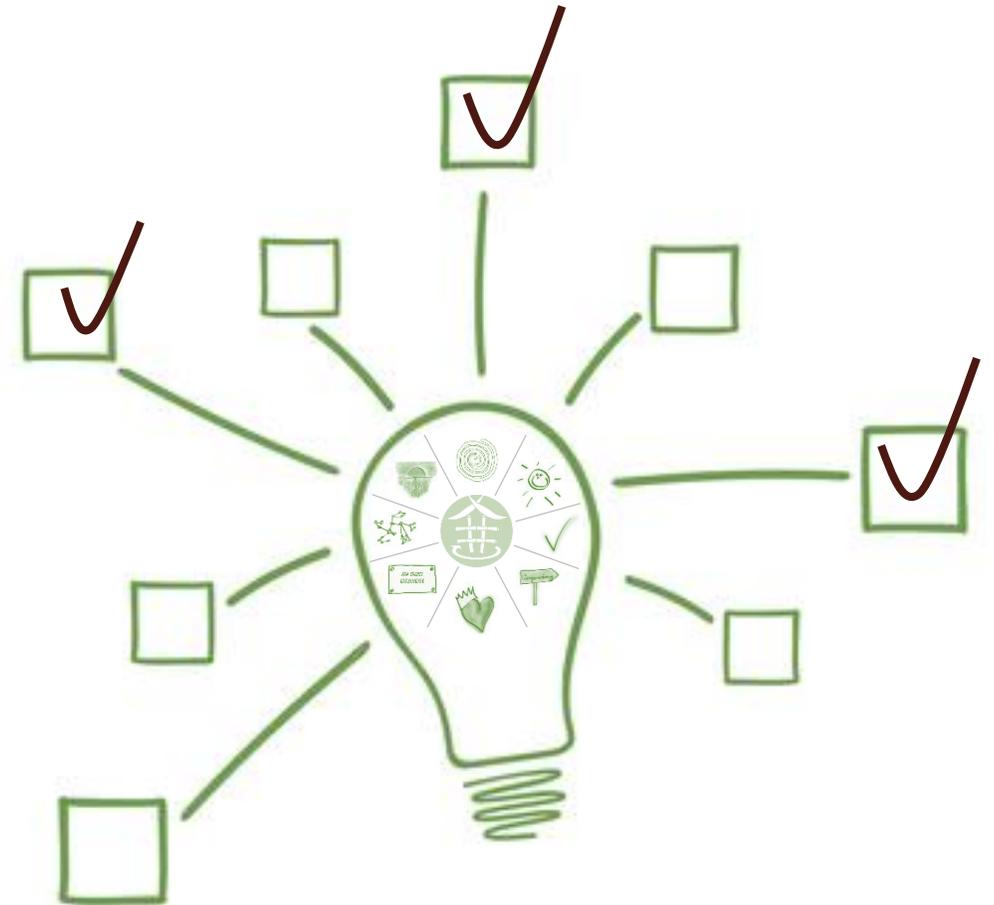
- ERSTARRUNG
- Shut down

Phänomene Lebensgefahr: Ohnmacht,
Zusammenbruch, Dissoziation ...



MIT WELCHEN BELASTUNGEN HABEN SIE DERZEIT AM HÄUFIGSTEN ZU TUN?

- a) Allzeiterreichbarkeit
- b) Unplanbarkeit der Arbeit
- c) Zu viele kleinteilige Arbeitsaufgaben
- d) Keine Rückzugsmöglichkeiten
- e) Konflikte am Arbeitsplatz
- f) Ablenkung durch digitale Medien
- g) Sonstiges



