



Herzlich willkommen zum Workshop
Regionaler Vernetzungstag
13.10.2024

"Resilienz und mentale Stärke in transformativen Zeiten"
Christine Lehner, Dipl. Päd.



IHRE BEGLEITERIN: CHRISTINE LEHNER

Ammerthaler Institut
Freiberufliche Trainerin & Beraterin seit 1992
Psychotherapeutin in eigener Praxis
Autorin: Zwischen Achtsamkeit und Pragmatismus



Schwerpunkte:

- Selbst- und Stressmanagement
- Mentales Training
- Führungskräfteentwicklung
- Agiler führen sowie die Begleitung komplexer Veränderungsprozesse

Meine zentralen Anliegen sind:

Wie können Menschen in agilen Zeiten innerlich Halt finden?

Wie verändern sich Menschen und Organisationen nachhaltig?

Welche Bedingungen ermöglichen zielführende und motivierende Kooperation?

Navigation

- Ankommen/“Positives Spekulieren“
- Mentale Stärke: Gelassenheit in schwierigen Situationen
- Energiebilanz: Energiespender



Positives Spekulieren

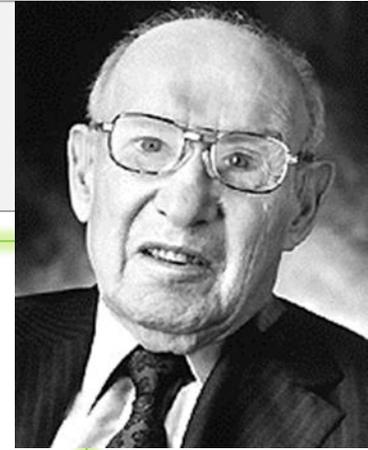
- Suchen Sie sich zwei möglichst unbekannte Teilnehmende

Für jeweils 3 Minuten:

- 1 Person hört zu, die anderen beiden „spekulieren“:
mein 1. Eindruck: welche Stärken bringen Sie/bringst du ein in Teams, Gruppen,
in die Umsetzung der Nachhaltigkeitsziele?

z.B. Hartnäckigkeit, gut zuhören, Kreativität/Ideen, Empathie,
Entschlossenheit, Klarheit, Struktur, Atmosphäre schaffen, Ästhetik,....

Selbststeuerung als zentrale Kompetenz



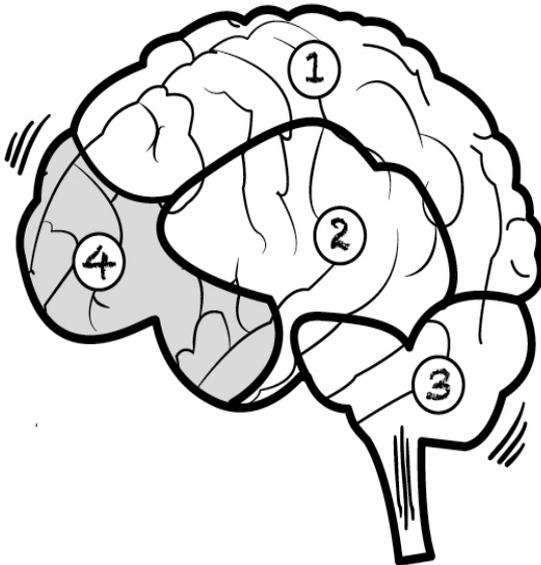
***„Nur wenige Menschen sehen ein,
dass sie letztendlich nur eine
einzige Person führen können und
auch müssen.***

Diese Person sind sie selbst.“

*Peter F. Drucker
(Begründer der modernen Managementlehre)*

Mentale Stärke: den Denkmodus lenken lernen – Selbstwahrnehmung trainieren um auf die Regie im Gehirn Einfluss zu nehmen

Funktionsbereiche des Gehirns:



1. Großhirn

Willkürliche Reaktionen und Handlungen, Sprache, Planung, bewusstes Erleben, Denken

