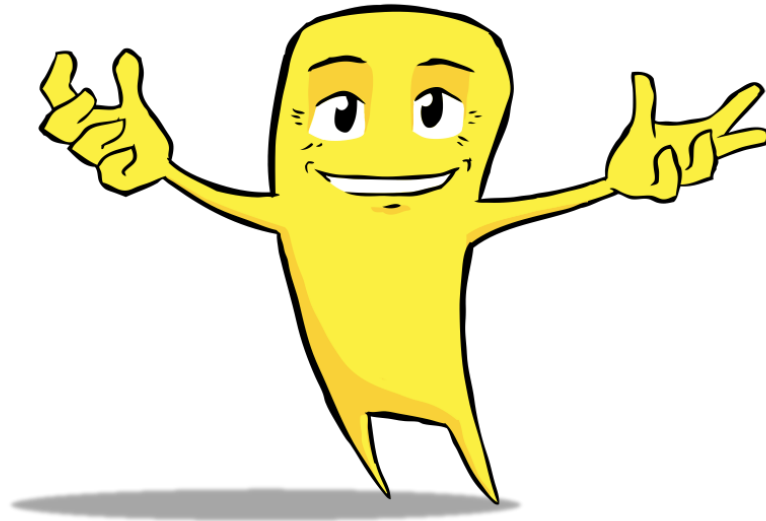
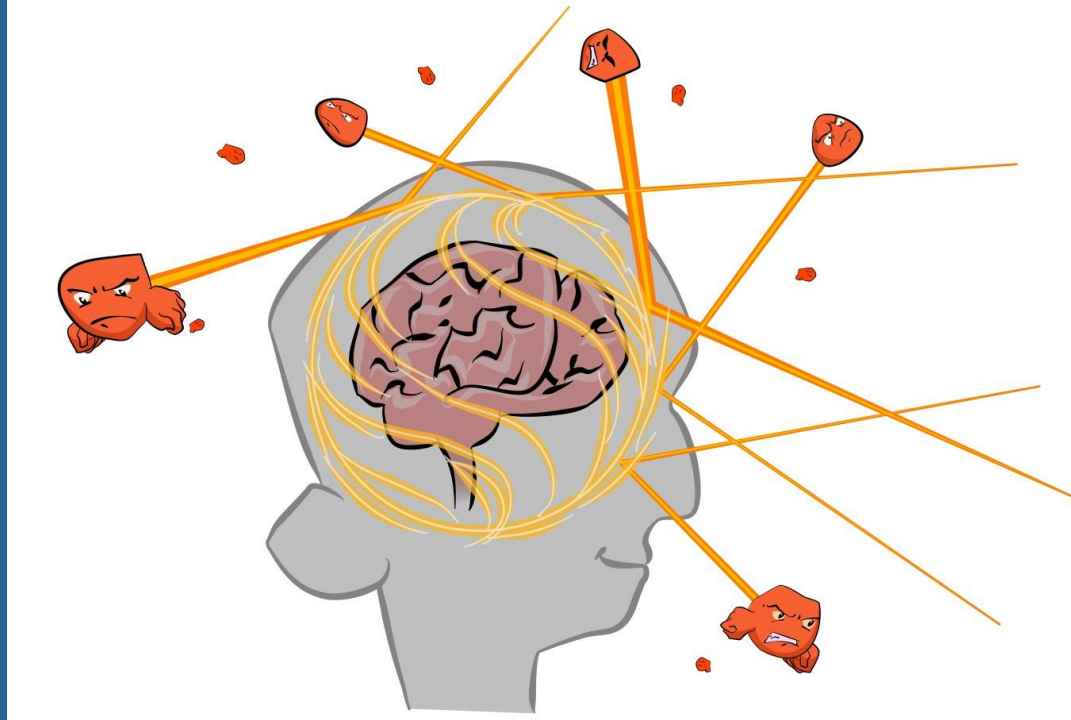


Was trägt uns in herausfordernden Zeiten?

Selbstfürsorge und Resilienz von pädagogischen Fachberatungen





Wollen Sie mal einen resilienten Menschen sehen?



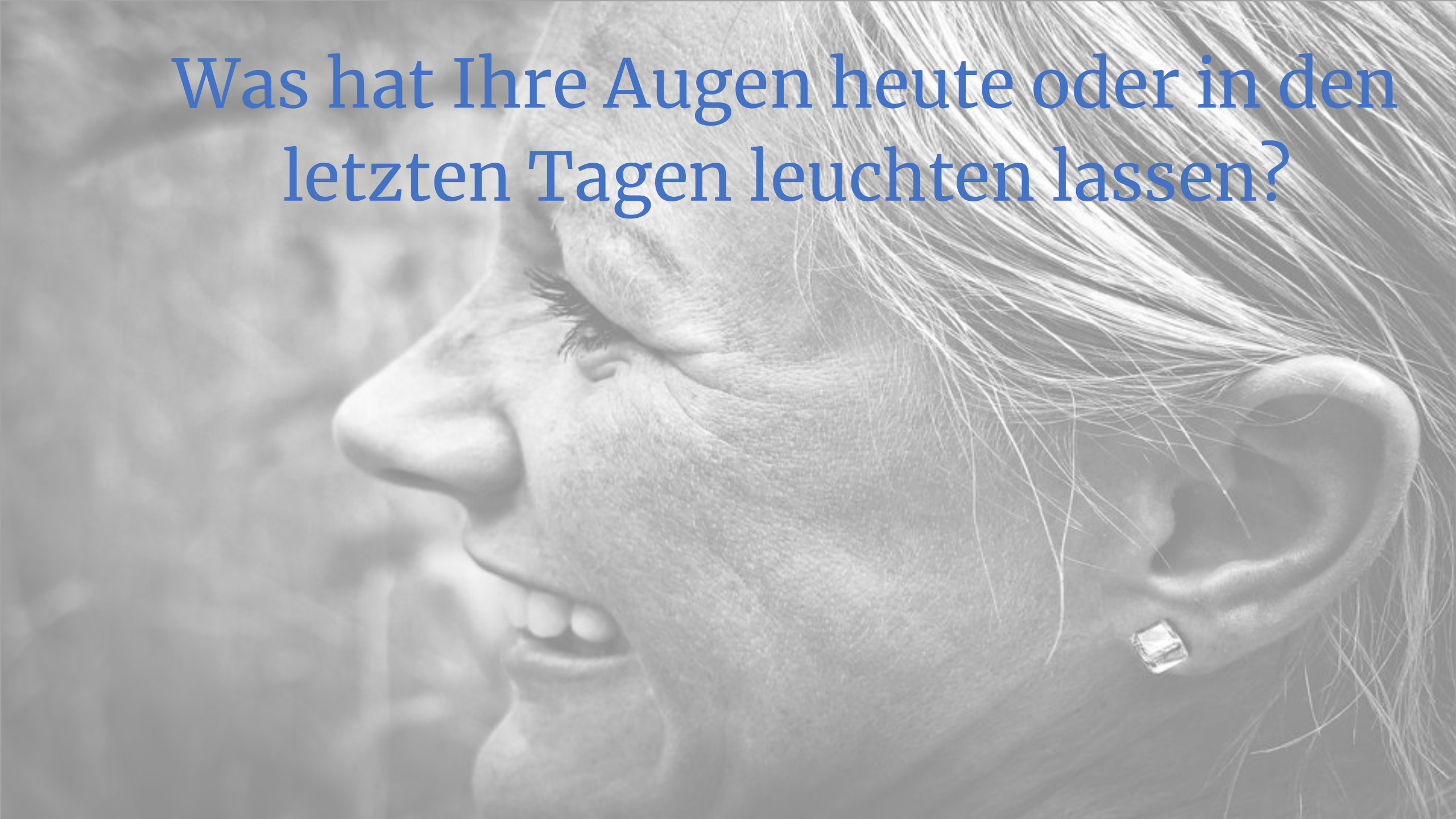
**„Jeder Mensch ist resilient!
... und der überlebende
Beweis, dass er oder sie bisher
stärker war als das Leben!“**

