

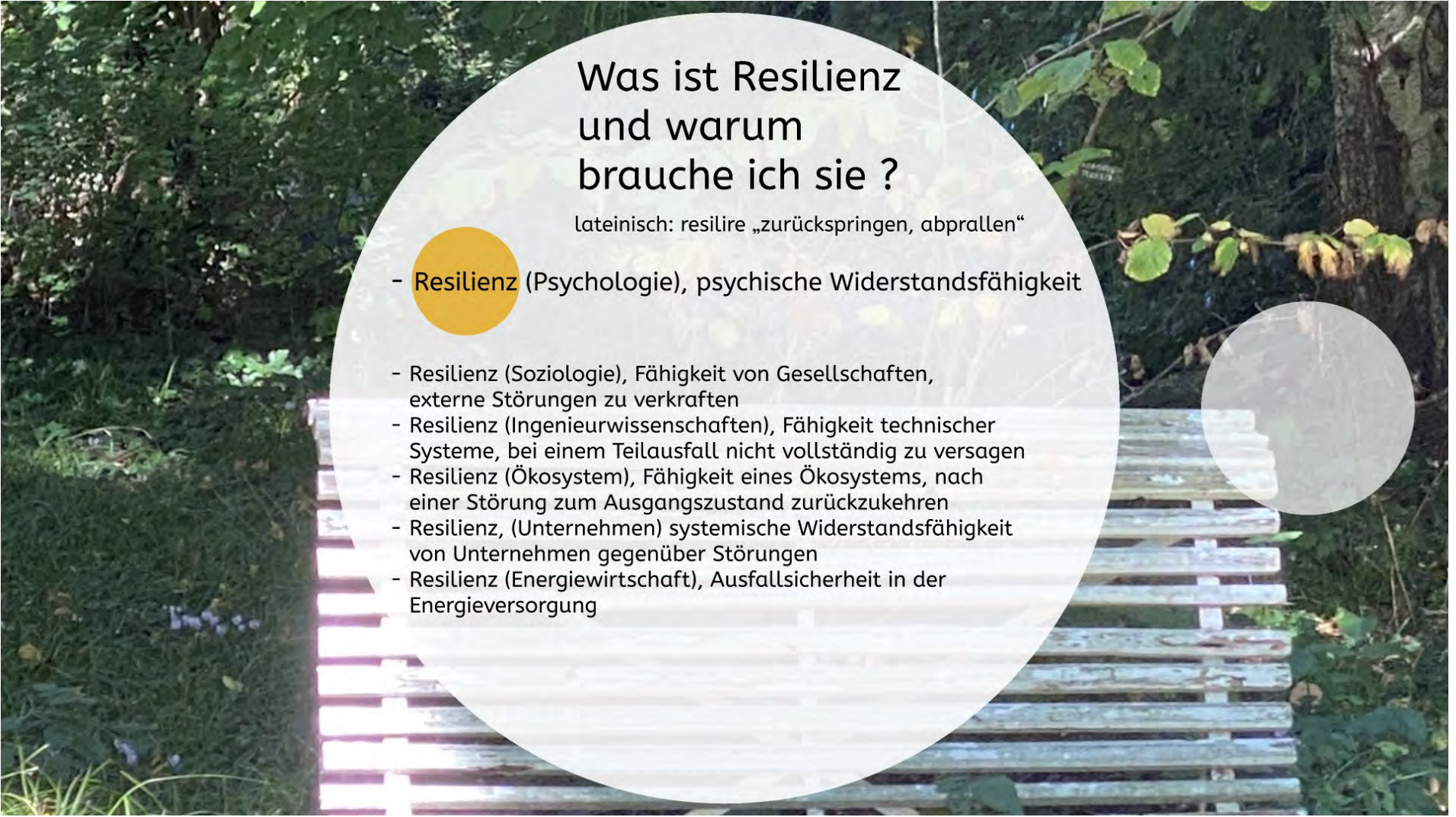
RESILIENZ



Martina Schinke
Immobilienkauffrau
IHK - zertifizierte Onlinetrainerin,
Trainerin und Mastercoach (DVNLP)
contact@martina-schinke.de




Herbsttagung
LV - West
15.+ 16.09.2022
Atlantic Hotel Essen



Was ist Resilienz und warum brauche ich sie ?

lateinisch: resilire „zurückspringen, abprallen“

- **Resilienz** (Psychologie), psychische Widerstandsfähigkeit
- Resilienz (Soziologie), Fähigkeit von Gesellschaften, externe Störungen zu verkraften
- Resilienz (Ingenieurwissenschaften), Fähigkeit technischer Systeme, bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen
- Resilienz (Ökosystem), Fähigkeit eines Ökosystems, nach einer Störung zum Ausgangszustand zurückzukehren
- Resilienz, (Unternehmen) systemische Widerstandsfähigkeit von Unternehmen gegenüber Störungen
- Resilienz (Energiewirtschaft), Ausfallsicherheit in der Energieversorgung