2. Limbisches System

Unwillkürliche Reaktionen, Gefühle, Stimmungen, Mimik, Gestik, Erfahrungen

3. Stammhirn

Reflexe, Instinkte, Steuerung der körperlichen Prozesse

4. Frontalhirn

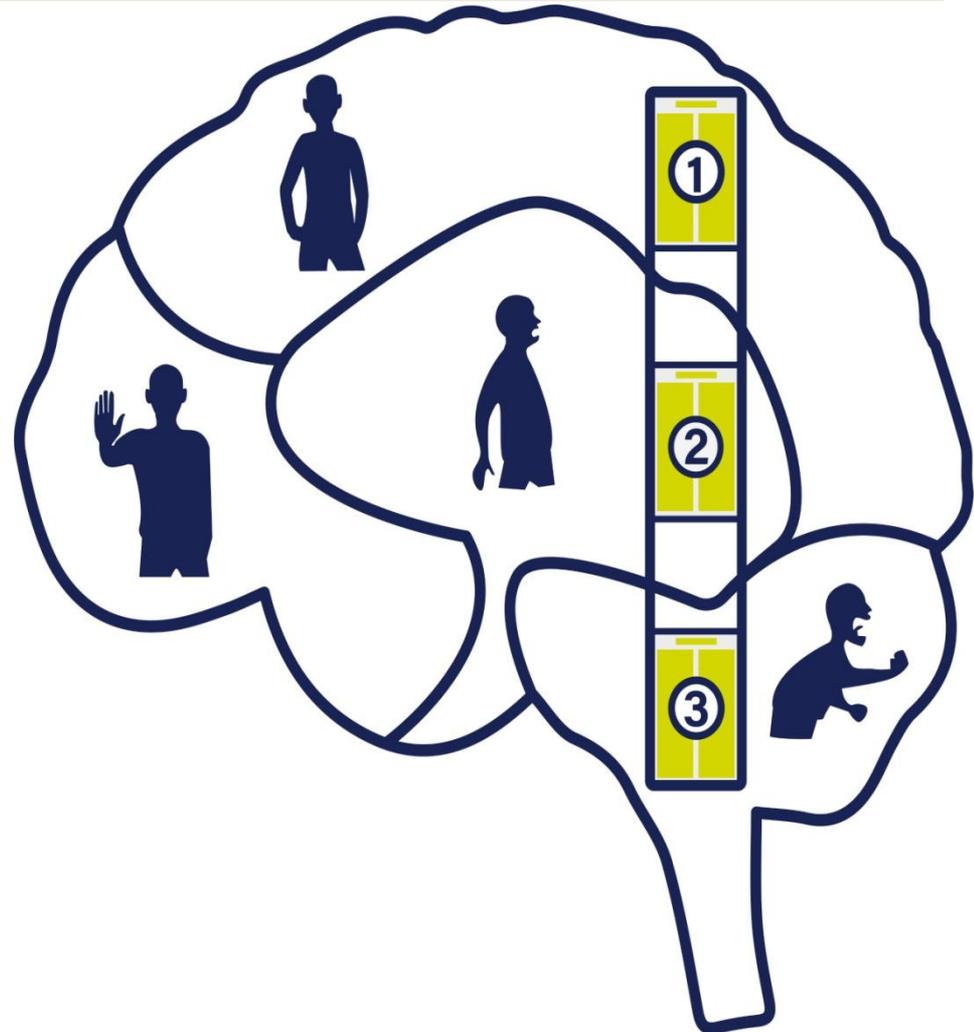
Innerer Beobachter



Unter Stress stürzt das Denken in den Keller

Wenn zu viel auf uns hereinprasselt,
schaltet das Gehirn zurück, wir
erleiden einen Rückfall in alte
Bewältigungsstrategien
(„Aufzugmodell“ nach Gerald Hüther)

„AUTOPILOT“



ACHTSAMKEIT BEDEUTET:

**Ganz in der Gegenwart zu sein und zu lernen,
die eigenen Gedanken und Gefühle erst einmal wertfrei
zu beobachten und dann bewusst zu lenken**



„Wenn du dein Leben so erfüllt und glücklich leben möchtest wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet. Im Hier und Jetzt“. (Doris Kirch)

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.