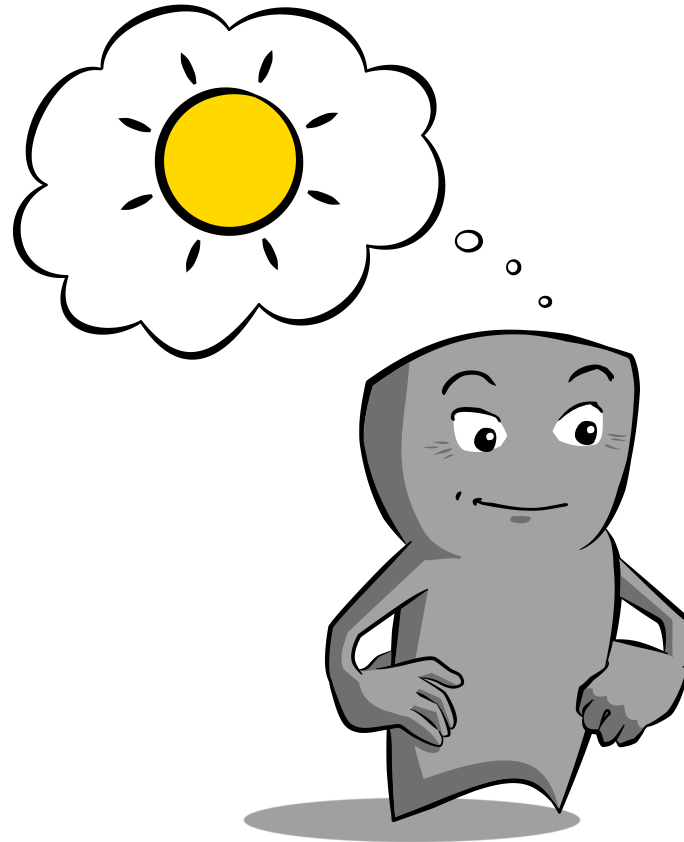
Dr. Gunther Schmidt





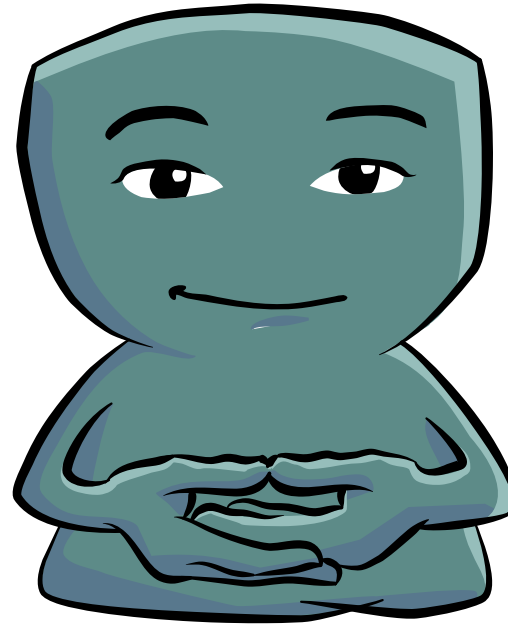
Was hat Ihre Augen heute oder in den
letzten Tagen leuchten lassen?





**Zu wie viel % sind Sie gerade
hier? ...wo und wann sind Sie
noch?**





Achtsame Minute



Ich. Hier. Jetzt.



Wer bin ich?

Zum einen die Summe der Lösungen, die ich bisher fand.
Und dann noch...

Ruben Langwara

- Wirtschaftspsychologe
- Experte für emotionale Resilienz
- Resilienz-Lehrtrainer
- Fachbuchautor
- Kooperationspartner der Resilienz Initiative
- Vater von zwei Kindern



Meine Werte fürs Training

- **Offene Kommunikation:** Bitte melden Sie sich bei Irritationen, Unverständlichkeiten und Wünschen direkt.
- **Selbstregulation der Gruppe:** Ich gehe sehr gerne auf all Ihre Fragen ein UND wir haben eine Agenda UND ich gehe sehr gerne auf Fragen ein.
- **Explorationslust:** Wir sind hier DAMIT Sie die Dinge können, nicht WEIL Sie sie können. Stay happy when you fail.





**„Wie möchten Sie von mir
wertgeschätzt werden?“**
(Dr. Nico Rose)



Enough?

Let's

Move

On



ARAS - aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem

Das ARAS ist ein zentrales Netzwerk im Gehirn, das maßgeblich für die Regulation von Wachheit, Aufmerksamkeit und Bewusstsein verantwortlich ist. Es fungiert als eine Art „*Hirnschrittmacher*“, der den Grad der corticalen Aktivierung steuert und somit bestimmt, wie wach und aufmerksam ein Individuum ist.



Ablauf – Montag, 7.09.2026

10.30 Uhr	Ankommen
11.00 Uhr	Begrüßung und Andacht
11.30–13.00 Uhr	Input Selbstfürsorge und Resilienz
13.00 Uhr	Mittagspause
14.00–15.30 Uhr	Beispiele erfolgreicher Krisenbewältigung
15.30 Uhr	Kaffeepause
16.00–17.15 Uhr	Schutzfaktoren für Selbstfürsorge
17.15–17.20 Uhr	Tagesausklang
17.40 Uhr	Abendgestaltung mit Kultur und Essen

Abendgestaltung: 18.00–19.30 Uhr Führung über den Dorotheenstädtischen Friedhof Berlin, Chausseestraße 126
Anschließend Abendessen im Restaurant Roma, Friedrichstraße, Berlin-Mitte



Ablauf – Dienstag, 8.09.2026

9.00 Uhr	Andacht
9.30–11.00 Uhr	Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen
11.00 Uhr	Pause
11.15–12.30 Uhr	Reflexion der Bewältigungsstrategien
12.30 Uhr	Auswertung, Ausblick und Abschluss
13.00 Uhr	Mittagsimbiss



