



1

Vorstellung: Julia Stoller



- Trainerin pme Familienservice Akademie NRW
- Trainerin/Coach/Beraterin für
 - Resilienz
 - Stressmanagement
 - Mental Health
- Kontakt: julia.stoller@familienservice.de



21.06.22

2

2



3

Ihre Antworten via www.menti.com...

Was haben Sie sich heute schon Gutes getan?

Mentimeter

Mittagessen in der Sonne ☀️

Spaziergang in der Pause

Jogging vor der Arbeit

Spaziergang in der Pause

Mit dem Kollegen/MA gemeinsam in die Pause

Leckeres Mittagessen

Bin mit dem Rad zur Arbeit gefahren

Geplückte Kirschen gegessen

Kinderriegel im Garten gegessen :-)

Früh morgens Fitnessstudio

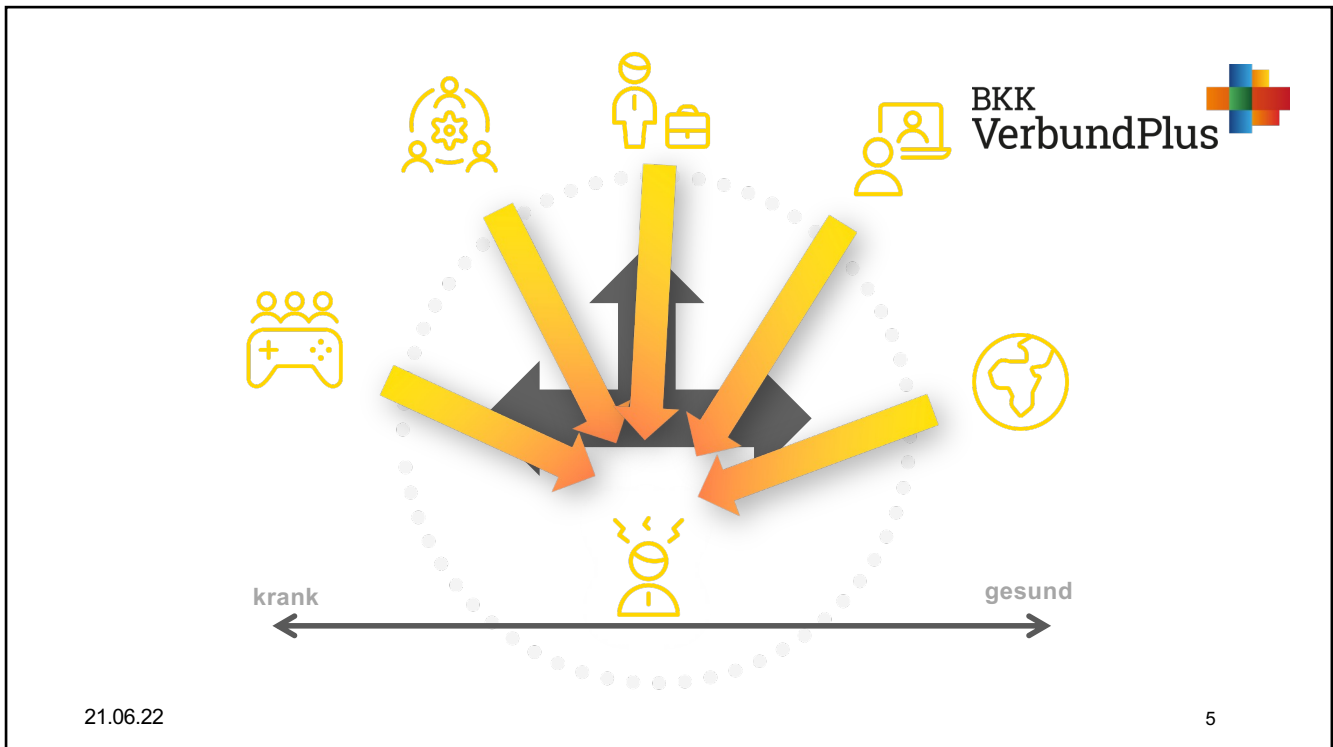
Mit dem Radl ins Büro

PowerNap am Mittag

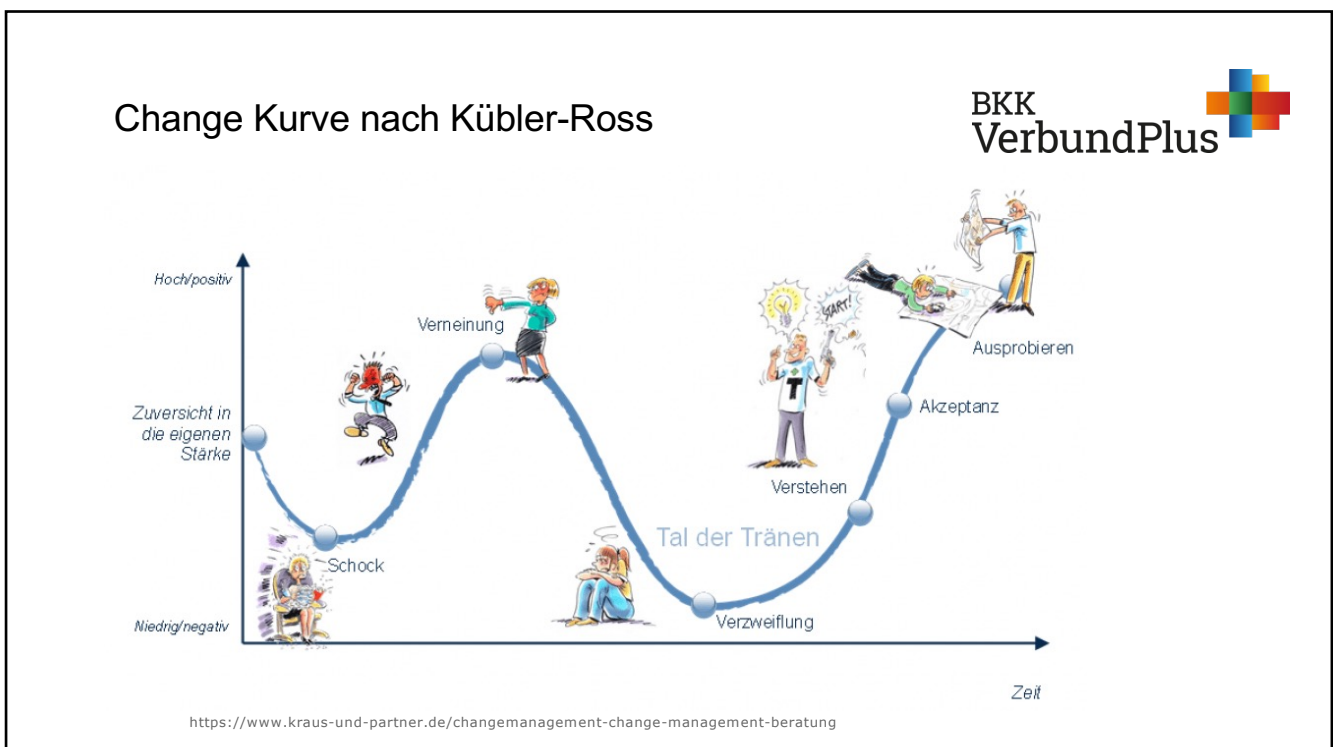
21.06.22

4

4



5



6