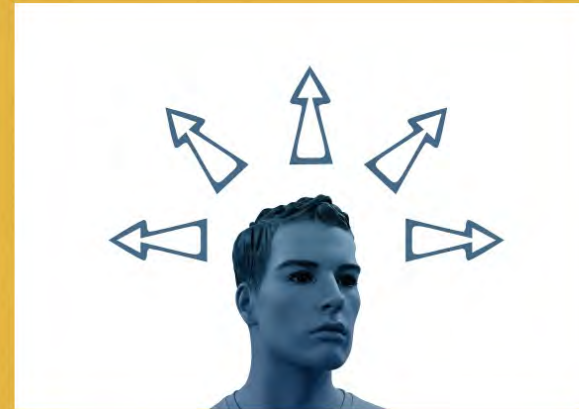


Was ist Resilienz und warum brauche ich sie ?


lateinisch: resilire „zurückspringen, abprallen“

- Resilienz (Psychologie), psychische Widerstandsfähigkeit

Als psychische Resilienz wird das Produkt komplexer und dynamischer Interaktionen innerhalb einer Person sowie der Person und ihrer Umgebung verstanden.



Sie ist das Ergebnis der Fähigkeit des Einzelnen, mit seiner Umgebung und den Prozessen zu interagieren, die entweder sein Wohlbefinden fördern oder ihn vor dem überwältigenden Einfluss von Risikofaktoren schützen.



Was ist Resilienz und warum brauche ich sie ?

lateinisch: resilire „zurückspringen, abprallen“

- Resilienz (Psychologie), psychische Widerstandsfähigkeit

... und täglich grüßt
das Murmeltier ...



... und täglich grüßt
das Murmeltier ...



Montagmorgen 8:30 Uhr



... und täglich grüßt
das Murmeltier ...



... und täglich grüßt
das Murmeltier ...




Montagmorgen 8:30 Uhr



... und täglich grüßt
das Murmeltier ...





Was ist Resilienz und warum brauche ich sie ?

lateinisch: resilire „zurückspringen, abprallen“

- Resilienz (Psychologie), psychische Widerstandsfähigkeit

RESILIENZ



Martina Schinke
Immobilienkauffrau
IHK - zertifizierte Onlinetrainerin,
Trainerin und Mastercoach (DVNLP)
contact@martina-schinke.de