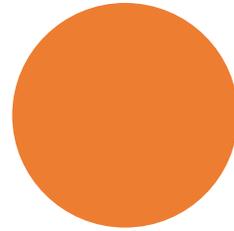
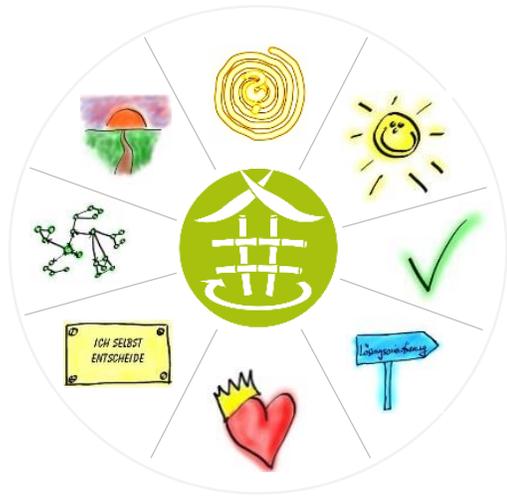


SIE SIND GEFRAGT!

Reflektieren Sie kurz über Dingen oder Erlebnissen (im Job oder privat) welche Sie zur Zeit leicht unter Stress setzen.

Notieren Sie 1-3 zentrale Stressoren, z.B.

1. *Ständige Unterbrechungen (Handy & Co)*
2. *Berufsverkehr und Staus*
3. *Zu viele Aufgaben gleichzeitig.*



TEIL 2: RZT TIME-OUT-COACHING

Gelassenheit üben und Alltagsstressoren reduzieren



Zum Ablauf des Coaching-Prozesses

Für ein besseres Verständnis erkläre ich den Coaching-Prozess anhand eines konkreten Beispiels. Übertrage die Schritte auf Deinen eigenen Auftrag, den Du im folgenden zunächst entwickelst. Schreibe Dir die Antworten entweder in eine Datei auf Deinen Computer oder in ein Coaching-Buch.

Wichtiger Hinweis:

Bitte bedenke, dass dieser Online Einführungskurs dazu dient, Dir erste Ideen und Anregungen zu Deinem Coaching-Thema zu geben. Der Kurs kann die bei einfachen Alltagsthemen helfen. Er kann jedoch keinen individuellen Coaching-Prozess oder ggf. eine Therapie ersetzen.

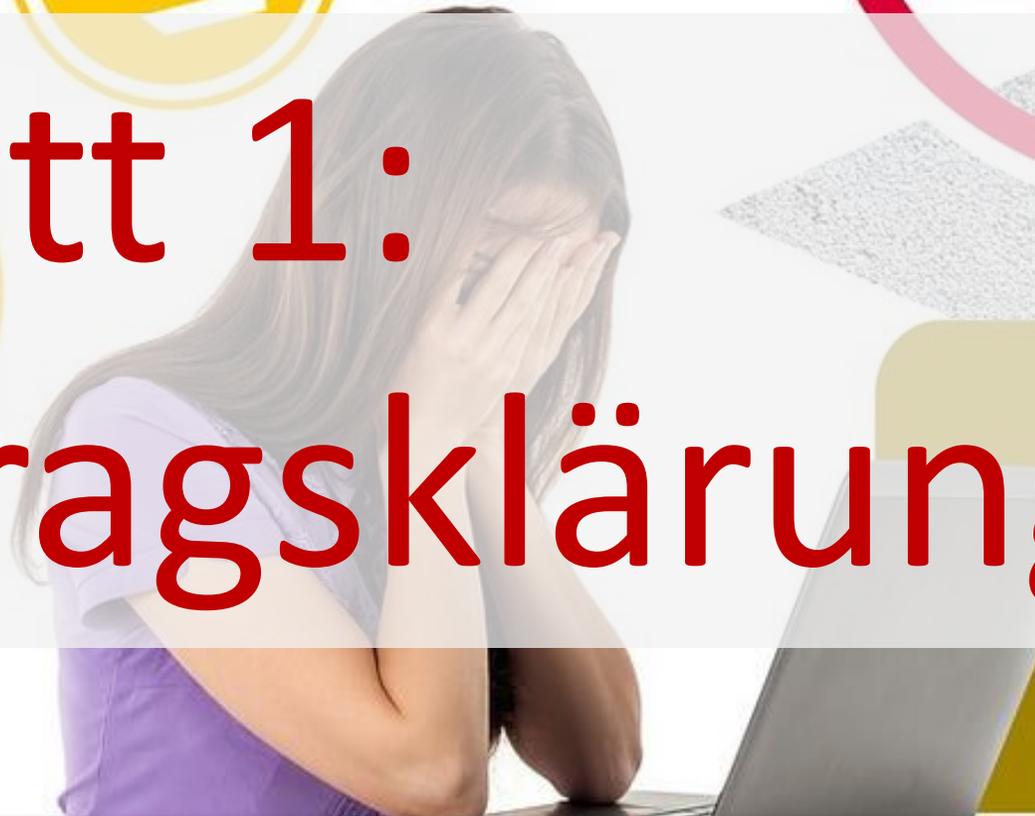
Ich wünsche Dir nun viel Spaß beim Selbst-Coaching und freue mich auf ein Feedback von Dir. Wenn Du Fragen hast oder Deinen Coaching-Prozess vertiefen möchtest, dann schreibe mir eine E-Mail:

