



Downloadmaterialien zum Buch

Sylvia Kéré Wellensiek

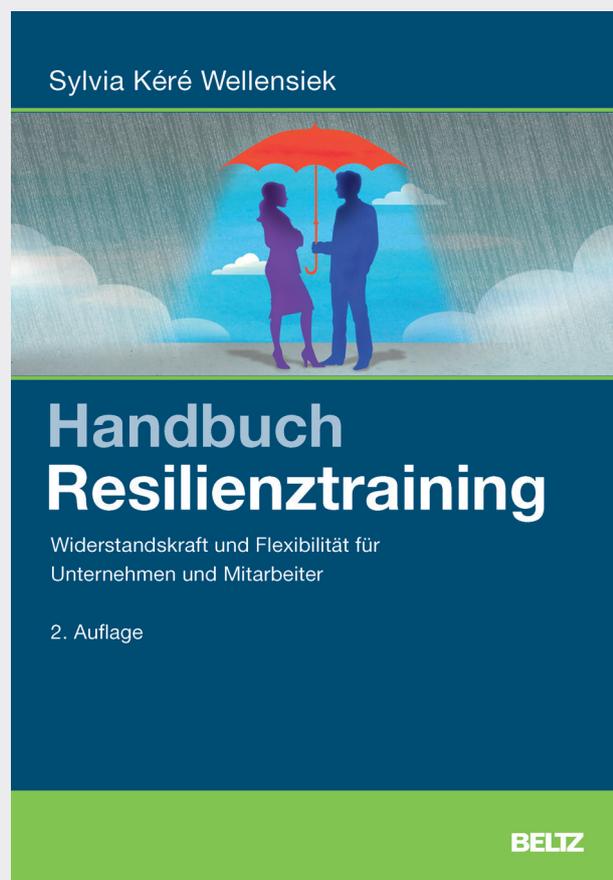
Handbuch Resilienztraining

Widerstandskraft und Flexibilität für
Unternehmen und Mitarbeiter

ISBN 978-3-407-36644-3

© 2. Auflage 2017 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

www.beltz.de



BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Handbuch Resilienztraining

Übersicht über die einzelnen Übungen

↘ Buchteil 2: Die gezielte Entwicklung persönlicher Resilienz		
Übung	Ziele	S.
Spielregeln in der Gruppenarbeit	Die Teilnehmer stecken sich ihr eigenes Spielfeld der Zusammenarbeit und des gegenseitigen Umgangs ab.	95
Innehalten im Alltag	<p>Die Teilnehmer sensibilisieren sich für die Möglichkeit von kurzen Pausen im Alltag. Sie erfahren, wie schnell und unkompliziert sich ihr Körper öffnen und entspannen kann. Sie erleben, wie sie sich in nur wenigen Minuten tief regenerieren können. Sie lernen, sich in Ihrer ureigenen Kraft und Mitte zu verankern.</p> <p>Diese Übung können Sie auch ganz bewusst selbst einsetzen,</p> <ul style="list-style-type: none"> ↘ wann immer Sie bemerken, dass Sie nicht im direkten Kontakt zu sich selbst stehen, ↘ wenn Sie sich geistig oder körperlich erschöpft oder unter Spannung fühlen, ↘ vor oder während schwieriger Gespräche beziehungsweise Situationen, in denen Sie Ihre innere Ruhe bewahren möchten, ↘ nach schwierigen Gesprächen beziehungsweise Situationen, um sich neu zu sammeln, Anspannungen abzustreifen, das Erlebte wirken zu lassen, ↘ nach schönen Erlebnissen, um das Erfahrene tief in den Zellen zu genießen und zu verankern <p>Die kleine Pause bietet dem Bewusstsein die Gelegenheit, sich von Außenreizen zu lösen und den Fokus nach innen zu wenden.</p>	108
Der Rollenkuchen	<p>Sie (beziehungsweise Ihre Teilnehmer) schaffen sich einen Überblick darüber,</p> <ul style="list-style-type: none"> ↘ in welchen Lebensfeldern Sie Rollen übernommen haben, ↘ wie viel Zeit und Energie jede Rolle in Anspruch nimmt, ↘ wie kompetent Sie sich selbst in den einzelnen Rollen wahrnehmen, ↘ was Ihnen eine Rolle gibt und nimmt, ↘ wie zufrieden Sie mit der bisherigen Rollenverteilung sind beziehungsweise welchen Veränderungswunsch Sie haben. 	114
Das Energiefass	Sie (beziehungsweise Ihre Teilnehmer) gewinnen Verständnis darüber, wie es um Ihren aktuellen Energiehaushalt bestellt ist, und Sie definieren Maßnahmen, um ihn bewusst anzuheben. Sie spüren dabei differenziert in die einzelnen Dimensionen von Körper, Gefühl, Verstand und Seele hinein.	119
Die Biografielinie	Sie (beziehungsweise Ihre Teilnehmer) betrachten Ihre gesamte Lebenslinie. Sie begeben sich auf die Suche nach Spuren: nach Erlebnissen, Prägungen, Glaubenssätzen und übernommenen Handlungsmustern, die Sie in Ihrer inneren Kraft und in Ihrem Selbstvertrauen unterstützt beziehungsweise eingeschränkt haben.	125
Identifizierung und Zuordnung von Glaubenssätzen	Bewusstmachen von eingepprägten Gefühls-, Denk- und Handlungsmustern. Diese Prägungen werden den verursachenden Personen zugeordnet, zum Beispiel Mutter, Vater, Großeltern oder einer anderen Person. Dabei wird zwischen unterstützenden und einschränkenden Prägungen unterschieden.	131
Training des Achtsamkeitsmuskels	Loslösung von hinderlichen eingefahrenen Mustern und Prägungen. Training einer steten Aufmerksamkeit und Handlungskonsequenz. Erkennen und Erweiterung von persönlichen Wirklichkeitskonstrukten.	135

