



„Raus aus dem Hamsterrad“ mit Resilienz-Training André Hagenbuch



www.aha-coach.ch

+41 79 457 14 71



„Raus aus dem Hamsterrad“ und rein in ein selbstbestimmendes, authentisches Leben

André Hagenbuch +41 79 457 14 71
www.aha-coach.ch

Resilienz
=
Widerstands-Kraft
=
Bewältigungs-
Kompetenz

Resilienz und seine Wirkung

Resilienz bezeichnet die innere Stärke eines Menschen, sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen wie zum Beispiel: Misserfolge, Niederlagen, schwere Erkrankungen, eine Entlassung, den Verlust eines nahestehenden Menschen, beruflicher Druck und Fehlschläge, permanente Veränderungen, Stress etc. und anderen Herausforderungen nicht unterkriegen zu lassen.

Resiliente Menschen sind aktiv, kreativ, flexibel und reagieren anders in Situationen, wo sich andere hilflos fühlen. Sie erholen sich schneller und hadern weniger oder gar nicht mit Ihrem Schicksal, sondern wachsen daran.

„Resilienz“

vom Lat. „resilio“ = abprallen, zurückspringen

Physik:

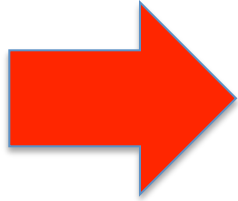


Psychologie:



Steh-auf-Mensch

**»Mutter« der
Resilienzforschung:
amerik. Psychologin
Emmy Werner**



Im Alter von 40 Jahren

gab es in dieser **resilienten Gruppe am wenigsten:**

- **Todesfällen**
 - **Chron. Gesundheitsproblemen**
 - **Scheidungen**
-
- **Keiner hatte Konflikte mit dem Gesetz**
 - **Keiner brauchte Sozialhilfe**
-
- **Alle schauten positiv in die Zukunft**
 - **Alle hatten eine hohe Empathie für Menschen in der Not**

Resilienz-Faktoren:

- 1. Akzeptanz, Anpassungsfähigkeit**
- 2. Verbundenheit, Beziehungen, Netzwerke**
- 3. Optimismus, Hoffnung**
- 4. Selbstwert, Selbstbewusstsein, Selbstfürsorge**
- 5. Verantwortung, Selbstwirksamkeit**
- 6. Lösungsorientiert**
- 7. Perspektiven, Visionen, langfristige Ziele**