info@ella-gabriele-amann.com

Deine Ella Gabriele Amann



**Schritt 1:
Auftragsklärung**





DEN AUFTRAG HERAUSARBEITEN

Suchen Sie sich aus den drei Stressoren einen Stressor aus, den Sie im folgenden Coaching bearbeiten möchten. Entwickeln Sie nun einen Entwicklungsauftrag:

- **Positiv formuliert**
- **Selbst umsetzbar**
- **Konkret & Realistisch**
- **Sichtbares & für andere wahrnehmbares Verhalten**

Wählen Sie einen Ihrer Stressoren aus:

1. *Ständige Unterbrechungen (Handy & Co)*

2. *Berufsverkehr und Staus*

3. *Zu viele Aufgaben gleichzeitig.*

Beispiel 1: Ständige Unterbrechungen durch Handy & Co ...

PROBLEM:

STÄNDIGE UNTERBRECHUNGEN
UND ERREICHBARKEIT
(HANDY & Co)



MEIN ENTWICKLUNGS-AUFTRAG:

- *STATT:* ICH MÖCHTE NICHT MEHR AUF SMS, E-MAILS UND ANDEREN NACHRICHTEN AUTOMATISCH REAGIEREN.
- *BESSER:* ICH MÖCHTE IN DER LAGE SEIN, SELBST ZU BESTIMMEN, WANN ICH AUF SMS, E-MAILS UND ANDEREN NACHRICHTEN BEANTWORTE.

Beispiel 2: Genervt durch täglichen Berufsverkehr und Staus ...

PROBLEM:

BERUFSVERKEHR UND STAU



MEIN ENTWICKLUNGSAUFTRAG:

- *STATT:* ICH MÖCHTE MICH NICHT MEHR DARÜBER ÄRGERN, DASS ICH JEDEN TAG IM STAU STEHEN MUSS.
- *BESSER:* ICH MÖCHTE IN DER LAGE SEIN, MICH ZU ENTSPANNEN, WÄHREND ICH IM TÄGLICHEN STAU STEHE/FESTSITZE.

Beispiel 3: Zu viele Aufgaben gleichzeitig & Multitasking ...

PROBLEM:

ZU VIELE AUFGABEN
GLEICHZEITIG ANGEHEN UND
MULTITASKING.



MEIN ENTWICKLUNGSAUFGTRAG:

- *STATT:* ICH MÖCHTE NICHT MEHR ALLES GLEICHZEITIG MACHEN, UND NEIN SAGEN LERNEN.
- *BESSER:* ICH MÖCHTE IN DER LAGE SEIN, MIR MEINER PRIORITÄTEN BEWUSST ZU SEIN UND WÄHREND DES TAGES MEINE ENTSCHEIDUNGEN ENTSPRECHEND AUSZURICHTEN.