Herbsttagung
LV - West
15.+ 16.09.2022
Atlantic Hotel Essen



eine Methode

Will

ich

das



eine Methode

Will

ich

das

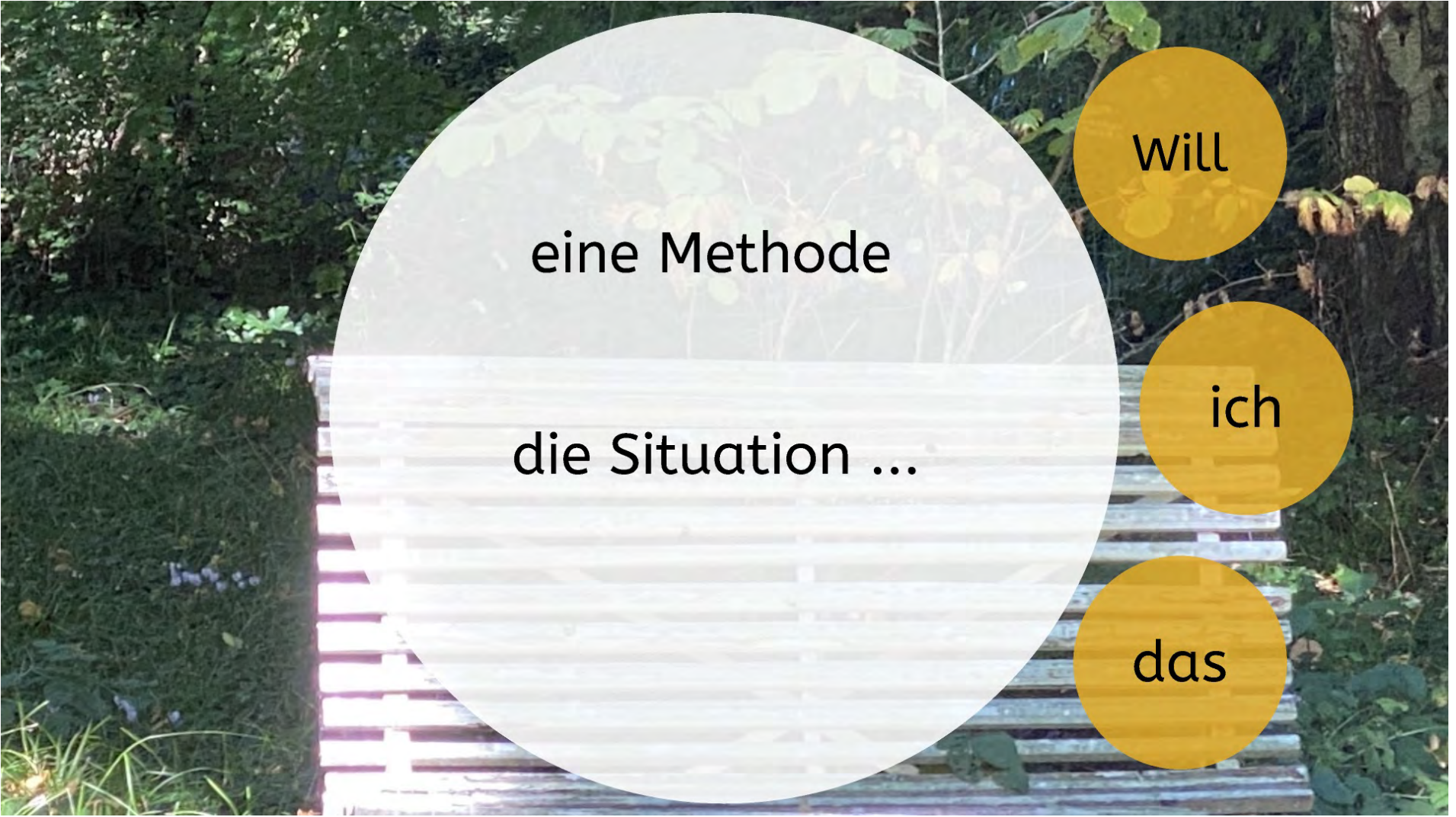


eine Methode

Will

ich

das



eine Methode

die Situation ...