Grenzen setzen – Grenzen achten – Grenzen öffnen	Das Verhalten zum Thema »Grenzen« genau aufschlüsseln. Transparent darstellen, wie die subtilen Beziehungsgeflechte aussehen. Klarheit und Konsequenz erreichen.	140
Blickpunktwechsel	Die Übung schenkt die Möglichkeit, in die »Haut« Ihres Gegenübers hineinzuschlüpfen, um genau zu verstehen, wie Sie auf die andere Person wirken und welche Reaktionen Sie in ihr auslösen. Beherrschen Sie die Technik des einfühlsamen Hineinversetzens, können Sie, unabhängig von der Anwesenheit oder Gesprächsbereitschaft eines anderen, Beziehungen fundiert untersuchen. Diese Technik erlernen Sie am besten mit Unterstützung des Seminarleiters und der Gruppe. Ziel ist, dass Sie die Technik selbstständig in Ihren Tagesablauf einbauen und durchführen können, um Beziehungen im beruflichen wie privaten Kontext vielschichtig zu hinterfragen. Die Übung sollte möglichst präventiv eingesetzt werden, sobald heikle Gespräche anstehen, Beziehungen in Schieflage geraten und Konflikte sich noch vor einer Eskalation befinden.	144
Was trennt uns – was verbindet uns?	Sie erzeugen Transparenz über die Themen und Einflussfaktoren, die auf eine Beziehung eindringen. Sie verschaffen sich einen Überblick und können für klar abgegrenzte Themen gezielte Lösungswege ansteuern.	146
Die Beziehungslinie	Sie können für sich alleine – oder mit Ihrem Gegenüber gemeinsam – Ihre Beziehungsgeschichte untersuchen. Dabei entdecken Sie sowohl Freuden als auch Ärgernisse, die auf Ihre jetzige Situation Einfluss nehmen. Durch Gespräche, Verständnis und Versöhnung können Altlasten aus dem Weg geräumt werden, um Platz zu machen für eine neue Beziehungsqualität.	149
Veränderbare und unveränderbare Welt	Die Übung möchte Sie darin unterstützen, Klarheit zu schaffen über veränderbare und unveränderbare Themenfelder Ihres privaten und beruflichen Lebens. Da sich diese Bereiche immer wieder verschieben, ist diese Übung eine Blitzlichtaufnahme, die es regelmäßig auf neuen Stand zu bringen lohnt.	152
Netzwerkdiagramm	Der Klient beschäftigt sich mit dem Anlass, den Inhalten und der Qualität seiner einzelnen Beziehungen. Die Übung kann für die Untersuchung des beruflichen Kontextes, aber auch des privaten Umfelds genutzt werden. Durch die Gesamtschau kann sein Verhalten auf eine bestimmte Rollenpräferenz überprüft werden.	155
Die innere Quelle	Die Reflexion eines Mittelpunkts der Ruhe und Kraft im eigenen Körper. Übung der schnellen Verankerung in der eigenen Mitte. Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Sinnliches Erleben von Ruhe und Kraft. Ausdehnung dieser Kraft. Stärkung des Gleichgewichts auf körperlicher und energetischer Ebene.	160