FORMULIERE NUN DEINEN AUFTRAG

Mein Stressor: _____



Nutzen den 3er Schritt:

Ich möchte in der Lage sein In der Stress-Situation XY folgendes konkret umzusetzen ...

Beantworte Sie die Kontrollfrage und geben ein oder zwei konkrete Beispiele:

Woran könnten anderen Menschen zukünftig erkennen oder beobachten, dass ich im Sinne meines Auftrags Handeln?



Schritt 2: Ressourcen aktivieren



Im nun folgenden Coaching-Prozess leite ich Dich anhand von Fragen durch den Resilienz-Zirkel.

Dabei aktivierst Du auf acht Kompetenz-, Lern- und Entwicklungsfeldern wichtige Ressourcen, die Du zur langfristigen Stressreduktion aktivieren kannst.

Wir starten immer erst mit einer Leitidee zum jeweiligen Kompetenzfeld und konkretisieren diese dann durch eine Fragestellung.

Bei den ersten vier Kompetenzfelder schauen wir uns zunächst den Stressor näher an und bei den letzten 4 Kompetenzfelder fokussieren wir uns auf Deinen Auftrag.



IMPROVISATION UND LERNBEREITSCHAFT

Improvisiere mit dem was da ist!
Nutze hier und jetzt den Stressfaktor
als Möglichkeit neues zu Lernen.



Beispiel: Wenn Du den Stressor „*Ich sitze jeden Tag im Stau*“ hier und jetzt für Dich nutzen möchtest?
Was könntest Du lernen?



Ich kann ...

lernen mich in der Wartezeit mit etwas anderem zu beschäftigen ...

lernen eine Entspannungstechnik einzusetzen ...

lernen mit wieder Zeit für Musik oder Hörbücher zu nehmen ...





Mein Stressor: _____

Was ich von und durch ihn lernen kann:



Ich kann ...





OPTIMISMUS UND POSITIVES WELTBILD

Nutze Deinen **Optimismus** und besinne Dich
sich im Umgang mit dem Stressor auf Deine
Fähigkeiten und Stärken.





Beispiel: Nenne drei Deiner Fähigkeiten die Du im Umgang mit dem Stressor „*Ich sitze jeden Tag im Stau*“ sofort sinnvoll einsetzen kann sind:



Ich kann ...

mir eine neue Playlist fürs zusammenstellen

mir eine Entspannungs-CD besorgen und mit ins Auto nehmen ...

mir im Internet ein paar Hörbücher runterladen ...



Mein Stressor: _____

Die drei Fähigkeiten die ich im Umgang mit dem Stressor sofort sinnvoll einsetzen kann sind:



Ich kann ...





AKZEPTANZ UND REALITÄTSBEZUG

Akzeptiere den Stress-Faktor als eine Aufforderung oder auch Einladung zu einer Veränderung die ansteht und die gut für Dich ist.



Beispiel: Was könntest Du hier und jetzt im Umgang mit dem Stressor „Ich sitze jeden Tag im Stau“ zu akzeptieren lernen?



Ich kann akzeptieren ...

... dass ich selbst den Stau nicht verändern oder abschaffen kann.

Ich kann mit im Stau Zeit nehmen, etwas für mich zu tun ...

Ich kann die Wartezeit für mich nutzen, um abzuschalten und auch mal nichts zu tun ...



Mein Stressor: _____

Was ich hier und jetzt im Umgang mit dem Stressor akzeptieren kann.



Ich kann akzeptieren ...



LÖSUNGSORIENTIERUNG & KREATIVITÄT

Suche nach **Lösungen** die nicht in der Nähe des Problems liegen – suche nach einem echten Perspektivwechsel!





Beispiel: Wenn Du Dich nicht mehr auf Ihr Problem „die Wartezeit im Stau“ konzentrieren, sondern auf die Lösung des Problems, welche weiteren Ideen für mehr Gelassenheit kommen Dir dann?