Teil 01: Input Selbstfürsorge und Resilienz

Teil 02: Erfolgreiche Krisenbewältigung & Schutzfaktoren für Selbstfürsorge

Teil 03: Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen

Teil 04: Transfer in den Alltag



WIR SIND HIER



Teil 01: Input Selbstfürsorge und Resilienz

Teil 02: Erfolgreiche Krisenbewältigung & Schutzfaktoren für Selbstfürsorge

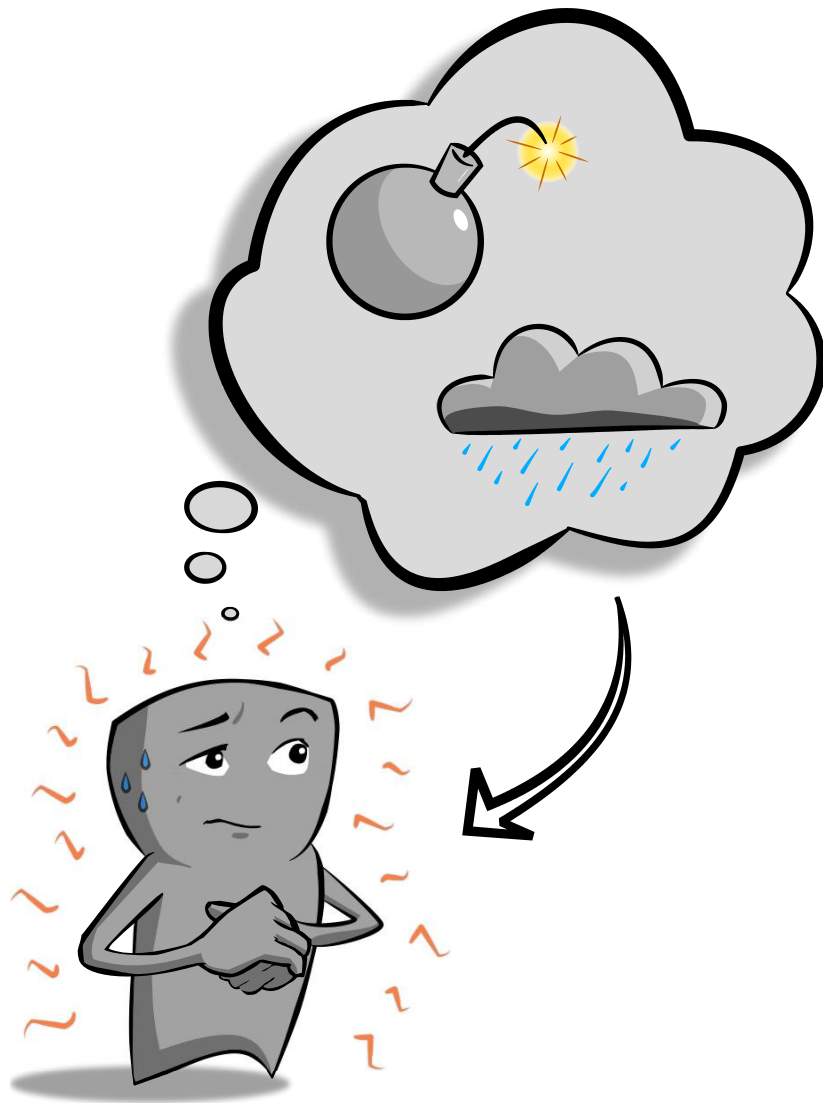
Teil 03: Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen

Teil 04: Transfer in den Alltag

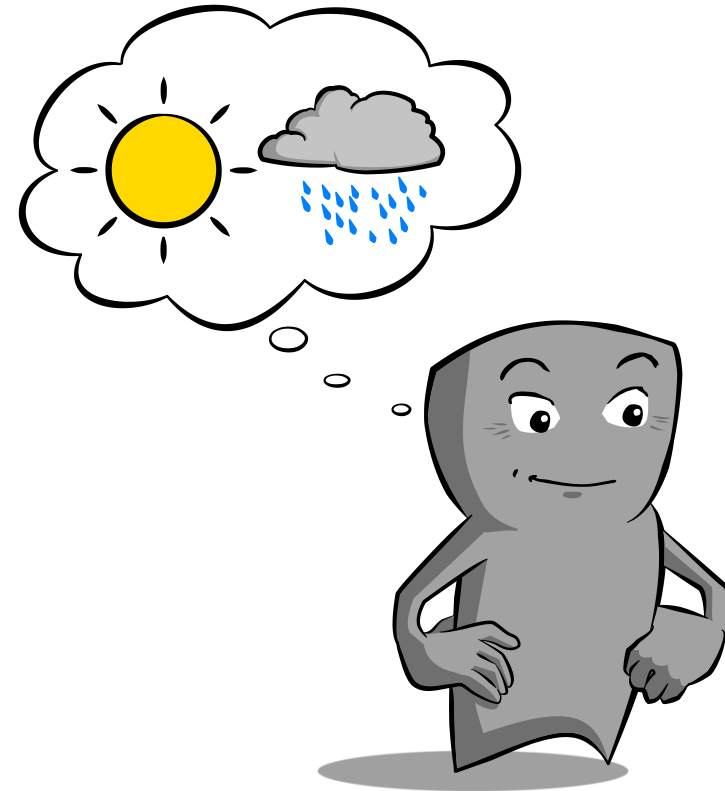
**„Resilienz ist die
Aufrechterhaltung oder schnelle
Wiederherstellung der
psychischen Gesundheit
während und nach
Widrigkeiten.“**

**Prof. Dr. Raffael Kalisch,
Leibniz-Institut für Resilienzforschung**





Risikofaktoren



Schutzfaktoren



Selbstreflexion – Resilienzfaktoren

ÜBUNG



10 Min.

Persönliche Standortbestimmung – in Einzelarbeit

Risikofaktoren erkennen

- Was raubt mir Kraft und Energie?
- Was trägt zur Vulnerabilität bei?

Schutzfaktoren stärken

- Was gibt mir / uns Kraft und Energie?
- Was trägt zur Gesundheit bei?

Notieren Sie Ihre Antworten stichpunktartig – der Austausch danach ist freiwillig.



WIR SIND HIER

Teil 01: Input Selbstfürsorge und Resilienz



Teil 02: Erfolgreiche Krisenbewältigung & Schutzfaktoren für Selbstfürsorge

Teil 03: Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen

Teil 04: Transfer in den Alltag



Von Prosilienz® und Resilienz

***„Resilienzgeschichten werden stets von
hinten nach vorne erzählt.“***



Kleingruppenarbeit – Krisenreflexion

ÜBUNG

Raum für Austausch – in Kleingruppen (3–4 Personen)



20 Min.

Rückblick

- Welche Herausforderungen / Krisen gab es in der Vergangenheit?
- Wie haben wir es eigentlich geschafft, mit ihnen umzugehen?

Vertiefung

- Welche Risikofaktoren gab es?
- Welche Schutzfaktoren trugen zur „Bewältigung“ der Krise bei?

Eine Person hält die zentralen Erkenntnisse für das Plenum in Stichpunkten fest.



WIR SIND HIER

Teil 01: Input Selbstfürsorge und Resilienz

Teil 02: Erfolgreiche Krisenbewältigung & Schutzfaktoren für Selbstfürsorge

➔ **Teil 03: Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen**

Teil 04: Transfer in den Alltag





*„Was immer Sie tun, tun Sie es
aus einem guten Zustand heraus.“*

– Sebastian Mauritz, Resilienzexperte



Toxische Positivität: Leben in einer Glücks-Diktatur

Good vibes only

Fake it
till you make it!

Das Leben ist zu kurz,
um traurig zu sein!

Ein Tag ohne
Lächeln ist ein
verlorener Tag!

Lieber heute
Lächeln, als
morgen weinen.