Will

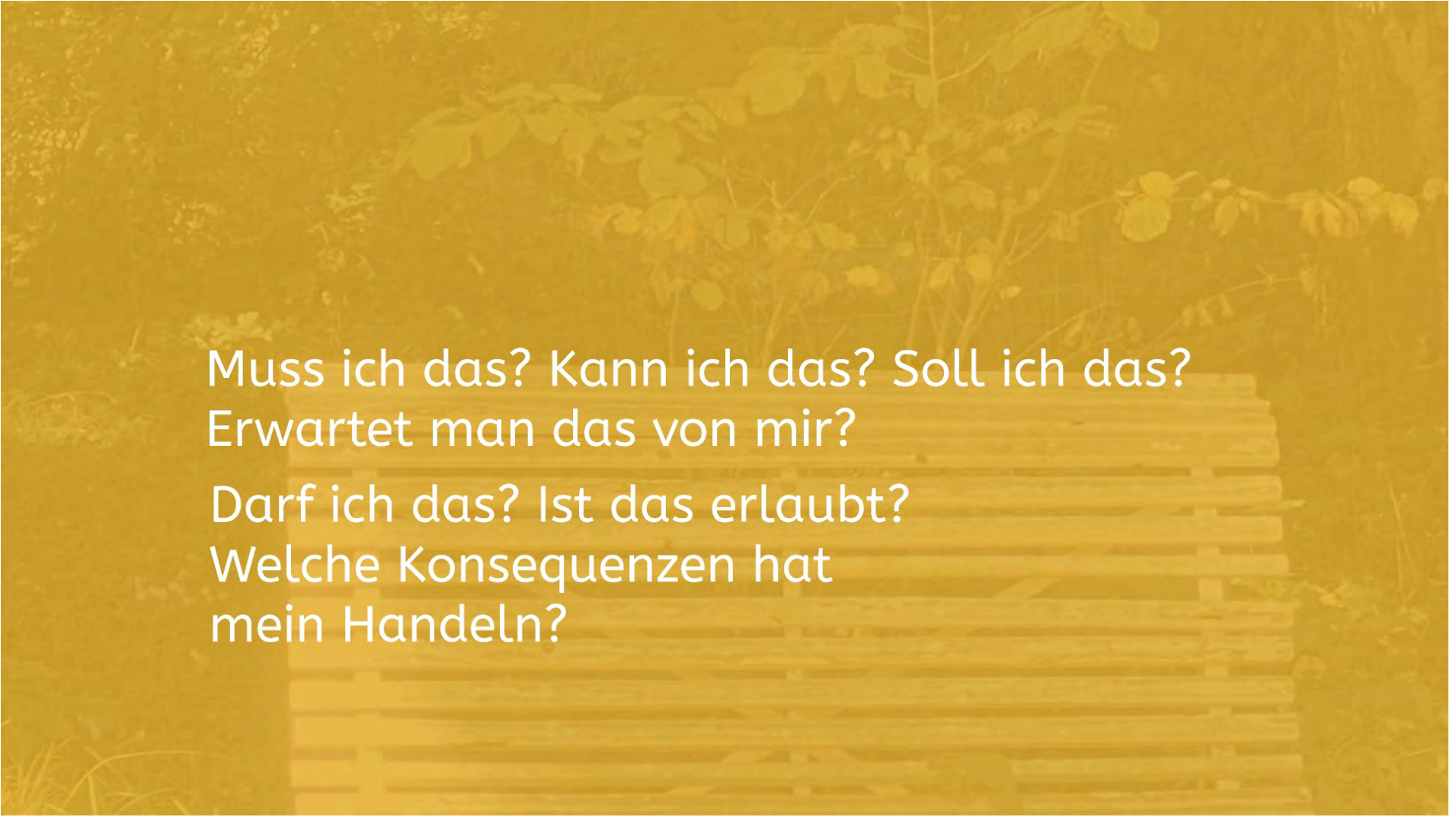
ich

das

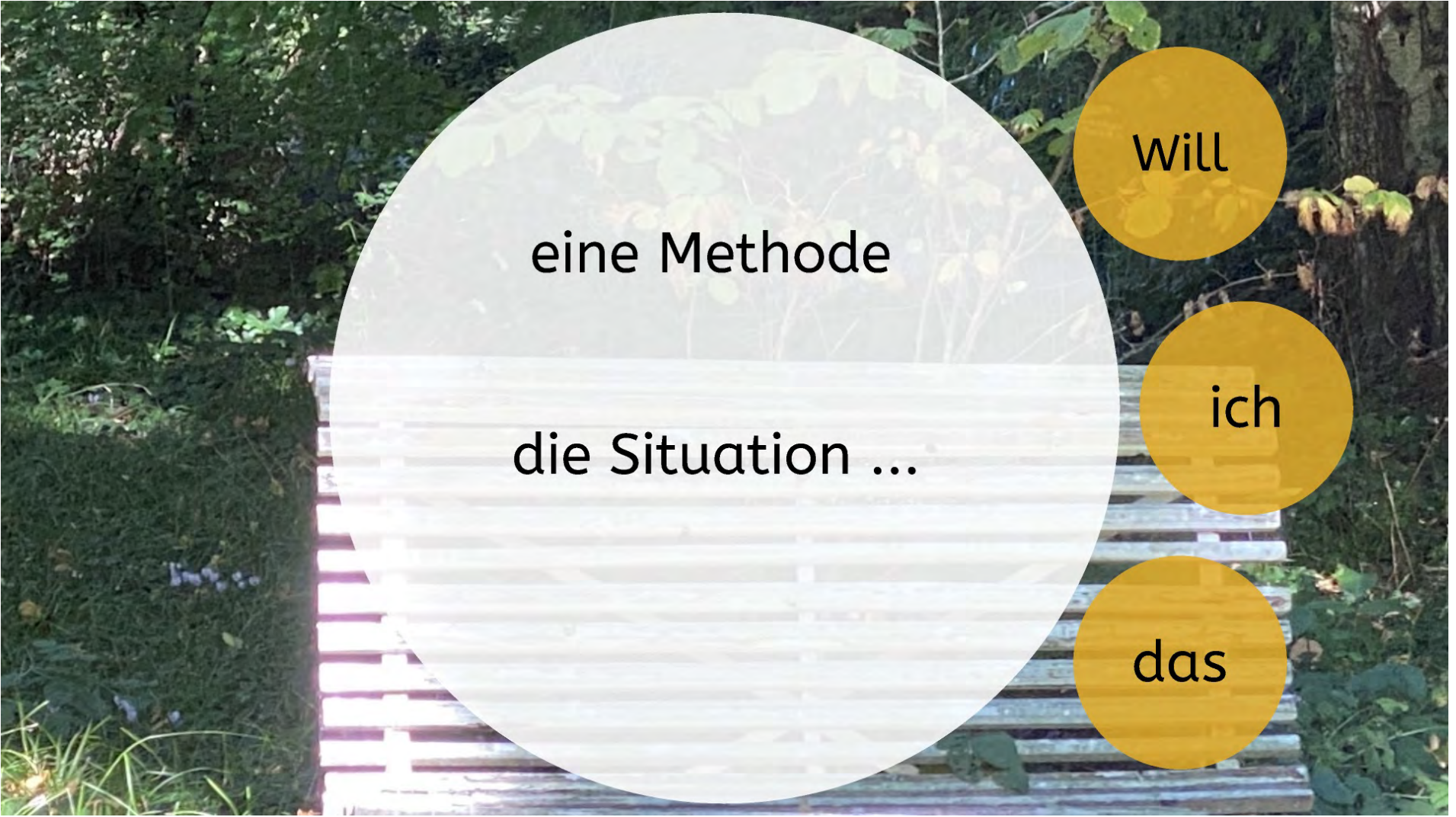




Muss ich das? Kann ich das? Soll ich das?
Erwartet man das von mir?



Muss ich das? Kann ich das? Soll ich das?
Erwartet man das von mir?
Darf ich das? Ist das erlaubt?
Welche Konsequenzen hat
mein Handeln?



eine Methode


die Situation ...