Ich kann ...

Mir jeden Tag 30 Minuten für mich selbst gestalten.

Mein Auto 30 Minuten am Tag zu einem Entspannungs-Paradies umgestalten ...

Ich kann mir jeden Tag Dinge mitnehmen, die ich sonst nicht erledigen kann...





Mein Stressor: _____

Wenn ich mich mehr auf mein Problem konzentrieren, sondern auf die Lösung – mehr Gelassenheit entwickeln, kommen mir folgende Ideen:



Ich kann ...





SELBSTREGULATION UND SELBSTFÜRSORGE

Auf welchen **Regenerationsbedarf** möchte Dich der Stress aufmerksam machen?





Beispiel: Wenn Du an Dein Problem „die Wartezeit im Stau“ denkst, welche Dinge, die für Dich wichtig und wertvoll sind, könntest Du trotzdem tun, denken oder fühlen?



Ich kann ...

im Stau einfach mal die Augen schließen, abschalten und nicht erreichbar sein

im Stau meinen Gedanken nachgehen oder mir Pläne machen (Urlaub etc.)

Ich kann mir die Zeit nehmen, mich zurückzulehnen und auch körperlich entspannen





Mein Stressor: _____

Anstatt mich nur mit dem Stressor zu beschäftigen könnte ich in der gleichen Zeit auch folgendes, für mich Angenehmes denken, fühlen oder tun:



Ich kann ...





ICH SELBST
ENTSCHEIDE.

SELBSTVERANTWORTUNG UND GESTALTUNGSKRAFT

Entscheide Dich für einen neuen Handlungsspielraum den Du noch nicht genutzt hast – auch wenn dieser zu Beginn noch so klein erscheint.



Beispiel: Wenn Du Dir die ersten Ideen betrachtest, die Du schon in Bezug auf Deinen Auftrag “Ich möchte mich im Stau entspannen“ gesammelt hast. Welche von diesen Ideen kannst Du gleich heute umsetzen?



Ich kann ...

Mit eine Playlist mit Musik und Entspannungs-Übungen zusammenstellen

und gleich morgen im Auto deponieren und damit experimentieren.





Mein Auftrag: _____

Wenn Ich mir die ersten Ideen betrachte, die ich schon im Bezug auf meinen Auftrag gesammelt habe. Folgende Ideen kann ich sofort umsetzen:



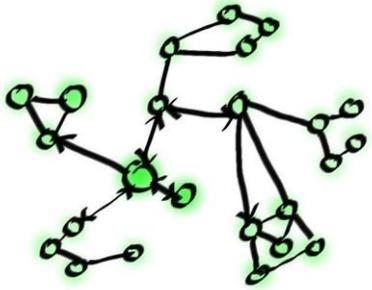
Ich kann ...





BEZIEHUNGEN UND NETZWERKE

Nutze stets Deine **Beziehungen und Netzwerke** – wer könnte Deine (neue) SparringspartnerIn sein?





Beispiel: Wenn Du Dich im Hinblick auf Deinen Auftrag “Ich möchte mich im Stau entspannen“ einen Sparring-Partner suchst, wem könntest Du in den nächsten 14 Tagen von Deinen Erfolgserlebnissen berichten?



Ich kann ...

Meiner Kollegin von meinen Erfolgen berichten, wenn ich zur Arbeit komme.

Ich kann meiner Frau davon berichten, wenn ich von der Arbeit zurückkomme.