Schau immer
nach vorne,
nie zurück



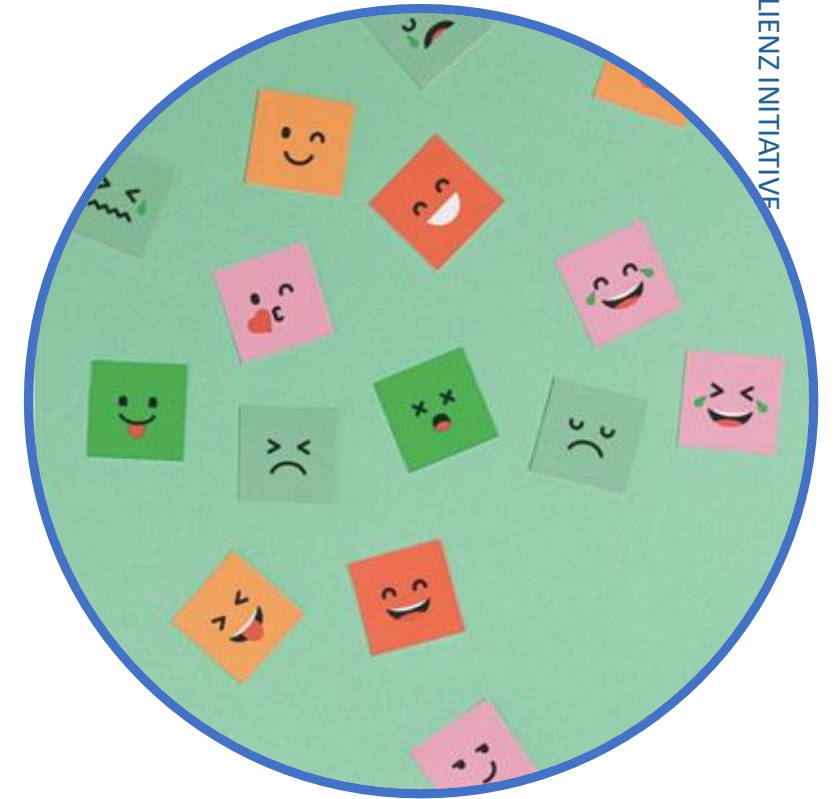
Zu friedlich und zu höflich,
immer schön friedlich und
das ist friedhöflich.
höflich bleiben.

Friedemann Schulz von Thun



Unser Emotionsspektrum ist
unendlich breit, denn Menschen
sind *feel-fältig*.

Nutzen wir diese *Feel-fältigkeit*
nicht, dann verkalken wir emotional.
Äußerlich und innerlich...



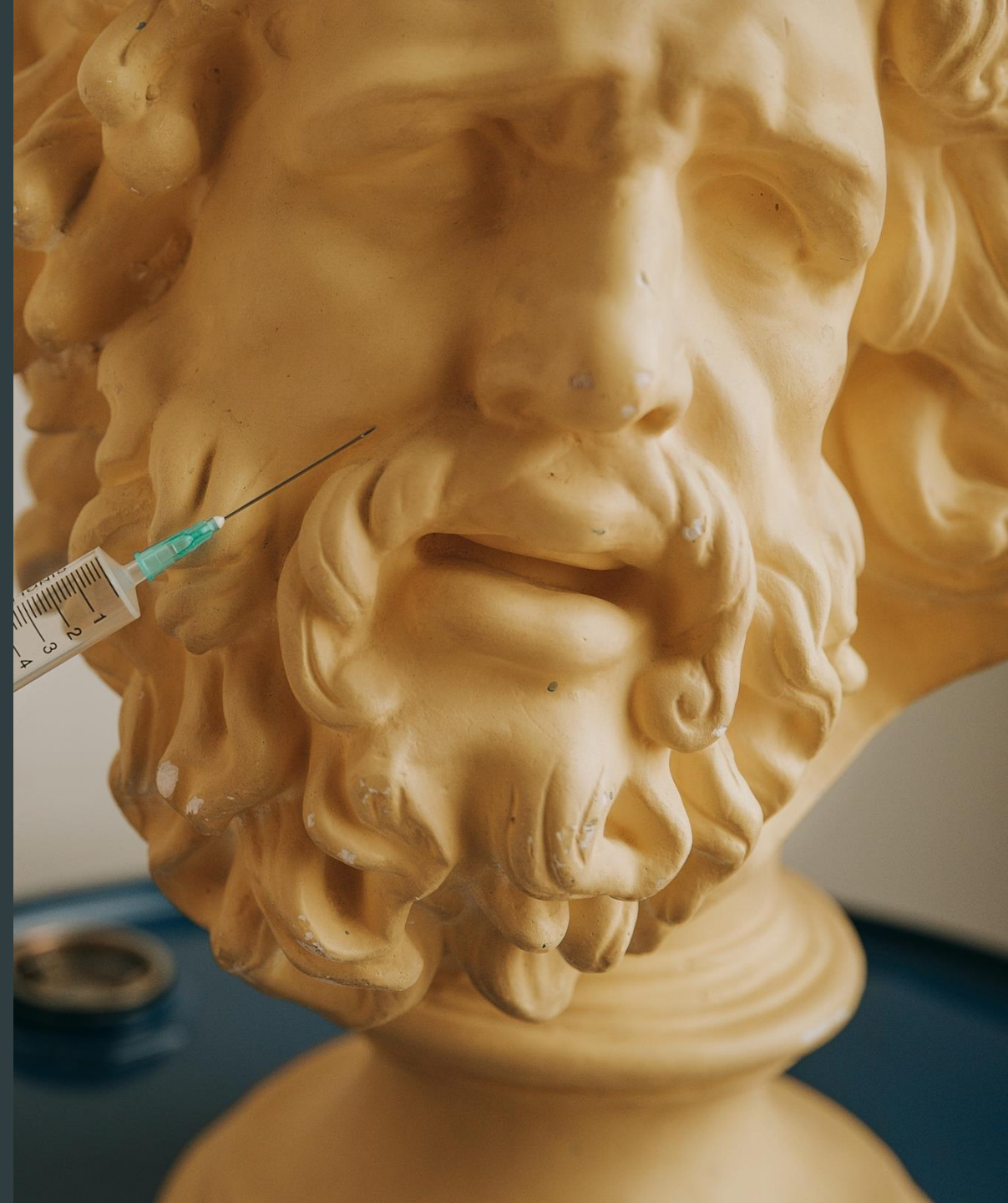
Emotionen unterdrücken stört das Miteinander

Personen, die ihre Gefühle zurückhalten, werden oft als schwieriger, angespannter und weniger umgänglich wahrgenommen. Diejenigen, die ihre Emotionen offen zeigen, erscheinen hingegen lebhafter und umgänglicher (Tackman & Srivastava, 2016).

Besonders deutlich wird dies, wenn jemand sein soziales Umfeld ändert. So erfahren Menschen, die ihre Gefühle zurückhalten, an einem neuen Arbeitsort beispielsweise weniger sozialen Rückhalt, knüpfen seltener Freundschaften und fühlen sich generell weniger wohl in der neuen Lage (Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009).

Tackman, A. M., & Srivastava, S. (2016). Social responses to expressive suppression: The role of personality judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(4), 574-591. doi:10.1037/pspp0000053

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: a prospective study of the transition to college. *J Pers Soc Psychol*, 96(4), 883-897. doi:10.1037/a0014755



Das Vorspielen von Emotionen führt zu Burn-Out

- Holländische Studie mit 108 Krankenschwestern und 101 Polizisten
- **Emotionale Dissonanz** führt zu
 - Emotionaler Erschöpfung
 - Zynismus und Verachtung
 - Verminderter Empathiefähigkeit
- senkt die In-Role-Performance
- **beeinflusst Burn-Out stärker als hohes Arbeitspensum & Zeitdruck**

Bakker, A. B., & Heuven, E. (2006). Emotional Dissonance, Burnout, and In-Role Performance Among Nurses and Police Officers. *International Journal of Stress Management* , S. 423-440.



Ute Klein

***„Burnout entsteht aus der Summe des
Sich Verbiegens.“***



Was ist dieser gute Zustand für Sie?