Will

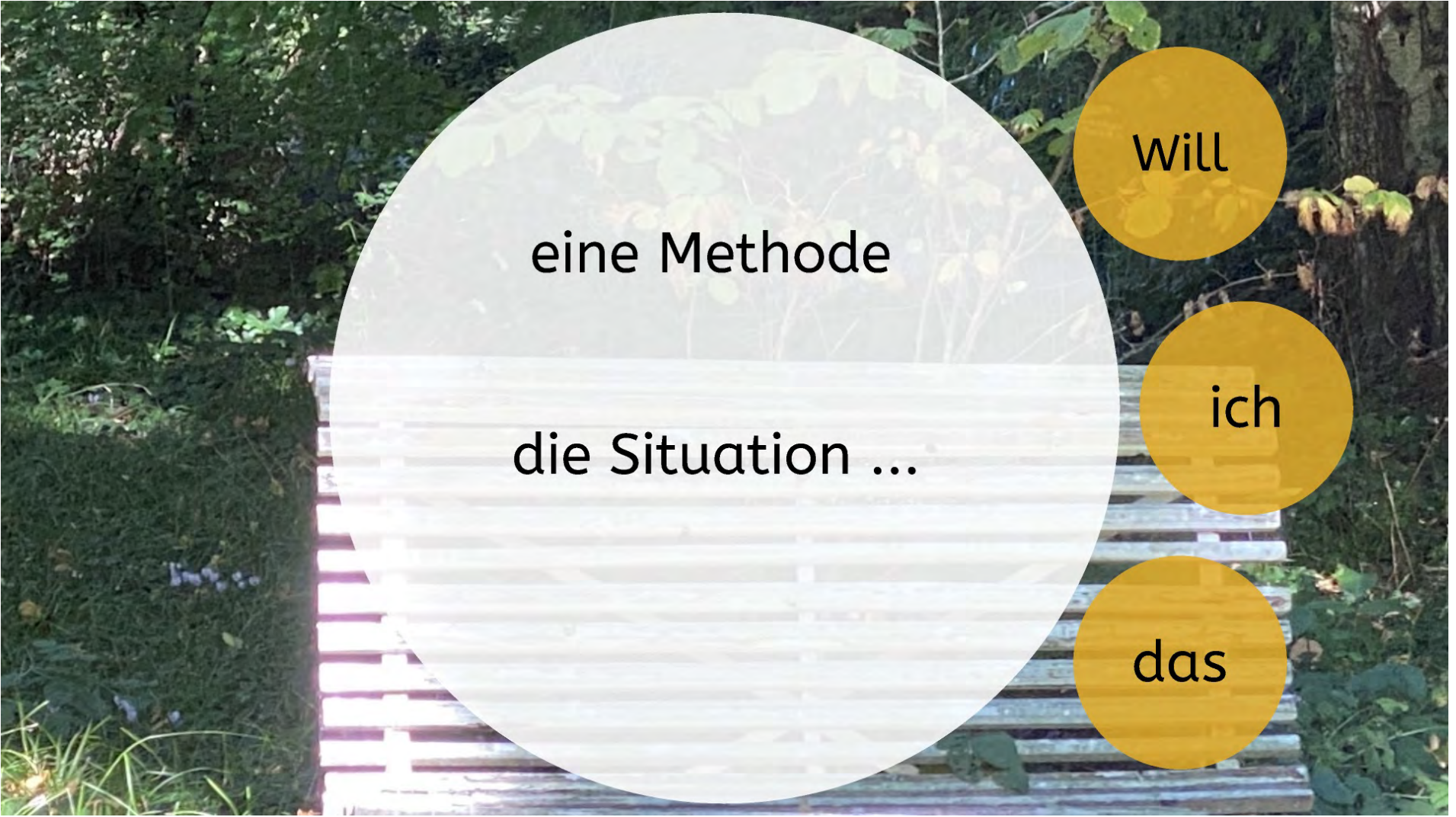
ich

das



A photograph of a wooden pallet in a garden setting, with a yellow overlay. The pallet is made of light-colored wood and is positioned in the foreground. In the background, there are green plants and foliage. The text is overlaid on the left side of the pallet.

mein/e Mitarbeiter*in,
die Hausmeisterfirma,
die Mitarbeiter*in des Gartenbaubetriebs ...