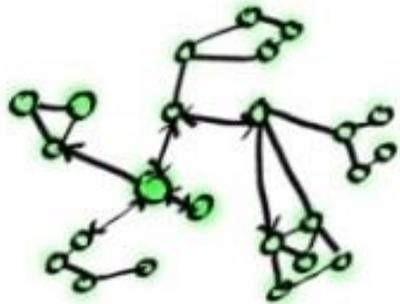


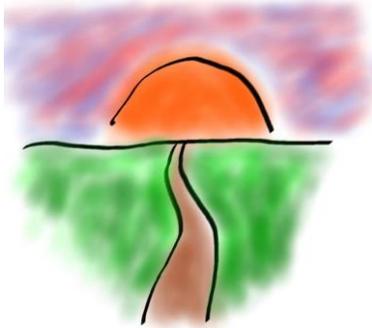
Mein Auftrag: _____

Wenn ich im Hinblick auf meinen Auftrag einen Sparring-Partner suche, kann ich in den nächsten 14 Tagen folgenden Menschen von meinem Erfolgserlebnisse berichten:



Ich kann ...





ZUKUNFT, VISIONEN UND WERTE

Besinne Dich im Hinblick auf Deinen Auftrag
„Gelassenheit entwickeln“ auf 3 Deiner wichtigsten
Werte!



Beispiel: Besinne Dich im Hinblick auf Deinen Auftrag „**ICH MÖCHTE IM STAU GELASSENHEIT EMPFINDEN**“ auf 3 Deiner wichtigsten Werte.

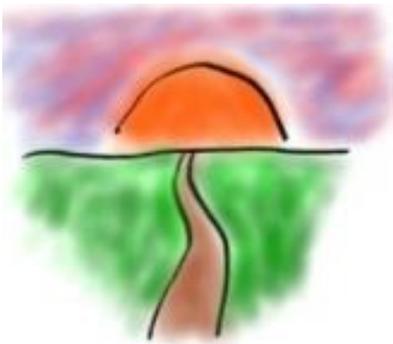


Ich kann mich besinnen auf ...

Mich auf meinen WERT FREIHEIT und AUTONOMIE besinnen.

Mich auf meinen WERT HUMOR besinnen.

Mich auf meine WERT INNEREN FRIEDEN.



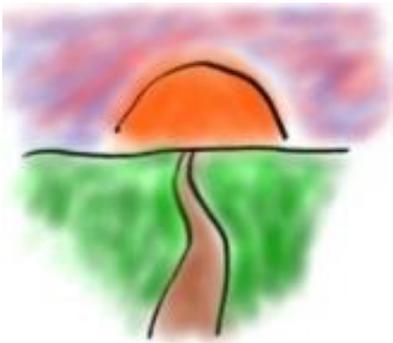


Mein Auftrag: _____

Wenn ich mich im Hinblick auf meine Vision auf 3 meiner wichtigsten Werte besinne, dann sind dies:



Ich kann mich besinnen auf ...



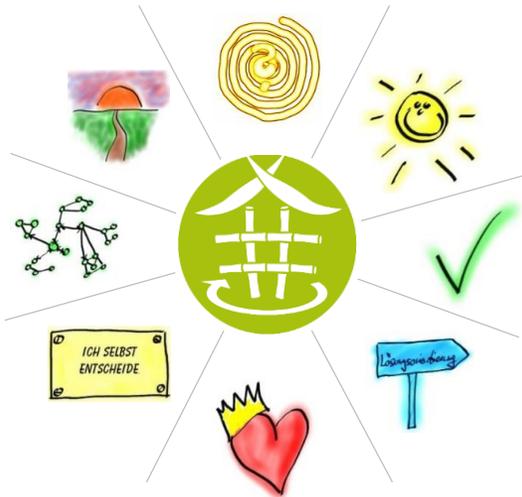


3 GELEGENHEITEN BEI DENEN DU DEIN NEUES
VERHALTEN GLEICH AUSPROBIEREN KANNST.





ZUSAMMENFASSUNG 8 STRATEGIEN FÜR MEHR RESILIENZ, ORIENTIERUNG UND GELASSENHEIT IM UMGANG MIT ALLTAGS-STRESSOREN.



Strategie 1: **Improviere** mit dem was da ist – hier und jetzt den Stress-Faktor nutzen.

Strategie 2: Nutze Deinen **Optimismus** und besinnen Dich auf Deine Stärken.

