



Sabine  Herbst



INFO@SABINEHERBST.DE



+49 151 40515523

DEUTSTR.7, 81549 MÜNCHEN

MENTAL STARK UND KRAFTVOLL IM UNTERNEHMENSALLTAG

JANUAR 2021

Schnelle Tipps für mehr Resilienz im Team:

Ruhe und Gelassenheit im Team – wer wünscht sich das nicht?
Resilienz ist wichtig, um herausfordernde Situationen zu meistern und dabei stressfrei zu bleiben.

Wie kann ich nun entspannt Veränderungen angehen? Und das auch noch mit einer positiven Einstellung?

Wir neigen dazu, den Blick auf das Negative zu lenken und negativen Aspekten eine zu große Bedeutung zu geben.

Besser wäre es, den Blick auf das Positive zu richten – auf das Erfreuliche, Schöne, das wirklich Wichtige!

Neue positive Gedankenmuster können wir immer dann gut verankern, wenn wir in einem entspannten Zustand sind.

Deshalb ist die aktive Entspannung für die Aktivierung der Selbstheilungskräfte wichtig und auch für das Erkennen neuer positiver Gedanken.

Egal ob wir häufig mit privaten oder beruflichen Stresssituationen konfrontiert werden, wir können diese dann entschärfen, wenn wir förderliche Denkmuster entwickeln.

Statt - "Das gibt es doch nicht " zu denken wäre es besser, die Realität anzunehmen: " Es ist, wie es ist".

Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss auf unsere Resilienz.

„Wir sind was wir denken. Alles was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt“

(Leitsatz aus dem Buddhismus)

Verschiedene Entspannungsübungen zum Einstieg finden Sie gesprochen in meinem „Coachingcafe“, der Mentaltraining-Initiative von mir – hier der Link zum Anhören www.coachingcafe.de/uebungen .



Hier weitere Tipps zur persönlichen Stressfreiheit und Resilienz (der Einfachheit halber in der Du-Form geschrieben):

1. Praktiziere die Bauchatmung - atme tief durch wenn du merkst, dass Du gestresst bist– die Bauchdecke sollte sich regelmäßige heben und senken, mach dies einige Male hintereinander, vielleicht stellst Du Dir dabei eine positive Situation vor.
2. Akzeptiere Deine innere Anspannung, sie gehört in dem Moment zu Dir.
3. Hake ab, was in der Vergangenheit passiert ist – setze dafür bildlich einen Haken. Jetzt geht es weiter...
4. Habe Spaß und genieße – was macht Dir gerade Freude, was begeistert Dich? Was tut Dir gut?
5. Entspanne regelmäßig: Es gibt u.a. folgende ausführliche Entspannungen:
 - a. Autogenes Training
 - b. Progressive Muskelentspannung
 - c. Body Scan
 - d. GedankenreisenDu findest einige gesprochene Entspannungen unter www.coachingcafe.de/uebungen.
6. Benutze Affirmationen – Deine persönliche Siegesformel:
Welche Slogans oder Schlagwörter motivieren Dich am meisten? (z.B. jetzt mach ich es, los geht's...) In welchen Situationen möchtest du deine Schlagwörter benutzen?
7. Visualisierung:
Du kannst schwierige Situationen vorher in Deinem Kopf durchgehen, um mehr Sicherheit zu bekommen – nutze dafür alle Sinne –(hören, fühlen, schmecken, riechen).
8. Negativen Emotionen wie Angst, Wut, Ärger kannst Du auch mit Visualisierungen entgegenwirken - stelle Dir vor, wie Du alles Negative in eine Schublade packst. Wenn Du abends nicht einschlafen kannst, packe alle Gedanken in eine Schublade – am nächsten Morgen kannst Du diese wieder herausholen.
9. Praktiziere für Dich ein positives Fehlermanagement:
Stehe zu Deinen Fehlern, analysiere den Fehler, übernimm die Verantwortung dafür – andere können eventuell auch davon lernen.
10. Setze Dir regelmäßig Ziele, die Du auch erreichen kannst. Stelle Dir Deine Ziele bildlich vor!
Was willst Du erreichen? Wann willst Du Dein Ziel erreichen? Wer kann Dir dabei helfen?
11. Versuche Dich und Dein Team zu motivieren:
Starte positiv in den Tag. Deine Motivation ist für den Erfolg und den Spaß an der Arbeit ausschlaggebend. Konzentriere Dich auf Deine Stärken, respektiere die unterschiedlichen Persönlichkeiten in Deinem Team mit den unterschiedlichen Werten. Versuche Deine positive Grundeinstellung weiterzugeben.
12. Welche Routine oder welches Ritual hilft Dir in schwierigen Situationen?
Vielleicht hast Du ein Foto von einem Dir wichtigen Menschen dabei, das kannst Du immer dann ansehen, wenn es Dir nicht gut geht oder Du gehst eine Runde um den Block.
13. Erwähne Dich an Deine Ressourcen, Deine Stärken: Was kannst Du besonders gut? Was macht Dich einzigartig? Wann warst Du das letzte Mal erfolgreich?
14. Bewahre eine positive Grundeinstellung - schaue nach vorne und versuche immer die Chancen zu sehen. Was ist an der Situation positiv?
15. Versuche einen positiven Umgang mit Kritik zu lernen, damit umzugehen - was soll die Kritik bezwecken? Was kann ich daraus lernen?
16. Wenn Du Druck verspürst atme tief in den Bauch und dann gebe Dein Bestes. Es wird klappen – denke positiv und vertraue der Macht Deiner Gedanken! Nimm Druck aus der Situation indem Du Dich fragst, was schlimmstenfalls geschehen kann, wenn es nicht klappen sollte!



Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, mit Stress positiv umzugehen bzw. Stresssituationen zu verhindern. Jeder sollte für sich seine wirksamen Methoden finden, oben finden Sie eine kurze Auswahl zum Einstieg. Viel Spaß beim Ausprobieren – bleiben Sie geduldig und finden Sie die für Sie richtige Lösung!

Wenn Sie eine persönliche Begleitung für sich oder Ihr Team brauchen, schreiben Sie mir gerne unter info@sabineherbst.de.

Ihre Sabine Herbst