eine Methode

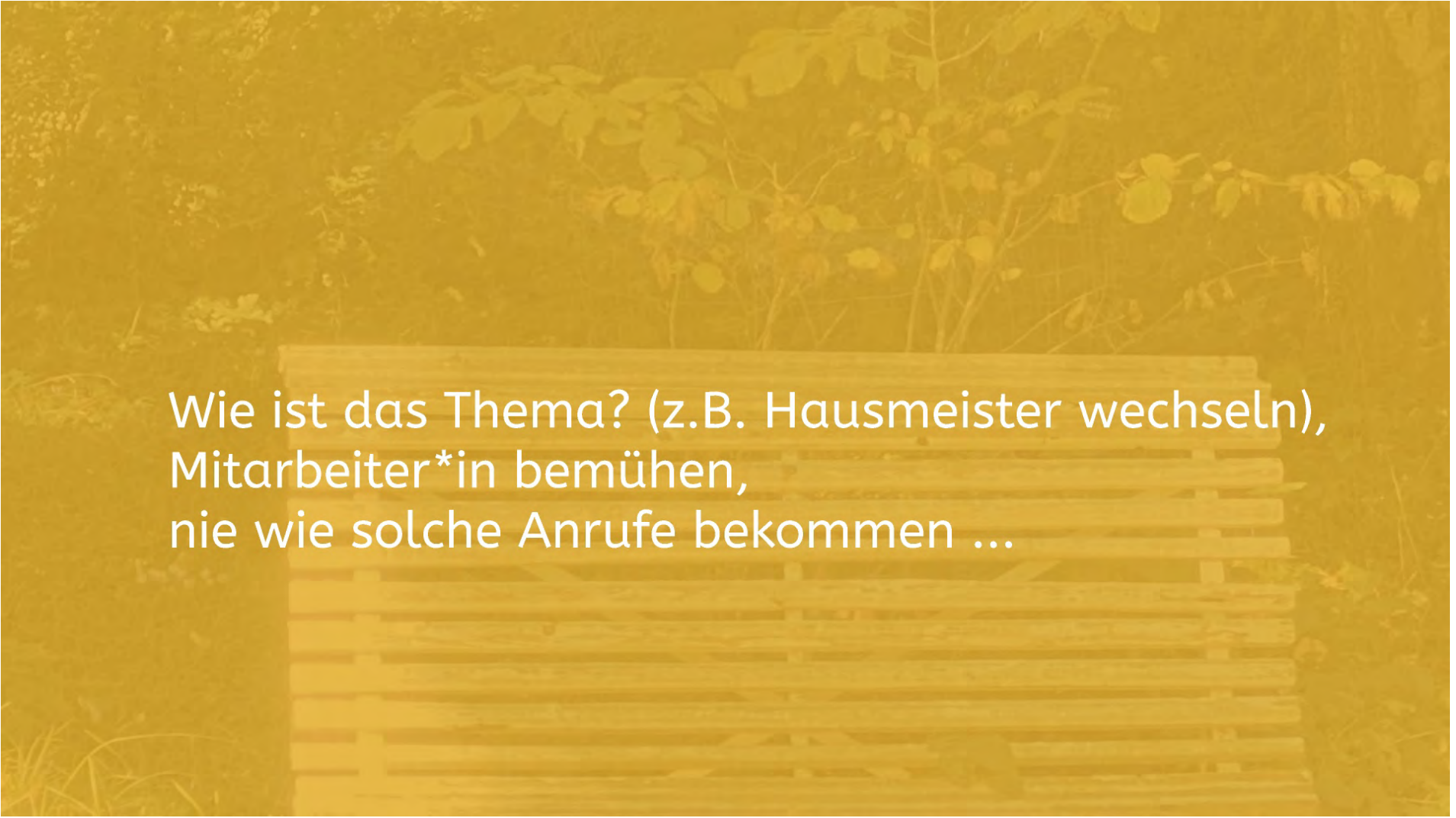
die Situation ...