Strategie 3: **Akzeptiere** den Stress-Faktor als eine Aufforderung zur Veränderung.

Strategie 4: Suche die **Lösung** nicht in der Nähe des Problems – Perspektivwechsel!

Strategie 5: Auf welchen **Regenerationsbedarf** möchte Dich der Stress aufmerksam machen?

Strategie 6: **Entscheide Dich** für einen neuen Handlungsspielraum.

Strategie 7: Nutze Deine **Beziehungen** – wer könnte Dein Sparrings-Partner sein?

Strategie 8: Besinne Dich auf **Deine Vision** und auf 3 Deiner wichtigsten **Werte!**



Schritt 3: Dran bleiben, üben und belohnen

Herzlichen Glückwunsch!!!

Zeit zum Feiern mit Familie,
Freunden, Kollegen!

Was möchtest Du Dir
heute noch Gutes tun?





Herzlichen Glückwunsch!

Du hast Dir nun sehr viel Zeit und Raum gegeben sehr intensiv über einen Deiner Stressoren nachzudenken. Du hast auch konkrete Lösungsideen entwickelt, Ressourcen aktiviert und bereits über die ersten Schritte in Richtung Veränderung und Lernaufgaben auf den Weg gebracht.

Weihe nun Deine Sparringspartner in Dein Projekt ein. Vereinbar regelmäßigen Austausch für mindestens 14 Tage – besser noch für ganze 12 Wochen. Denn so lange dauert es in der Regel, bis uns ein neues Verhalten in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Arbeitet gemeinsam an der Optimierung Deiner Strategien.

Wenn das eine nicht hilft! Dann wähle etwas anderes, was besser, leichter, einfacher oder wichtiger für Dich ist!

Und nun heißt es dran bleiben ... und üben ...



Bei Fragen oder wenn Du das Gefühl hast weitere Unterstützung zu benötigen, dann kannst Du mir jederzeit schreiben – und ich sehe wie Ich oder eine Kollegin aus meinem Profi-Team Dir helfen kann.

info@ella-gabriele-amann.com

Ich wünsche Dir viele resiliente Momente, viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung Deines Programms!

Deine Ella Gabriele Amann

WICHTIGER HINWEIS:

BLEIBE OFFEN FÜR EINE PROFESSIONELLE UNTERSTÜTZUNG

Dieses Einführungs-Selbst-Coaching-Programm ersetzt keine professionelle Diagnostik oder eine professionelles Coaching- oder Therapie-Programm. Ich kann Dir mit diesem Selbst-Coaching Program nur Impulse geben, aber keine Verantwortung für deinen persönlichen Entwicklungsprozess übernehmen.

Sollte sich in den nächsten 14 Tagen bis zu 12 Wochen gar nichts verändern, obwohl Du Dich an Deine hier entwickelten Vorgaben hältst, dann ist dies ein Zeichen dafür, dass Du in jedem Fall einen Profi-Coach zu Rate ziehen solltest. Sollte sich Deine Situation sogar verschlechtern suche bitte sofort eine professionelle Unterstützung auf!

Es gibt viele Dinge, die wir im Leben alleine oder mit Freunden schaffen können – doch es ist überhaupt keine Schande um professionelle Hilfe anzufragen, wenn wir allein nicht mehr weiterkommen. Ganz im Gegenteil. Sehe das immer als eine Dich stärkende und als eine selbstbewusste Haltung an – denn schließlich willst Du etwas verändern und bist bereit nach einer Lösung zu suchen!

So gehst Du auch selbstverständlich zu einem Zahnarzt, wenn Du Zahnschmerzen bekommst – oder nicht? Mit speziellen Herausforderungen, wie es auch psychische oder stressbedingte Belastungen sind, ist es nicht anders. Manchmal muss eben ein Experte ran. Viele Stress-Symptome können zudem mit körperlichen Faktoren zusammenhängen. So wissen viele Menschen z.B. nicht, dass ein Burn-out oder Stress-Syndrom mit einer Schilddrüsenerkrankung einhergehen kann. In diesem Fall helfen weder Coaching noch Therapie, solange nicht die körperliche Ursache, nämlich das Hormonungleichgewicht, mitbehandelt wird.