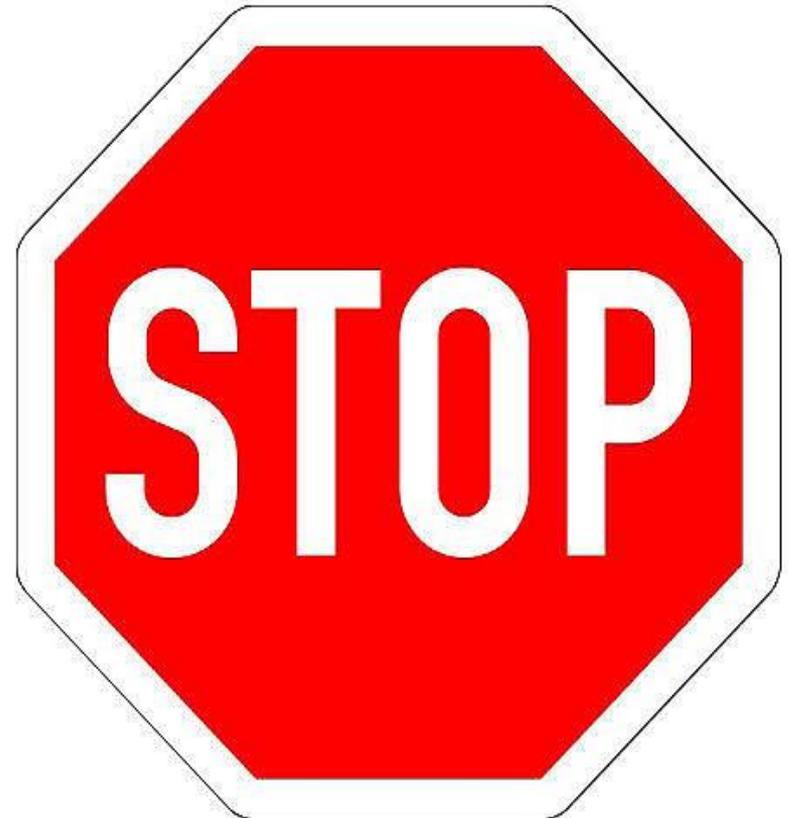
Viktor Frankl

Den Autopiloten stoppen...

Wie?

- Halte einen Moment inne –
“Stop for a moment”
- Nimm einen bewussten Atemzug –
„Take a breath”
- Beobachte was in deinem Körper und deinem Geist passiert –
„Observe what is happening in your body and mind”
- Mach mit mehr Präsenz weiter –
„Proceed on with more presence”

Quelle: Goldstein/Stahr: MBSR für jeden Tag



Souveränität = zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum: innerer Beobachter (vgl. Viktor Frankl)

Gedanken steuern Gefühle



Ist die innere Erst-Reaktion angemessen?