Wetter

für Berlin, den 8. September 2026

Früh



leicht bewölkt

24° / 17°

Mittag



leichter Regen

23° / 22°

Abend



bedeckt

22° / 19°

Nacht



leichter Regen

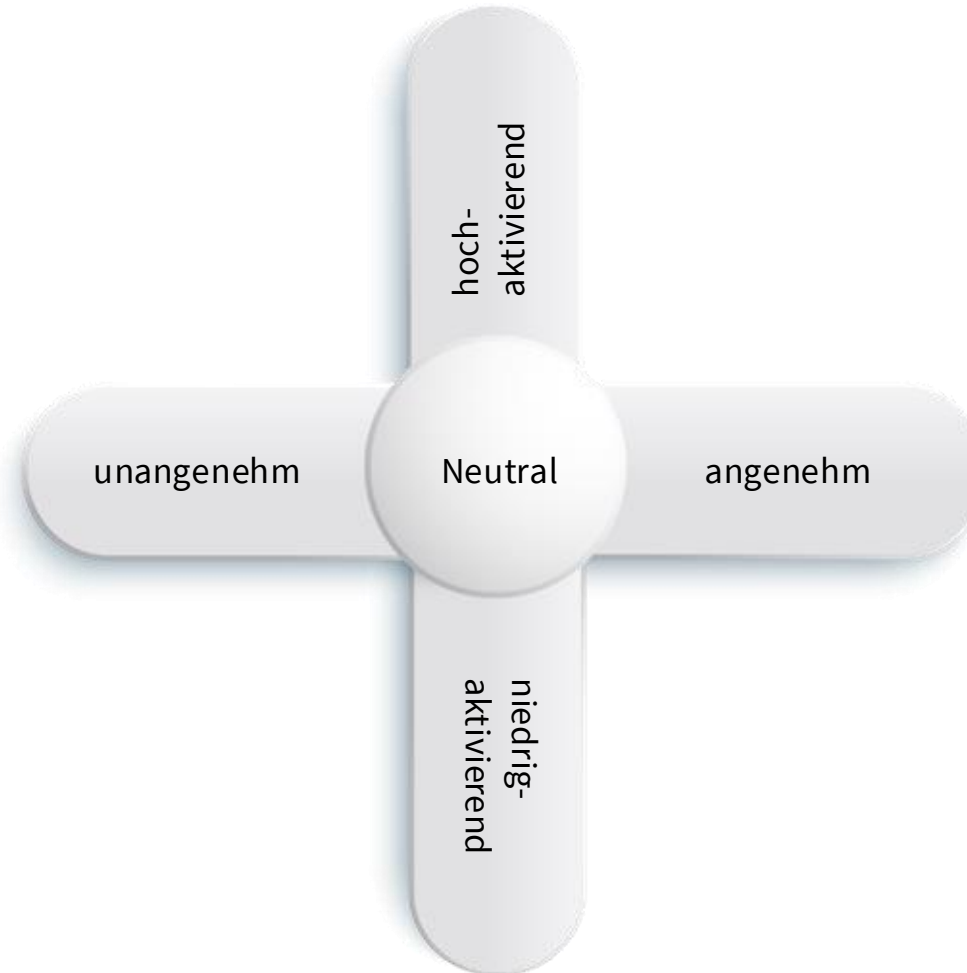
19° / 15°

Wer auf den HERRN hofft, den wird die Güte umfassen.

Psalm 32,10



Der Affektkompass



Der gute Zustand

ÜBUNG

In 2er-Gruppen – anschließend Rollentausch



30 Min.

1. Denken Sie an eine herausfordernde Situation in der Zukunft (ein schwieriges Gespräch; eine Präsentation; eine Veränderung).
2. Wo sind Sie im Affektkompass, wenn Sie jetzt daran denken? Wie möchten Sie diesen Zustand nennen?
3. Wie möchten Sie sich stattdessen fühlen? Ordnen Sie den guten Zustand ebenfalls im Affektkompass ein und benennen Sie ihn.
4. Woher kennen Sie den guten Zustand? In welchem Kontext haben Sie ihn schon einmal gespürt?
5. Denken Sie an die Situation des guten Zustands und spüren Sie die positive Resonanz in Ihrem Körper. Laden Sie sich mit dem Gefühl auf.
6. In Kontakt mit dem guten Zustand denken Sie nun nochmal an die herausfordernde Situation in der Zukunft. Was ist jetzt?
7. Wenn Sie noch restlichen Stress spüren, kontrastieren Sie zwischen der unangenehmen Resonanz der zukünftigen Situation und der angenehmen Resonanz des guten Zustands, bis sich der gute Zustand in die zukünftige Situation einwebt.



Was passiert im Gehirn bei emotionalem Stress?