Wenn wir die Dinge in unserem Leben nicht mehr alleine ordnen können, dann können uns andere mit all den Fertigkeiten helfen, die sie in ihrem Beruf gelernt haben – diese Gelegenheit sollten wir immer rechtzeitig nutzen!





Ella Gabriele Amann

- Juristin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach und Familientherapeutin
- Seit 1996 Beratung, Training, Coaching für Gesundheit, Kommunikation, Persönlichkeits- und Teamentwicklung
- Seit 2010 Leiterin des ResilienzForum, Expertennetzwerk für Angewandte Resilienzförderung
- Entwicklerin des Resilienz-Zirkel-Trainings nach dem Bambus-Prinzip®



Meine Online-Kurse auf

<https://gabriele-amann.de/time-out-coaching/>

Einführungskurs 1: Stressbewältigung

Gelassenheit üben und Alltagsstressoren reduzieren

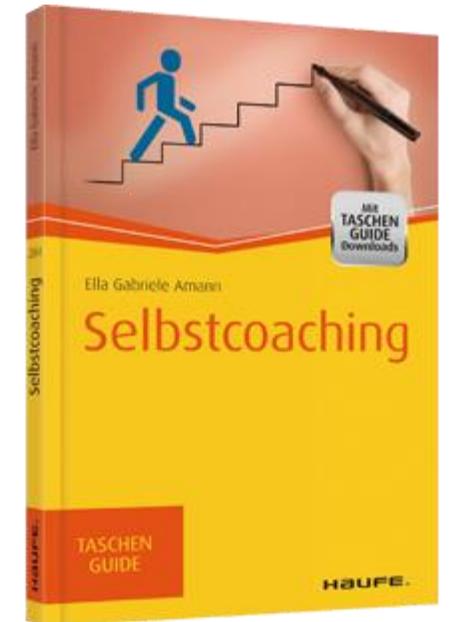
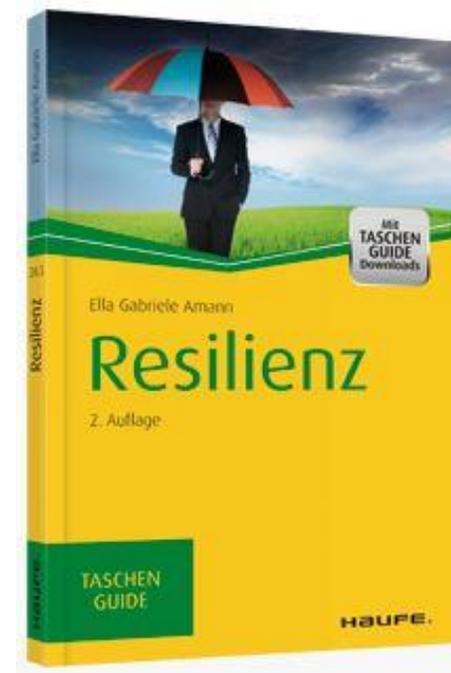
Einführungskurs 2: Talente und Begabungen leben

Gute Vorsätze auf den Weg bringen

Einführungskurs 3: Beziehungsgestaltung

Konflikte reduzieren und kraftvoller kommunizieren

Literatur



Vielen Dank und
bis zum nächsten Webinar!



KONTAKT

+49 (0)30 96600389

info@Ella-Gabriele-Amann.com

WWW.ELLA-GABRIELE-AMANN.COM

WWW.RESILIENZFORUM.COM

Powered by

RESILIENZFORUM

ECHT STARK IN DIE ZUKUNFT

Ella Gabriele Amann

Weiterbildung & Work-Life 4.0

Mehringdamm 62

10961 Berlin