Will

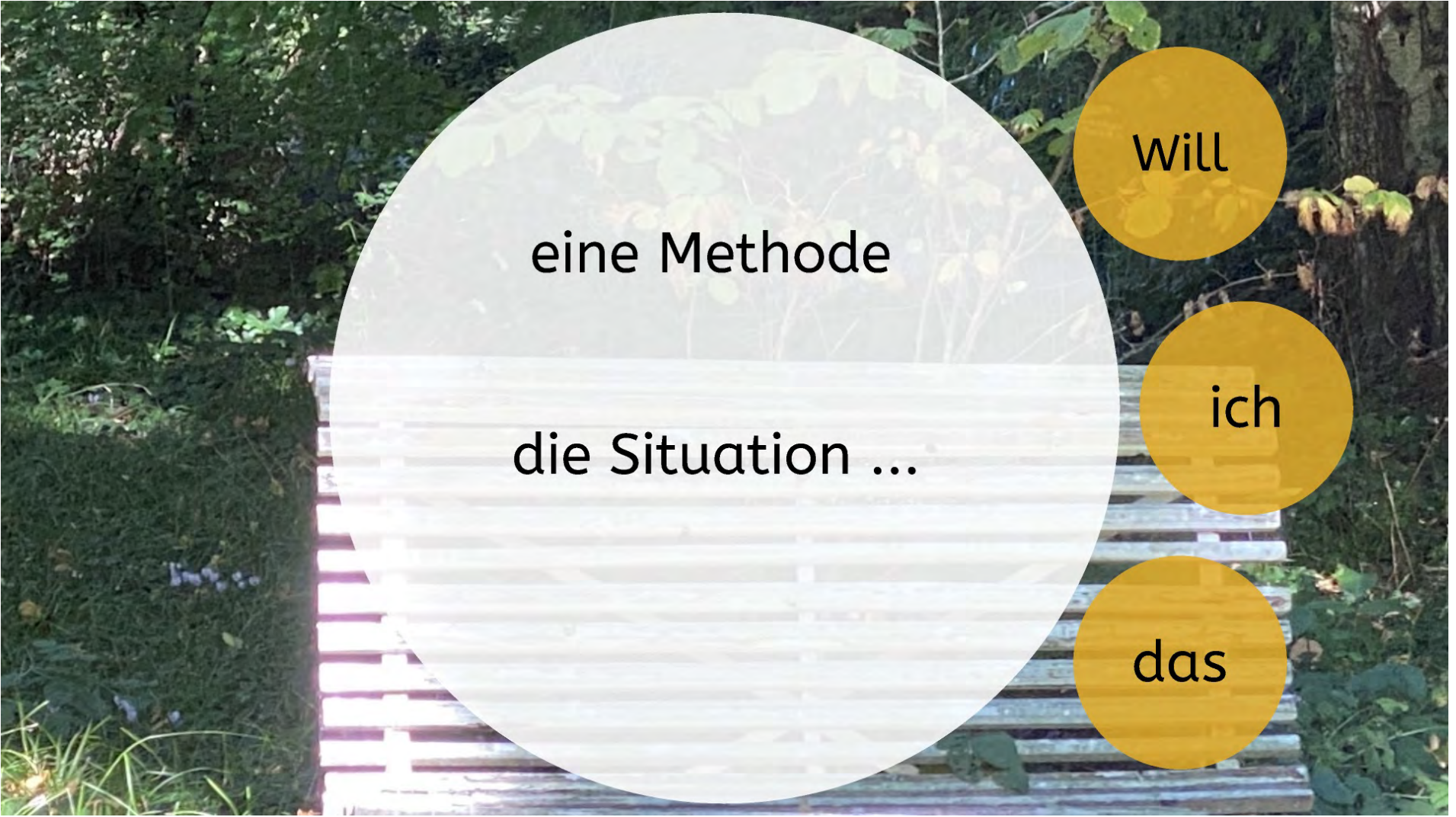
ich

das



A photograph of a wooden pallet in the foreground, with a green bush or plant in the background. The entire image is covered with a semi-transparent yellow overlay. The text is written in white on the left side of the pallet.

Wie ist das Thema? (z.B. Hausmeister wechseln),
Mitarbeiter*in bemühen,
nie wie solche Anrufe bekommen ...



eine Methode

die Situation ...

Will

ich

das

RESILIENZ



Martina Schinke
Immobilienkauffrau
IHK - zertifizierte Onlinetrainerin,
Trainerin und Mastercoach (DVNLP)
contact@martina-schinke.de



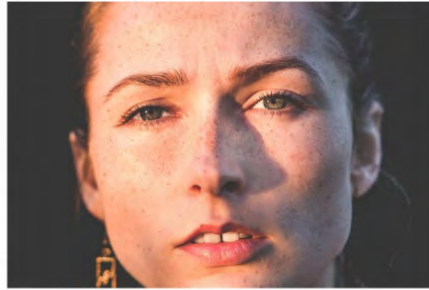
Herbsttagung
LV - West
15.+ 16.09.2022
Atlantic Hotel Essen





"Wir sollten das nicht so ernst nehmen."
"Das ist nur vorübergehend."
"Das ist nur Panikmache."
"Das geht schnell wieder vorbei
(dann ist alles wieder beim Alten)."





"Das war vorher besser."
"Das ist nur passiert weil ..."
"Das haben wir xxx zu verdanken."
"Das darf doch nicht wahr sein."
"Ich finde das richtig blöd."





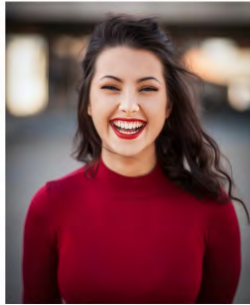
"Ich weiß nicht mehr weiter."

"Wie konnte ich nur in diese Situation geraten?"

"Wir brauchen Hilfe, um da wieder raus zu kommen."

"Das klappt vorne und hinten nicht."





"Lass uns mal xy probieren."
"Das fängt an Spaß zu machen."
"Jetzt sehe ich langsam wofür es gut ist."
"Jetzt muss ich erst mal durchschnaufen."