Hand Model of the Brain – Dr. Daniel Siegel

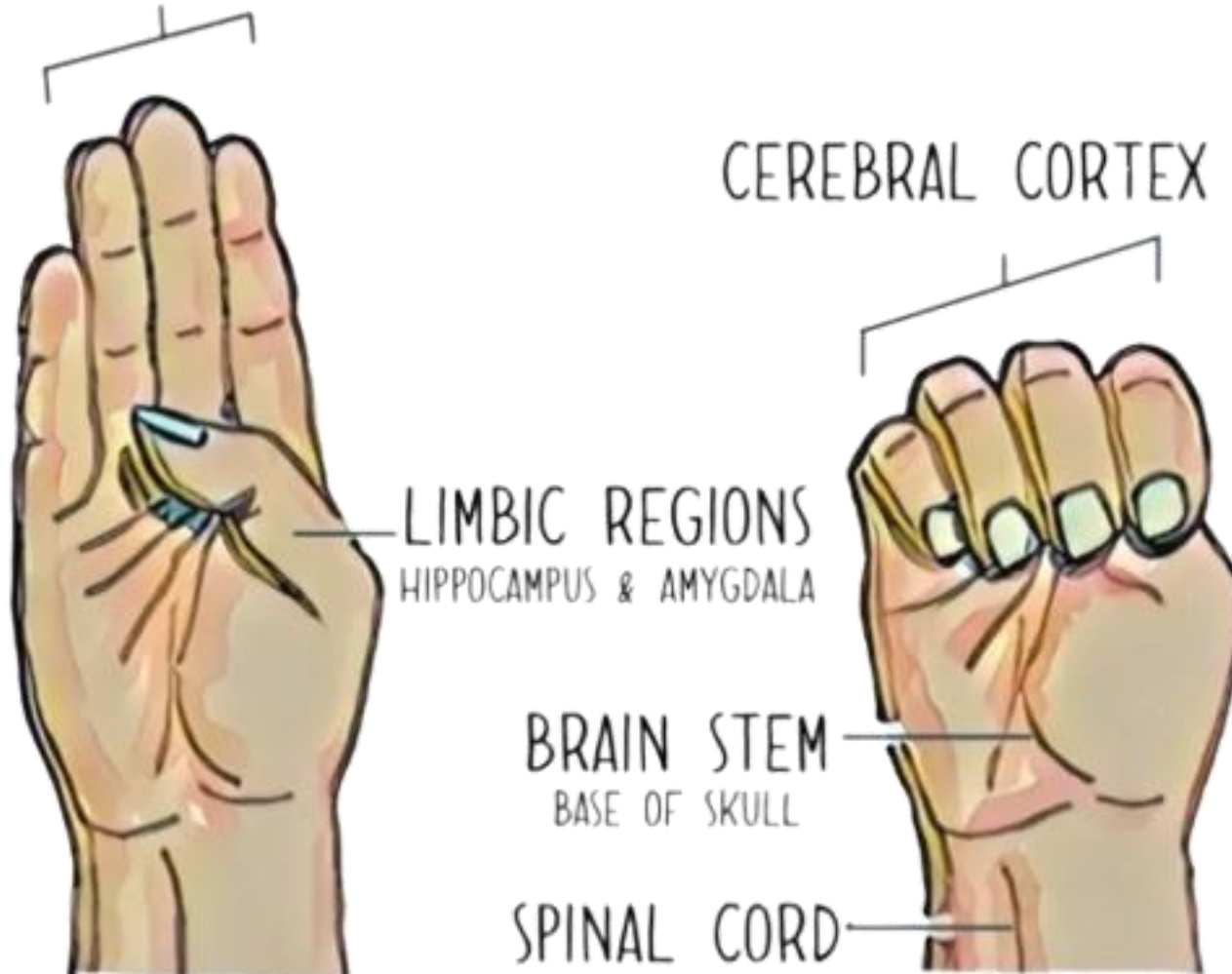
PREFRONTAL CORTEX

CEREBRAL CORTEX

LIMBIC REGIONS
HIPPOCAMPUS & AMYGDALA

BRAIN STEM
BASE OF SKULL

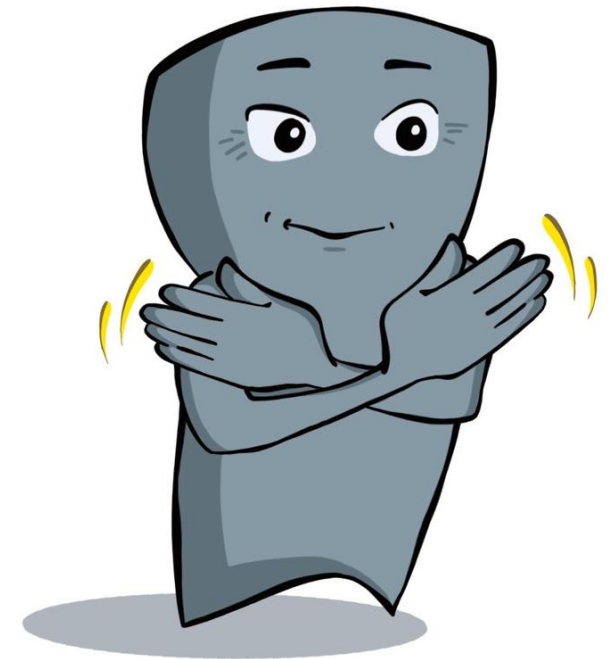
SPINAL CORD



„Tapping“ (Klopfen) für bifokale (multifokale) Aufmerksamkeit

Butterfly hug – zweigeteilter Fokus

- Spüre körperlich in den Stress rein
- Tappe nacheinander auf deiner Schulter
- Fokussiere den Stress im Körper **UND** das Tappen **gleichzeitig**





„Name it to tame it.“

– Dr. Daniel J. Siegel, amerikanischer Psychiater



Name it to tame it! oder...

Eine subjektive Hypothesenbildung mit empathischen Abgleich.

“Ich habe das Gefühl, da ist gerade... - stimmt das?”

Wir bieten eine Ich-Wahrnehmung mit einer fragenden Haltung an.
Warum? Weil wir ja auch falsch liegen könnten.



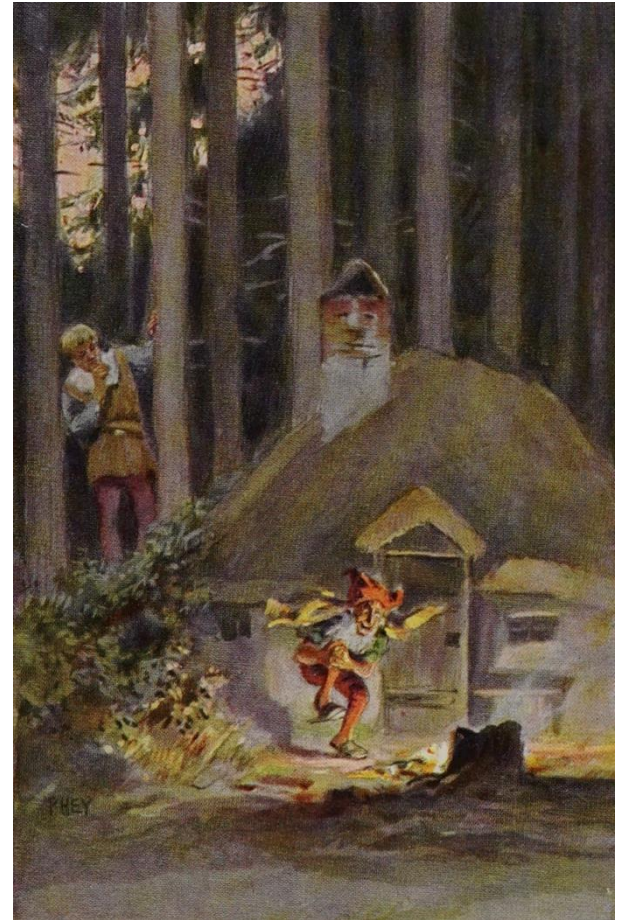
Der Rumpelstilzchen-Effekt

Wenn wir Emotionen beim Namen nennen, dann reduziert sich ihre Macht über uns.

Denn was man **kennt**, kann man **erkennen** und dann kann man damit **umgehen**.

Dies zeigt auch die Forschung zum *Affect Labeling*.

Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116-124.



WIR SIND HIER

Teil 01: Input Selbstfürsorge und Resilienz

Teil 02: Erfolgreiche Krisenbewältigung & Schutzfaktoren für Selbstfürsorge

Teil 03: Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen



Teil 04: Transfer in den Alltag



„Jede emotionale Ressource, die Sie für ein resilienteres Leben benötigen, steckt bereits in Ihnen. Es ist alles da.“