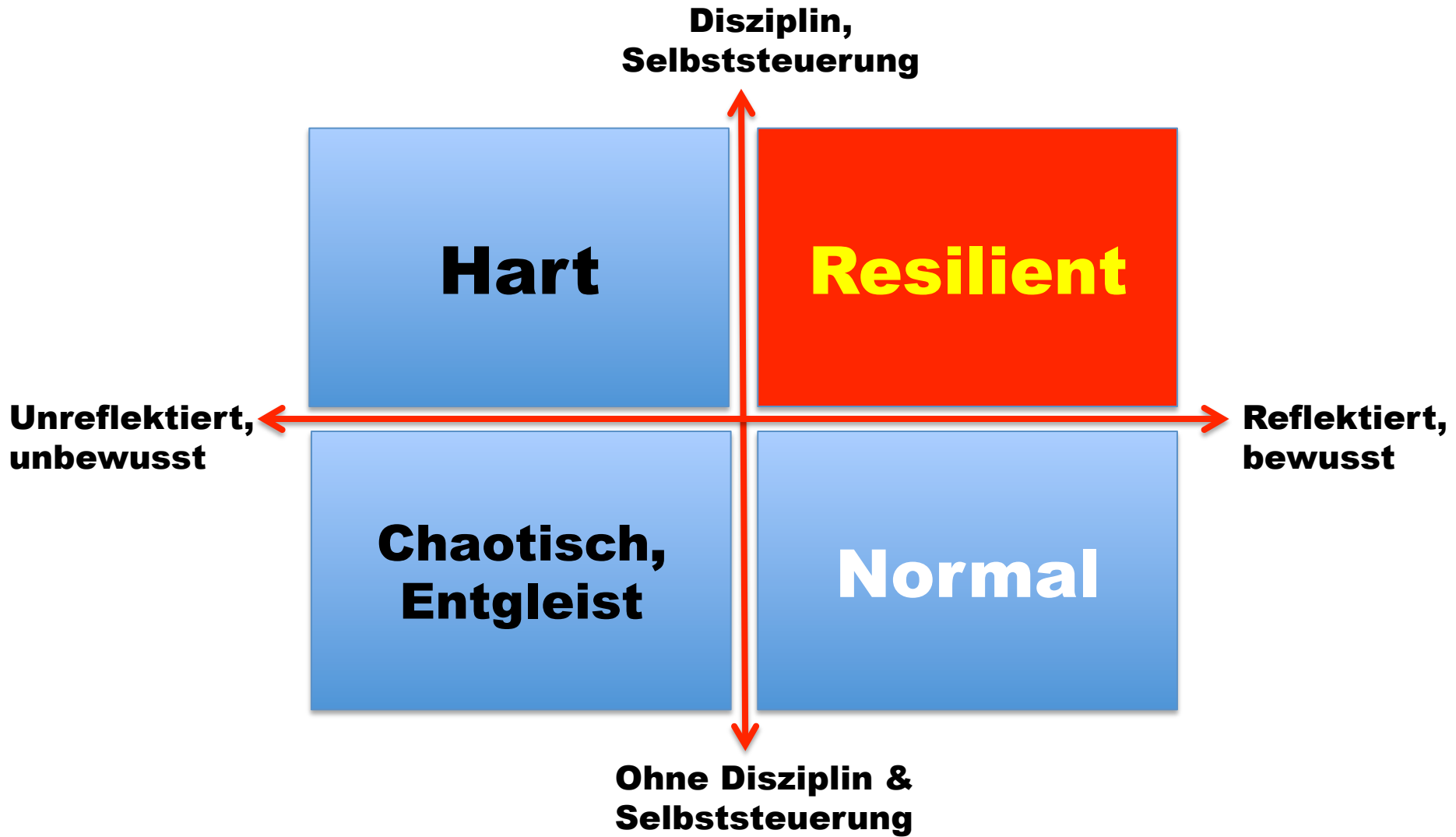
**Resilienz ist
trainierbar
und bringt in
jedem Bereich
mehr Wirkung!**



Jeder von uns kann seine Widerstandskraft trainieren und verbessern. Dabei geht es nicht darum, sich „abzuhärten“ oder emotionslos zu werden. Ganz im Gegenteil! Es geht darum, Veränderungen, Konflikte, Druck- und Stress-Situationen souverän zu meistern. Resilienz-Training ist auch gleichzeitig eine Art „**Burnout-Prävention**“!

Nutzen:

1. Sie wehren sich nicht gegen notwendige Veränderungen und Anpassungen, sondern akzeptieren sie und nutzen die daraus entstehenden Vorteile.
2. Sie lernen aus Fehlern und übernehmen Verantwortung.
3. Sie denken lösungsorientiert.
4. Sie haben langfristige Ziele und sind emotional mit ihnen verbunden.
5. Sie pflegen Beziehungen.
6. Sie sind grundsätzlich optimistisch.
7. Sie sind selbstbewusst und haben ein grosses Selbstvertrauen.
8. Sie achten auf Ihre eigenen Bedürfnisse und die Ihrer Mitarbeitenden.
9. Sie wissen mit Emotionen umzugehen und sie für sich zu nutzen.