Umfrage....

Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

7

Ihre Antworten via www.menti.com...



Ich setze mich selbst unter Stress, indem...

Mentimeter

immer alles richtig tun
 qualitätsanspruch
 eigene erwartung
 alle probleme selbst
 lösen will
 hektik
 zeitdruck
 immer mehr erreichen will
 eigener anspruch
 zu viel gleichzeitig
 angst es nicht zu schaffe
 ich mir zu viel vornehme
 hohe anforderung an sich
 perfektantreiber bedienen
 zu lange nachdenke
 es allen recht machen
 parallel arbeite
 prokrastination
 zuverlässig sein
 eigener zeitdruck

21.06.22

8

8



Die inneren Antreiber = Stressverstärker

9

9

Unsere inneren Antreiber = Stressverstärker



21.06.22

10

10

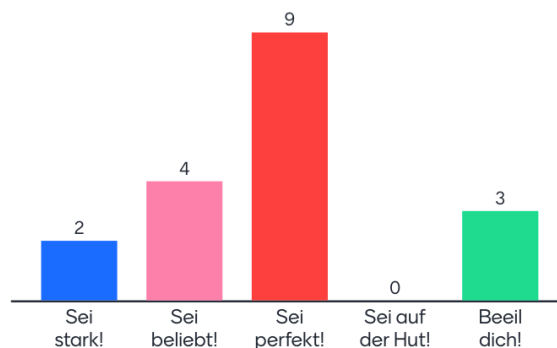


11

Ihre Antworten via www.menti.com...