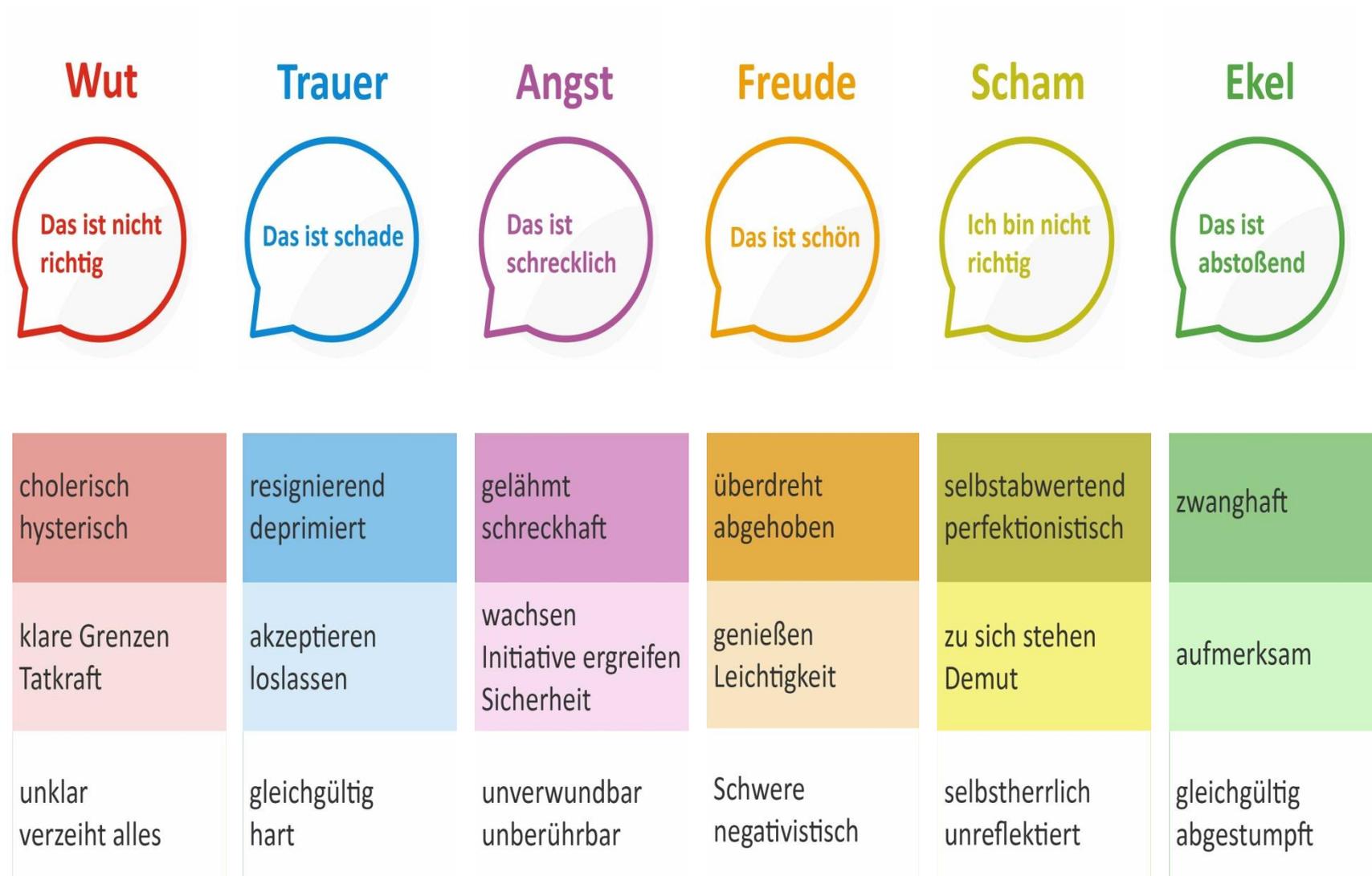
Gibt es eine alternative innere Zweit-Reaktion?

4-7-11-Atmung:

Bei großem Stress und Angstgefühlen:

- 4 Sekunden tief einatmen
- 7 Sekunden ruhig ausatmen
- 11 Atemzüge und mehrmals am Tag

