

A photograph of a man in dark shorts jumping into a body of water. He is captured mid-air with his arms and legs spread wide. The background features a calm lake reflecting the sky, with lush green mountains on either side under a soft, hazy sky. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

Aktion zusammen
wachsen

Mit Resilienz ins
neue Jahr

Mit Resilienz ins neue Jahr / AZW / 8.12.2025 / Wiesler

Werkzeugkoffer mit praktischen Übungen

- Was hilft uns, Stress zu reduzieren - innen wie außen?
- Wie können wir unsere inneren Zustände regulieren und mit Stress und Belastungen besser umgehen?
- Wie können wir aus dem Hamsterrad aussteigen und das ständige Gedankenkarussell stoppen?
- Welche Rolle spielen Multitasking und Unterbrechungen?
- Wie können wir Mikro-Pausen, Erholung und mehr Positivität konkret in unseren Alltag einbauen?
- Wie können wir gut für uns sorgen?





Was ist Resilienz?

Resilienz – Fähigkeit, Stress und Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigungen zu meistern, das Beste daraus zu machen und ggf. durch diese Erfahrung über sich hinaus zu wachsen.

Die 12 Stufen des Burnouts



Check-in: Körper – Geist – Emotion





Übung:
Das STOP-Prinzip –
regelmäßiger
Boxenstopp

Stopp

Tief atmen

Orientieren

Priorisieren



Autopilot durchbrechen

**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)**

4711 Rettungsatmung

Die parasympathische Bremse aktivieren

Einatmen: bis 4 zählen

Pause: 1 zählen

Ausatmen: bis 7 zählen

Pause: bis 1 zählen





Selbstfürsorge - Eigenverantwortung

Du bist der wichtigste Mensch in Deinem Leben!

Werkzeugkoffer Mentale Gesundheit und Resilienz

- **Check-in: Körper, Geist, Emotion**
- **4711-Rettungsatmung (Beruhigung)**
- **Mikro-Pausen nach dem STOP-Prinzip**
- **Nährende Gewohnheiten kultivieren**
- **Pausen fest im Kalender einplanen**
- **Single-Tasking**
- **Dankbarkeitstagebuch/Drei gute Dinge**
- **Erfolge feiern**
- **Big Five**
- **Grenzen setzen**
- **Selbstfürsorge: Good Bye Perfektionismus**
 - **wir werden eh niemals fertig!**



Kontakt Rückfragen/Coaching/Resilienztraining



Daniela Wiesler
Tel: 0173-7009223
daniela.wiesler2@gmail.com