Bei welchem Antreiber fühlen Sie sich besonders angesprochen?

Mentimeter



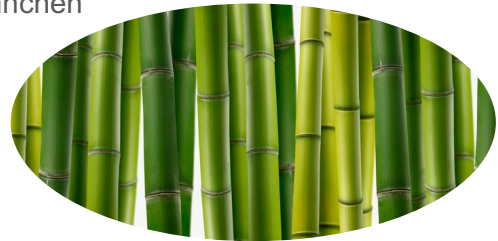
21.06.22

12

12

Begriff: Resilienz

- **Innere Stärke**, Konflikte, Misserfolge, Niederlagen und Lebenskrisen zu **meistern** und daran zu **wachsen**.
- Ursprung aus der Physik
- Metapher: Biegsamer Bambus oder „Stehaufmännchen“
- Resilienz ~~≠~~ Resistenz



21.06.22

13

13

Die 6 Säulen der Resilienz = Resilienzkompetenzen



21.06.22

14

14

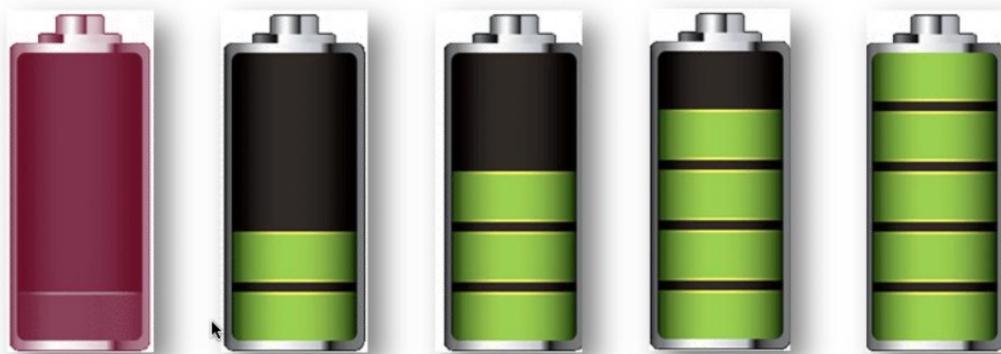


Strategien und Tipps für die Stärkung der Resilienz

15

15

Schritt 1: Reflexion: Wie voll ist Ihr Akku jetzt gerade?



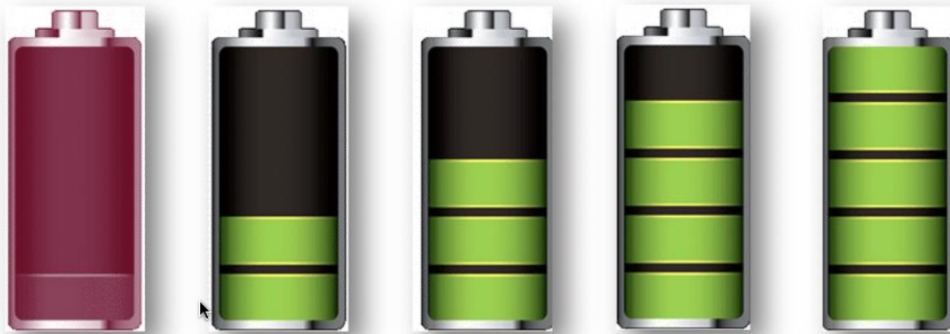
21.06.22

16

16

Schritt 2: Was brauche ich jetzt, um mein Akku aufzuladen?

BKK
VerbundPlus 



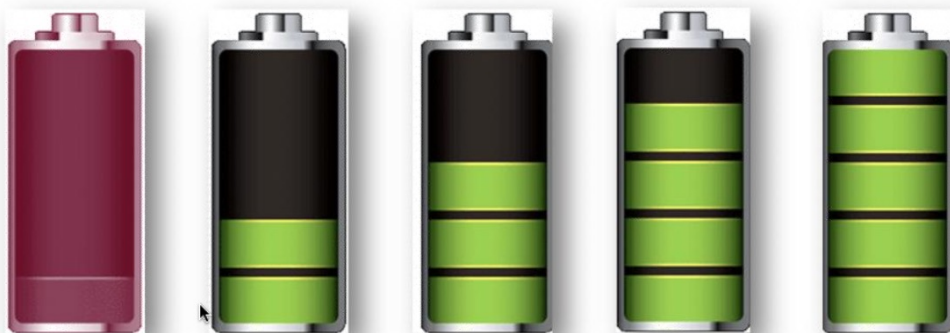
21.06.22

17

17

Alternativ: Was muss ich tun, um meine Situation noch zu verschlimmern?

