

## Definition Resilienz

Resilienz beschreibt die seelische Widerstandskraft. Damit ist die Fähigkeit gemeint, sich an Veränderungen anzupassen und Krisen gut zu bewältigen.

„If you can dream it,  
you can do it“  
– Walt Disney

## Definition SISU

SISU beschreibt die Einstellung der Finnen und ist eine Mischung aus Mut, Belastbarkeit, Hartnäckigkeit und Beharrlichkeit.

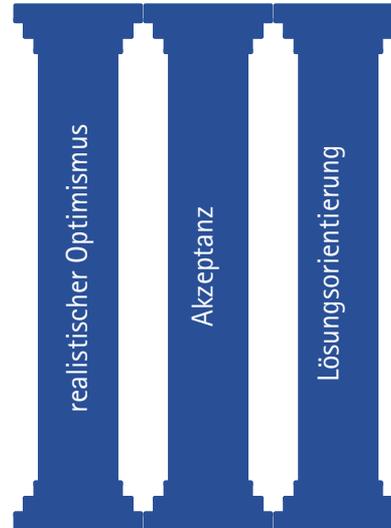
## 5 Tipps zur Kultivierung von Resilienz im beruflichen Alltag:

- Verbessern Sie Ihr Zeitmanagement
- Legen Sie regelmäßige Pausen ein
- Integrieren Sie Mindfulness-Übungen in Ihren Alltag
- Suchen und geben Sie Feedback
- Pflegen Sie Ihr berufliches und privates Netzwerk

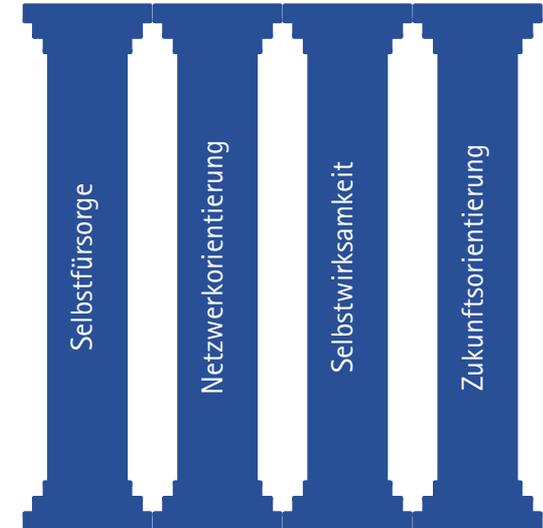


## Die 7 Säulen der Resilienz

3 Grundhaltungen



4 Handlungsaspekte



„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“  
- Nelson Mandela

## 3 Tools für mehr Resilienz

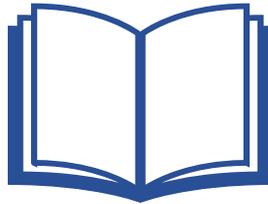
### Energiebatterie

Energielevel in %. Wie voll oder leer ist mein Akku?



- Klares Bild
- Kraftquellen ausbauen
- Stressoren minimieren / umdeuten / eliminieren

### Dankbarkeitstagebuch



- Fokus auf das Positive
- Reflexion und Kontemplation
- Ziele und Affirmationen
- Nachschlagewerk für gute wie schlechte Zeiten

### Boxbreathing

Funktionsweise:

4 Sekunden einatmen/  
4 Sekunden Atem  
halten/ 4 Sekunden  
ausatmen/ 4 Sekunden  
Atem halten

→ 2-3 Minuten lang

Vorteile:

- Stressabbau
- Entspannung
- Klarer Kopf
- Beruhigt das Nervensystem

## SISU-Challenge für die nächsten 7 Tage:

Montag: Setzen Sie sich ein Ziel für die Woche, das Sie herausfordert und motiviert.

Dienstag: Fokussieren Sie sich heute auf ausreichenden Schlaf. Gehen Sie früh ins Bett und sorgen Sie für eine erholsame Nachtruhe.

Mittwoch: Verbringen Sie Zeit in der Natur um sich zu erden und neue Energie zu tanken

Donnerstag: Identifizieren Sie eine Aufgabe, die Sie normalerweise vermeiden, und erledigen Sie sie heute.

Freitag: Legen Sie heute besonderen Wert auf Ihre persönliche Zeit (me-time). Machen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet und Sie entspannt.

Samstag: Widmen Sie sich einer Meditation, Visualisierung oder Atemübungen, um Ihre mentale Stärke zu fördern.

Sonntag: Nehmen Sie sich Zeit die vergangene Woche zu reflektieren und belohnen Sie sich für Ihre Anstrengungen und Erfolge.