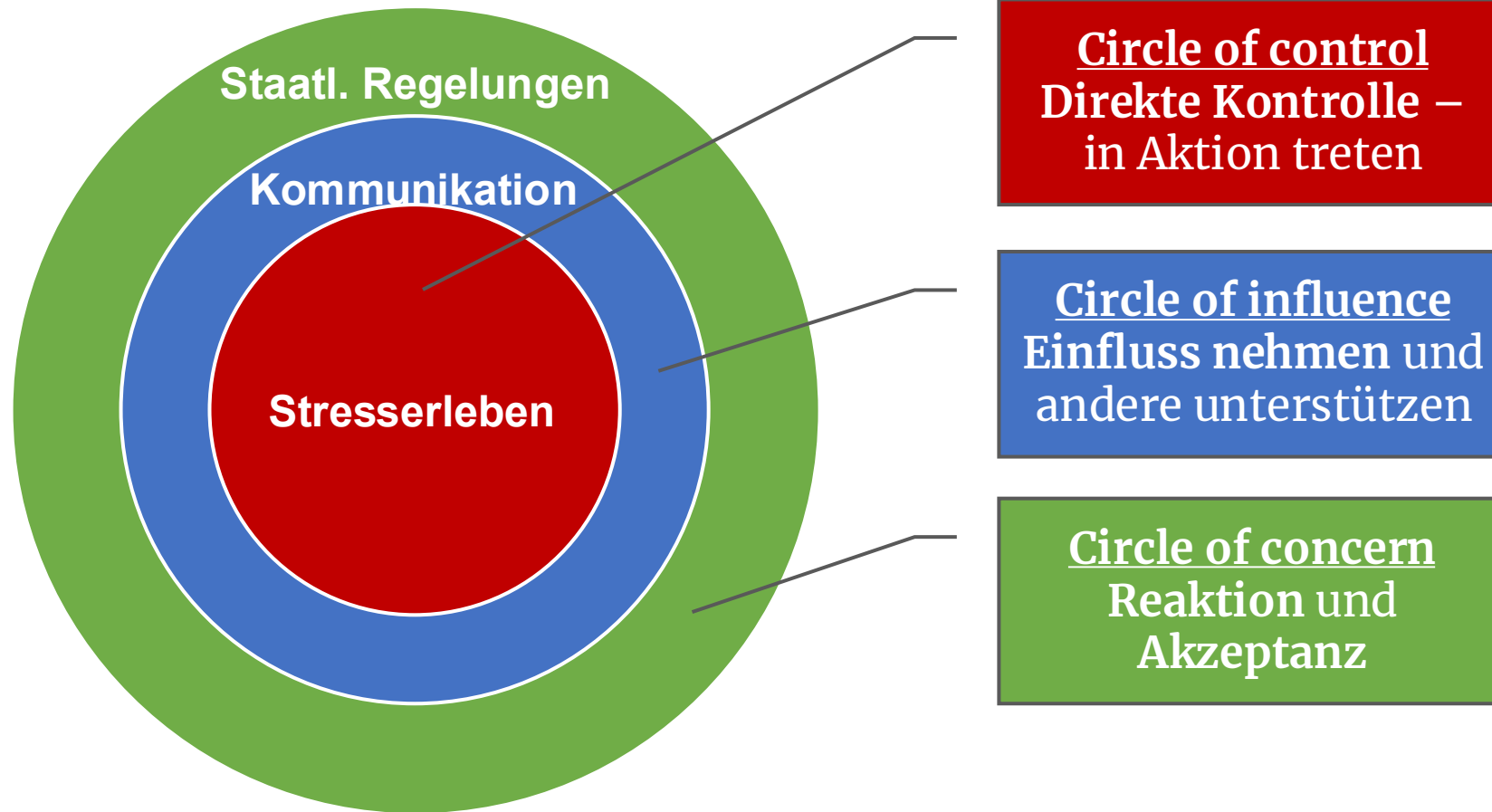
Circle of influence

(Stephen Covey)

**Autonomie und Selbstwirksamkeit
klären und unterscheiden**



Circle of influence



Abschluss & Transfersicherung – Ihre Transfer-Karte

ÜBUNG

Schriftliche Vorsätze auf der Transfer-Karte – Einzelarbeit:

- Notieren Sie 1 Mini-Ritual, das Sie ab Montag im Alltag einsetzen, wieder einführen oder mehr fokussieren.
- Konkret: Wann, in welcher Situation, welches Signal löst es aus?
- Optional für die Transfersicherung: Finden Sie eine:n Tandempartner:in für ein kurzes Follow-up in 4 Wochen. Das kann auch eine Person sein, die nicht hier im Raum ist.



10 Min



Komplimente „hinter dem Rücken“

Egal welche Rolle Sie einnehmen, verbinden Sie sich mit einem Gefühl der Dankbarkeit und Gemeinschaft für Ihre Kolleginnen und Kollegen.

- Was hat mich an diesem Menschen begeistert?
- Welche Kompetenzen habe ich entdeckt?
- Was sind meine Kompetenzunterstellungen für sie/ihn?
- Welches Licht strahlt in ihm/ihr?
- Wovon könnte sie/er noch mehr machen?
- Was wünsche ich ihr/ihm für die Zukunft?
- Worauf können sich die Menschen im Kontakt mit ihr/ihm freuen?





Learnings

(Wissensdiamanten,
Erkenntnisjuwelen,
Nuggets...)