RESILIENZ




Martina Schinke
Immobilienkauffrau
IHK - zertifizierte Onlinetrainerin,
Trainerin und Mastercoach (DVNLP)
contact@martina-schinke.de



Herbsttagung
LV - West
15.+ 16.09.2022
Atlantic Hotel Essen

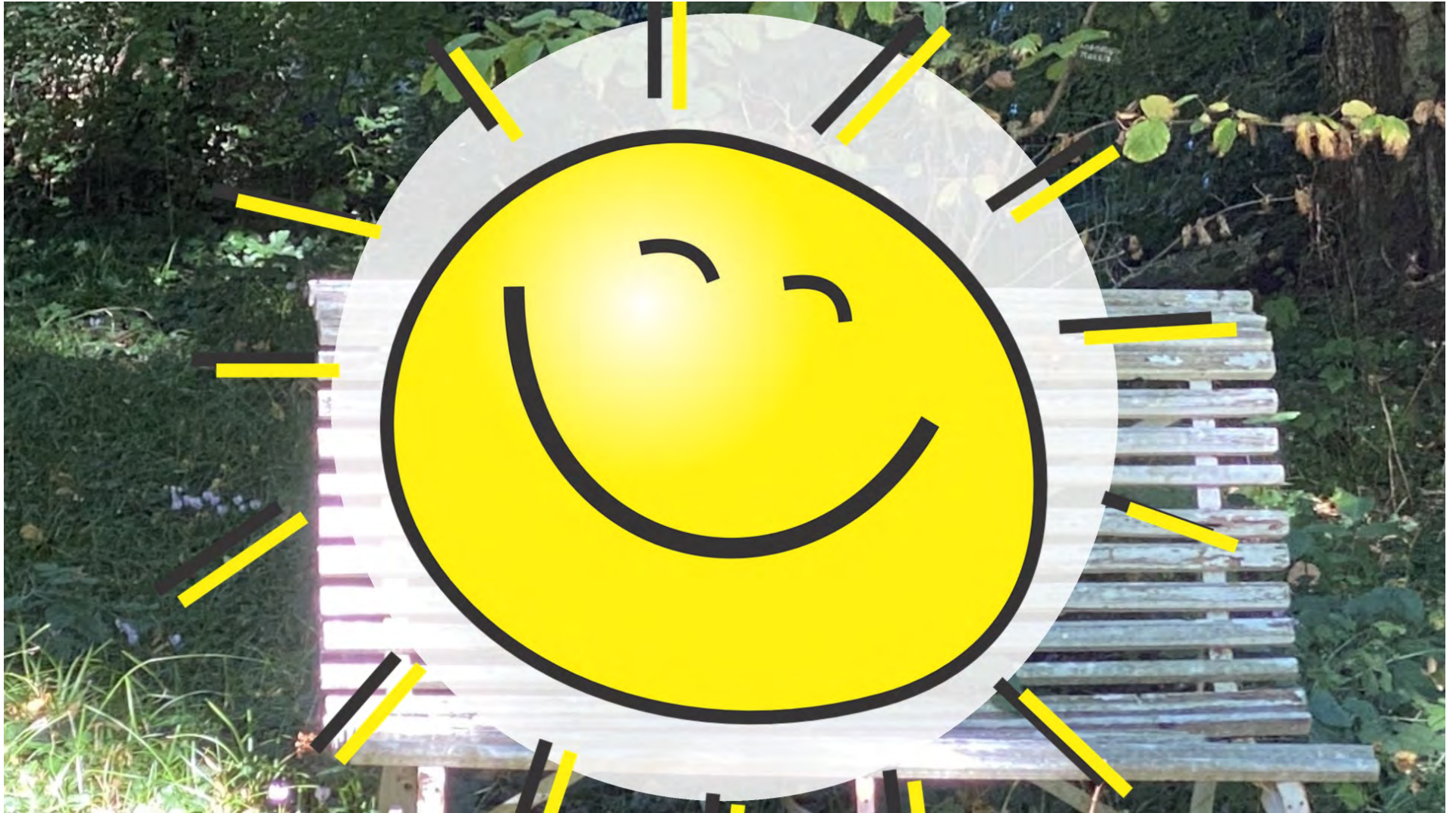
A photograph of a wooden bench in a garden. A large, semi-transparent white circle is overlaid in the center of the image. Inside the circle, the text "Love it", "change it", and "leave it" is written in a green, sans-serif font, stacked vertically. The background shows green foliage and a tree trunk.

Love it
change it
leave it

A photograph of a wooden bench in a forest. The bench is made of light-colored wooden slats and is positioned in front of a dense background of green foliage and trees. A large, semi-transparent white circle is overlaid on the center of the image, containing text in green. The text is arranged in three lines: 'Love it', 'change it', and 'leave it'. Below this, there is a paragraph of German text.

Love it
change it
leave it

Ich übernehme die
Verantwortung für mein
Leben, mein Schicksal und
mein persönliches Glück.



RESILIENZ



Martina Schinke
Immobilienkauffrau
IHK - zertifizierte Onlinetrainerin,
Trainerin und Mastercoach (DVNLP)
contact@martina-schinke.de



Herbsttagung
LV - West
15.+ 16.09.2022
Atlantic Hotel Essen