Basis Gefühle und deren Kräfte



Umgang mit Klimaangst in 4 Schritten

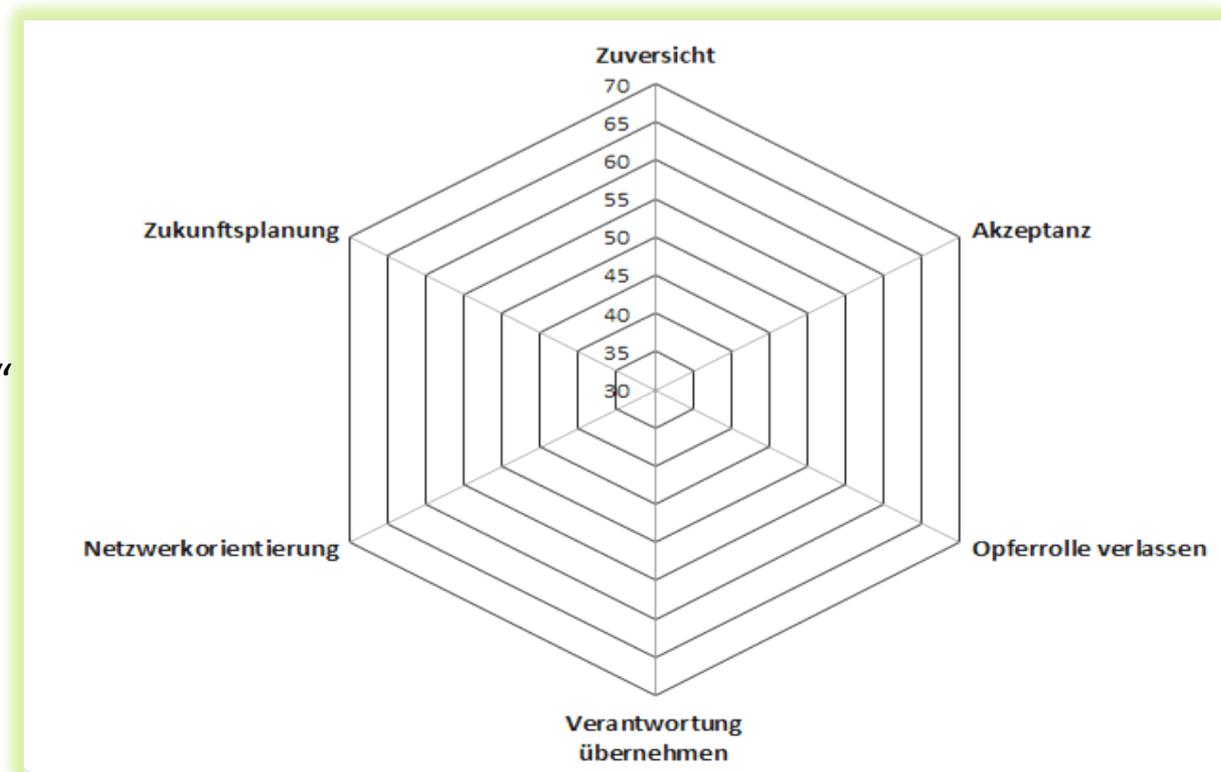
Quelle: Renee Lertzmann, Psychologin, zitiert in Perspektive Daily, 10.8.2023



1. Gefühle wertfrei respektieren
2. Austausch mit Gleichgesinnten: den Gefühlen Raum geben, anerkennen und würdigen
3. Aktiv sein/werden
4. Sich erholen