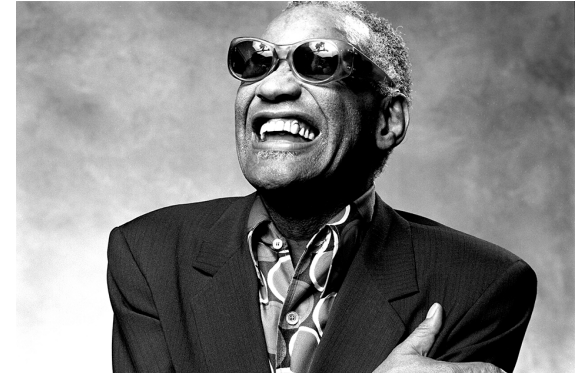
Resiliente Persönlichkeiten:



Nelson Mandela



A.Schwarzenegger



Ray Charles



meine Grossmutter



Joan Dominique Bauby



Suizid:



Carsten Schloter - Swisscom



Adrian Kohler - Ricola



Pierre Wauthier - ZH-V



Martin Senn - ZH-V



Alex Widmer – Julius Bär

Resilienz in der Natur



Bambus

Resilienz in der Baukunst

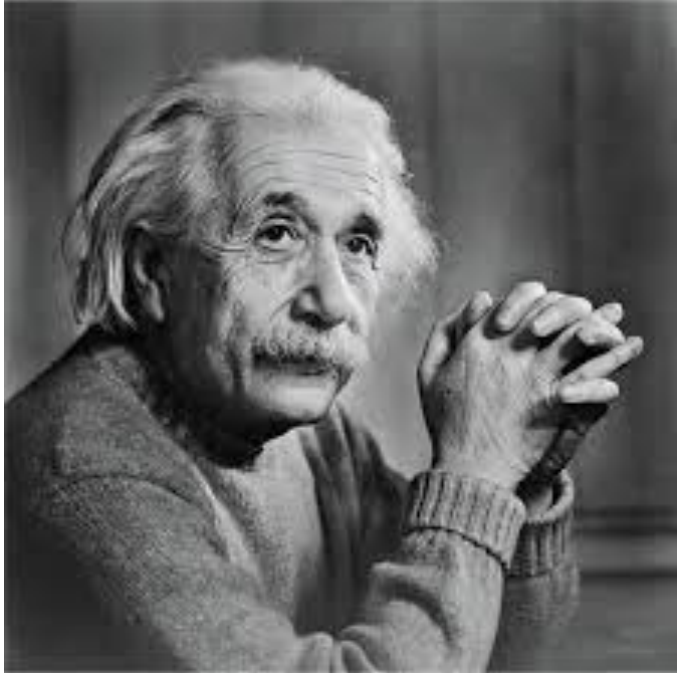


Büroturm in Taiwan, 508 Metern

Fazit: Resilienz =

- **Mental** stark & flexibel
- **Emotional** belastbar
- **Physisch** topfit

**Ganzheitlichen
Erfolg**



**Die reinste Form des
Wahnsinns ist es, alles
beim Alten zu lassen und
gleichzeitig zu hoffen,
dass sich etwas ändert!**

Albert Einstein

Resilienz- & Potenzial-Analyse (Profilingvalues)

Diese Analyse gilt als Standortbestimmung und zeigt schnell und präzise **Kompetenzen & Fähigkeiten** einer Person auf drei verschiedenen Ebenen auf:

1. Empathie gegenüber seinem Umfeld und gegenüber sich selber.
2. Handlungs- & Umsetzungsstärke bezüglich seinem Umfeld, seiner Arbeit und seiner eigenen Person.
3. Planungs-, Analyse- & Strategiestärke bezüglich seinem Umfeld und seiner eigenen persönlichen Zukunft.

Zusätzlich zeigt es die **MOTIVATION**, mit welcher die Kompetenzen & Fähigkeiten gelebt werden!

**Wenn Sie
Verbesserungs-Potenzial
bezüglich**

Kommunikation

- **unter Mitarbeitenden**
- **in der Führung**
- **im Verkauf**

sehen

oder ein Referat buchen wollen,

Dann kontaktieren Sie mich:

André Hagenbuch



*Business mit
Leidenschaft*

+41 79 457 14 71

a.hagenbuch@aha-coach.ch

www.aha-coach.ch