**Das Seminar ist vorbei...
... jetzt beginnt das Lernen!**

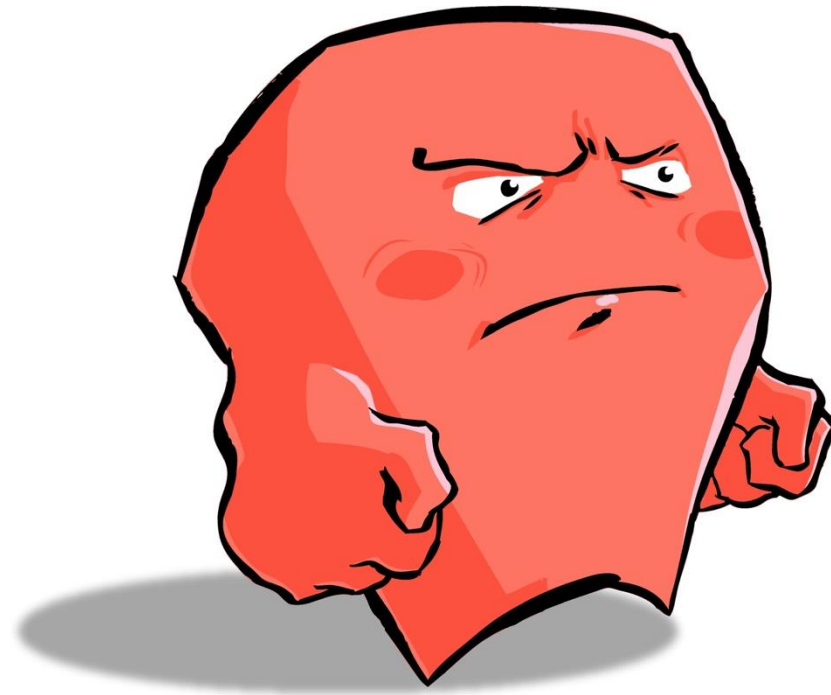


**Danke, dass ich so viel
von Ihnen lernen durfte!**



Emotionen als Bedürfnis- erfüllungsgelhilfen



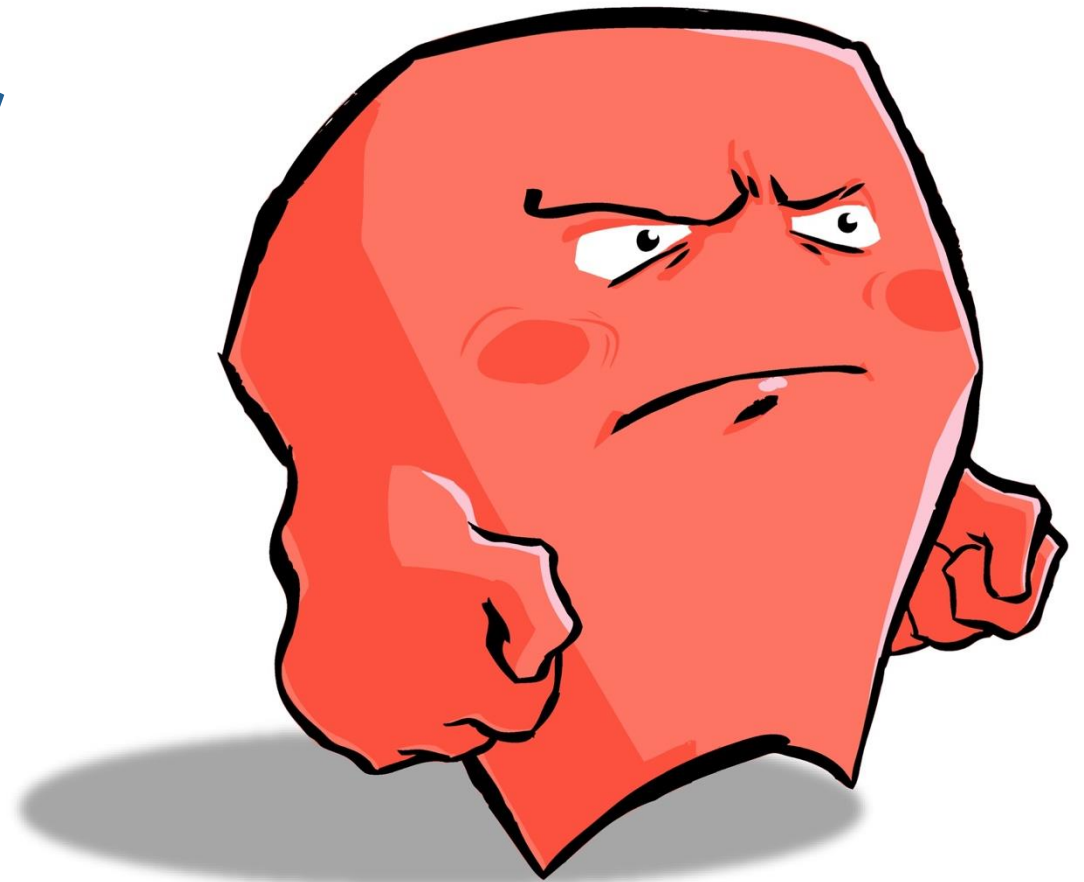


Ärger - Hüter der Werte



Trigger für Ärger

1. Wertverletzung
2. Zielhindernis
3. Ungerechtigkeit



Integrationsfragen:

**Wobei ärgerst Du dich in
der Kommunikation mit
anderen?**

Was ist dir da wichtig?

**(Welche deiner wichtigen Werte
werden dabei verletzt?) Sammelt drei
wichtige Werte.**



Wert-Kommunikation

1. In unserer Zusammenarbeit sind mir folgende Dinge (Werte) wichtig...
2. Ich brauche, damit es mir gut geht/ich gut arbeiten, zuhören, ... kann, dass Sie folgendes (werterfüllendes Verhalten) tun.
3. Geht das? (klares Ja, Ja oder Nein?)
4. Was brauchen Sie dafür von mir?
5. Welcher Rahmen ist gut, um darüber zu sprechen, falls wir es mal vergessen sollten?

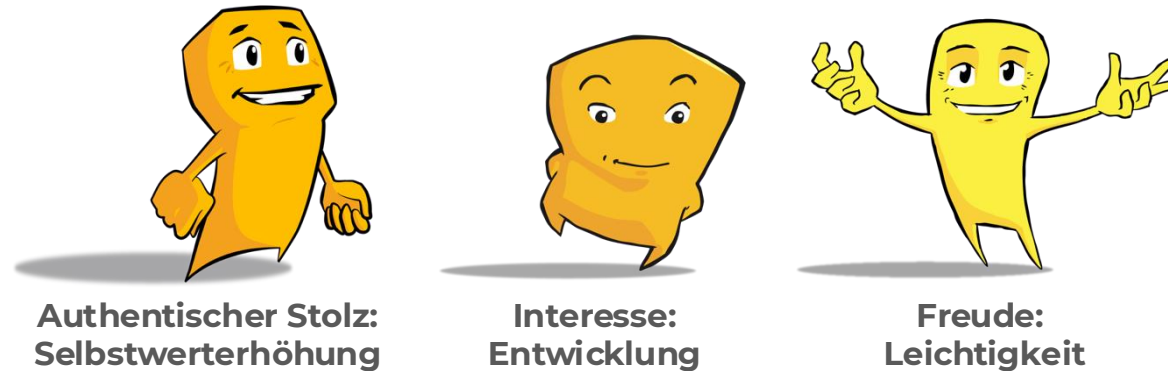


Die emotionalen Glücks-Guides

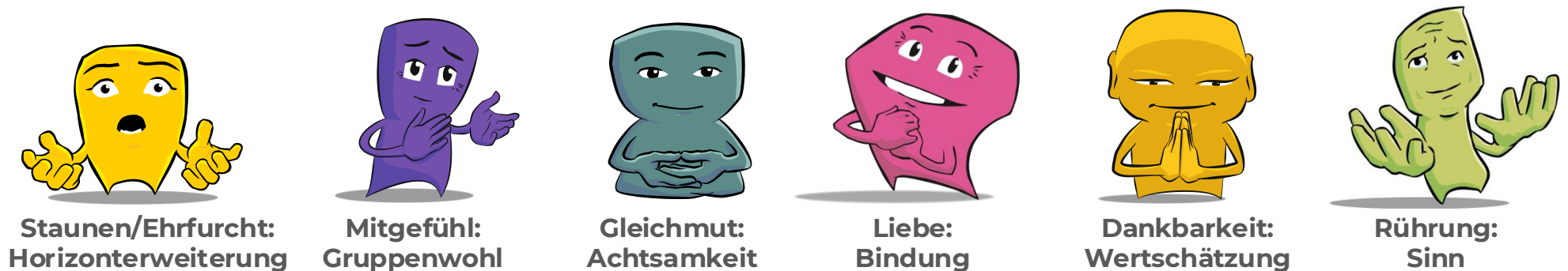
Team „Erleichterung“

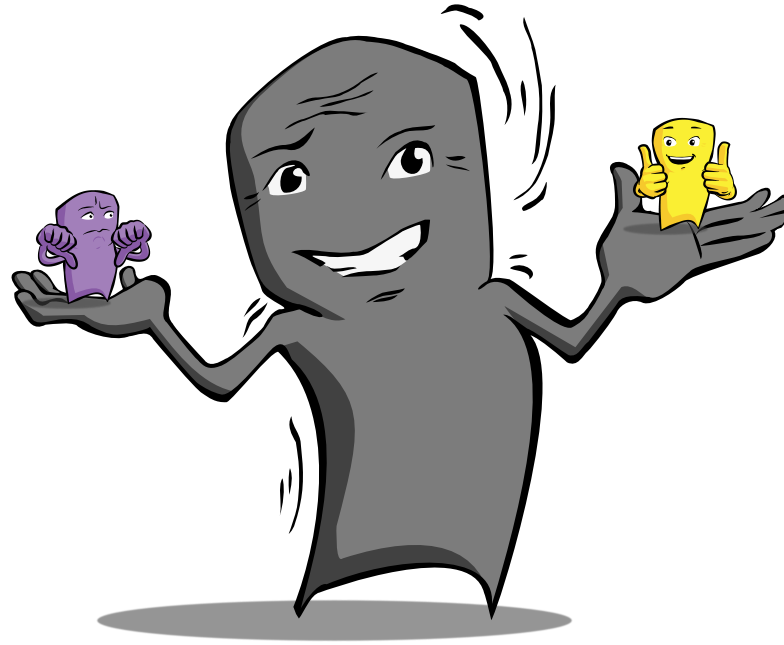


Team „Wollen“



Team „Sein“





Zwickmühlen



Zwickmühlen kommunizieren:

Ich habe da eine Zwickmühle / zwei Meinungen / mehrere Sichtweisen...

- Ich kann Sie verstehen...
- **UND**
- Ich habe dazu noch eine weitere Meinung...
- **UND**
- Ich kann Sie verstehen!

Was sind die AUSWIRKUNGEN von Ihrer Sichtweise und was sind die AUSWIRKUNGEN von meiner Sichtweise?

(in Bezug auf ein Ziel, Auftrag, ...)



**„Verstehen
heißt nicht
einverstanden sein“**



**„Man sollte erst dann
gehen, wenn man
auch bleiben könnte.“**

Ronald Göthert



**Emotionale Resilienz
bedeutet Emotionen so zu
nutzen, dass sie für und
nicht gegen Sie arbeiten.**

Emotionen sind dafür da,
um unsere Probleme zu
lösen, nicht welche zu
erschaffen.