Resilienz: Säulen

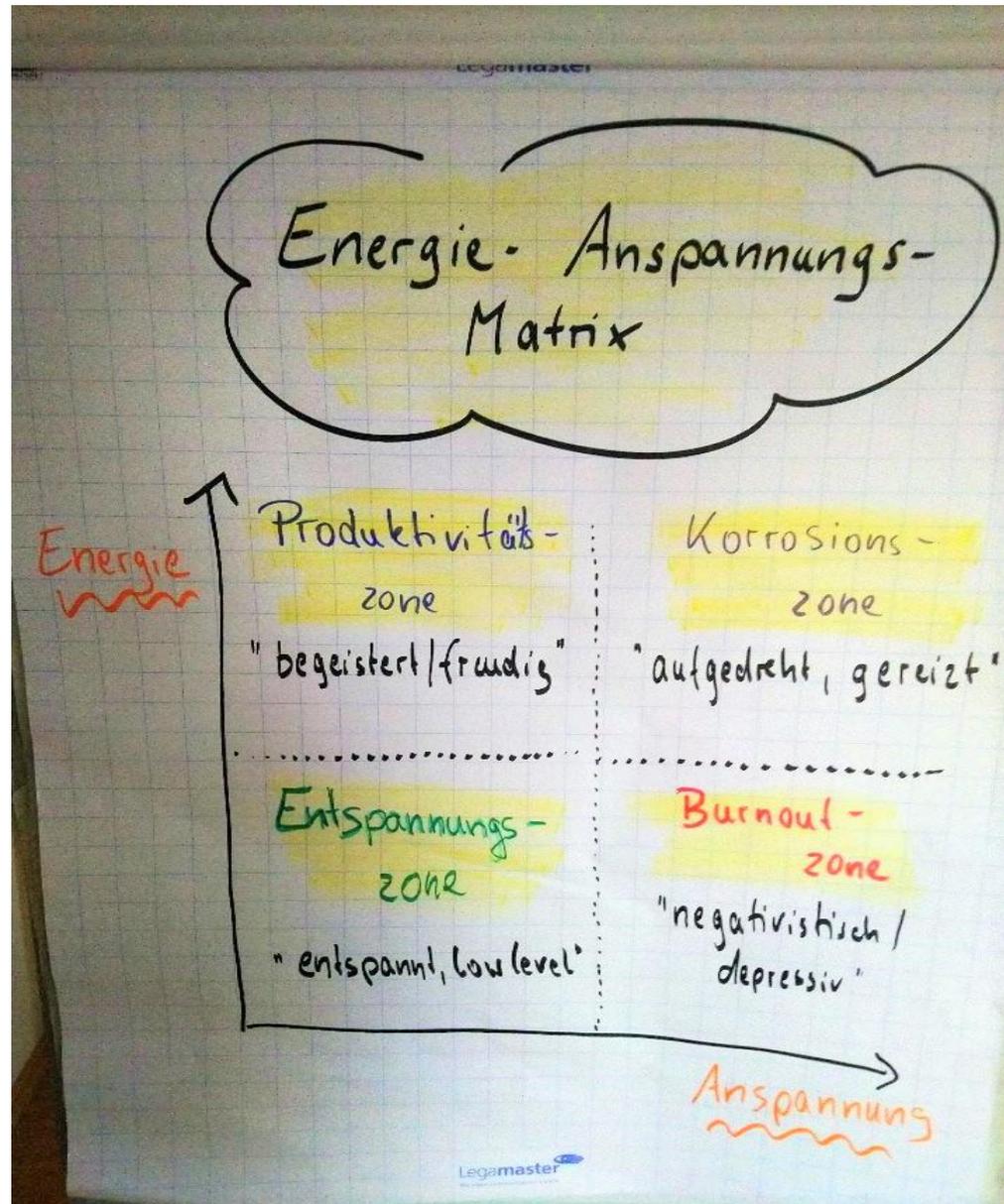
„Schmerz ist unvermeidlich, doch Leiden ist eine Entscheidung“
(Dalai Lama)



Quelle:
„Der R-Faktor“ Micheline Rampe (2010)

ENERGIE-ANSPANNUNGS-MATRIX

Quelle:
Verena Steiner:
Energiekompetenz



Energiebilanz

Energiespender



Energiefresser



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit 😊

Ermutigung

Nicht müde werden
sondern dem Wunder
leise

wie einem Vogel
die Hand hinhalten



Hilde Domin

Kontakt 😊



Christine Lehner
Ammerthaler Institut
Am Spitzberg 9a
92260 Ammerthal

Tel: 09628/924880

Mobil: 0171/5898769

Mail: info@ammerthaler-institut.de

www.ammerthaler-institut.de