BKK
VerbundPlus 



21.06.22

18

18

Achtsam mit der eigenen Körperhaltung

MM – Methode

- Meine Minute
- 2 Mal pro Tag kurze Meditation als Routine
- Feste Uhrzeiten wählen
- Reflexion: z.B. Wie geht es mir?

Habe ich heute schon genug getrunken

Mikropausen

- 2 – 5 Minuten
- z.B. Atemübung, Strecken, Ruhebild, „Weitblick“

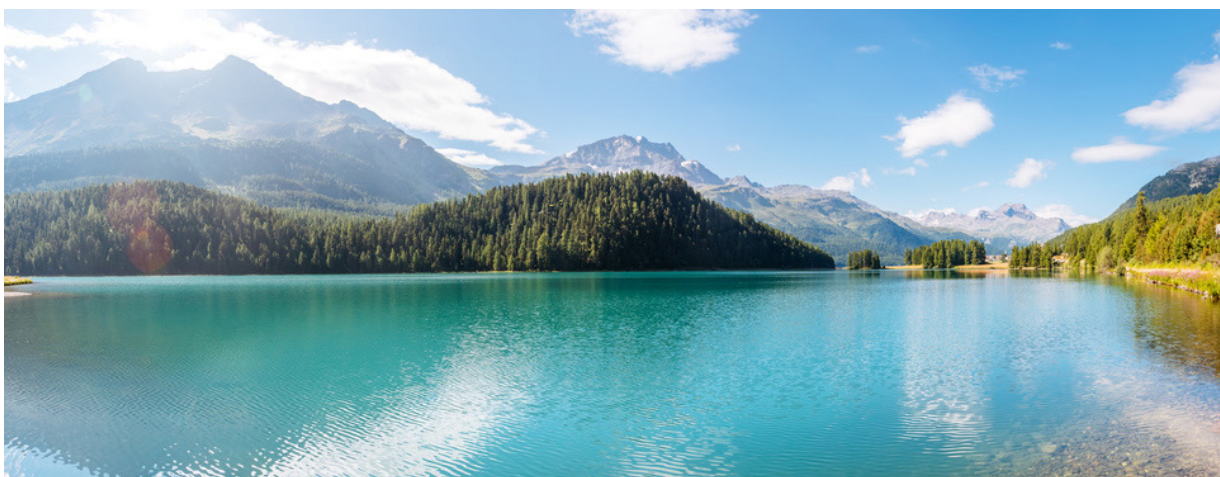


21.06.22

19

19

Übung: Ruhebild



20

20

Achtsam mit der eigenen Körperhaltung

Checkliste:

- Atmung? („Bauchatmung“ statt „Brustatmung“)
- Schultern?
- Kiefer?
- Sitz- bzw. Stehposition?
- Rückenhaltung?
- Brauche ich eine kurze Bewegungseinheit?



21.06.22

21

21

Akzeptanz

- Tiefen gehören dazu
- eine **Person**, ein **Problem** oder eine **Situation**
so anzunehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht unseren
Wünschen und Erwartungen entspricht.
- Wir können nicht alles kontrollieren!



21.06.22

22

22

Ein anderer Umgang mit Fehlern

Manchmal gewinne ich,
manchmal lerne ich.



21.06.22

23

23

Ihr Umfeld färbt auf Sie ab und umgekehrt!

- Mit wem umgebe ich mich?
- Wertschätzung zeigen
- Sich mitteilen
- Wer gibt mir Energie? Wer raubt mir Energie?



21.06.22

24

24

Lösungsorientierte Fragen

- **Was** benötige ich, um da wieder raus zu kommen?
- **Wer** kann mir helfen?
- **Welches** Handwerkzeug habe ich bereits gelernt und kann es nun anwenden?



21.06.22

25

25

Persönliches Anti-Stressprojekt

Mein Ziel: _____

Davon verspreche ich mir: 1. ... 2. ... 3. ...

Dafür muss ich folgendes tun: _____

Meine nächsten Schritte sind: _____

und (bis) wann: _____

Mögliche Hindernisse: _____

Damit gehe ich dann so um: _____

Wer kann mich unterstützen: _____

21.06.22

26

26

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit**