↘ Buchteil 3: Die umfassende Ausbildung organisationaler Resilienz

Übung	Ziele	S.
Die Unternehmensampel	Erste Bestandsaufnahme zum Thema »Unternehmensresilienz« unter Berücksichtigung der menschlichen und sachlichen Faktoren. Ausarbeitung der Stärken und Schwächen und den jeweiligen Verantwortlichen.	178
Die Unternehmenslinie	Bildliche Darstellung der Unternehmensentwicklung auf sachlicher und menschlicher Ebene und der daraus resultierenden Resilienz. Abgleich der verschiedenen Betrachtungen, Möglichkeit zu tieferem Austausch über persönliche Erfahrungen, Erinnerungen, Muster und Prägungen.	181
World Café mit einem größeren Mitarbeiterkreis	In kurzer Zeit erhalten Sie wichtige Informationen zu der täglich »gefühlten Wirklichkeit« der Mitarbeiter. Die kreative Atmosphäre lenkt den Blick konsequent auf Lösungen. Es entstehen Energie und Spannkraft, um mit Problemen und Störfällen proaktiv und konstruktiv umzugehen.	184
Raus aus der Box	Genaue Prozessaufschlüsselung einer fundierten, nachhaltigen Verhaltensänderung. Realistische Maßnahmenerstellung auf menschlicher und fachlicher Ebene für Projektplan.	188

Realistisches Stärken- und Schwächenprofil	Überprüfung der eigenen Kompetenz in folgenden Feldern: → Fachliches → Organisatorisches → Soziales → Führung → Selbstführung Anschließend werden die einzelnen Bereiche in ihrem Zusammenwirken aus der Perspektive der Resilienz inspiziert.	193
Das Teamrad	Die Untersuchung der Teamsituation unter Berücksichtigung unterschiedlicher Aspekte. Genaue Aufschlüsselung der einzelnen Themengruppen und Verständnis für die gegenseitige Abhängigkeit der Bereiche.	201
Das Störfelddiagramm	Sie schaffen sich einen Überblick über Ihr Beziehungsgeflecht und identifizieren bestehende oder zu erwartende Spannungsfelder. Störungen beziehungsweise Konflikte werden auf ihren Ursprung untersucht, danach werden Möglichkeiten der Klärung zusammengetragen. Energieräubern wird der Boden entzogen.	205
Das Unternehmens-Energiefass	Klarheit über den organisationalen Kräftehaushalt auf struktureller Ebene, Identifizierung von »Energiefressern und Energiespendern«. Definition von realistischen Veränderungsmaßnahmen.	231

↳ Buchteil 4: Die besondere Position der Führungskraft

Übung	Ziele	S.
Werte im Alltag verankern	Klarheit über die eigenen Werte und die Möglichkeiten, diese tiefen Anliegen im Alltag konkretisieren zu können. Abgleich mit dem aktuellen Umfeld und Definition von persönlichen Handlungsspielräumen.	243
Dyade (nach Enlightenment Intensive) – Individuelle Prägungen in der Beziehungsfähigkeit	Offene Fragestellung zur gezielten Prozessvertiefung. Die ruhige Wiederholung stets derselben Frage öffnet die Wahrnehmung für neue Blickpunkte und tiefer liegende Antworten.	250 und 255
Biografielinie im Führungskontext	Sie betrachten Ihre gesamte Lebenslinie. Sie begeben sich auf Spurensuche nach Erlebnissen, Prägungen, Glaubenssätzen und übernommenen Handlungsmustern, die Sie in Ihrem Führungsverhalten geprägt haben.	252
Input-Output-Analyse	Genaue Effizienzanalyse der verschiedenen Aufgabenbereiche. Entwurf eines realistischen Maßnahmenkatalogs zur Verbesserung der persönlichen Zeiteinteilung.	255
Die Stuhlaufstellung	Sichtbarmachung von biografischen Entwicklungen und Verflechtungen im Zusammenspiel mit Eltern, Großeltern und Geschwistern. Verständnis für die einzelnen Lebenswege und Verhaltensweisen durch die Beachtung des gesellschaftlichen und geschichtlichen Kontextes. Identifizierung von eingeschliffenem Rollenverhalten. Überprüfung dieser Muster und Strategien in ihrer Beeinflussung der gegenwärtigen Lebensgestaltung. Emotionale Versöhnung und Loslösung von alten Wunden aus der Kinderzeit.	259
Pakete sortieren	Sorgfältige Auseinandersetzung mit der Leistungskapazität der einzelnen Mitarbeiter. Sichtbarmachung und Abgleich von Aufgaben und Ressourcen	265
Das Kaleidoskop	Der Klient lernt, feinsinnige Bewusstseinszustände praxisnah in den Alltag einfließen zu lassen. Er übt sich, unterschiedliche Dimensionen auseinanderzuhalten und deren Inhalte gewinnbringend abzuwägen.	270

↳ Buchteil 5: Das Zusammenspiel im Team und an den Schnittstellen

Übung	Ziele	S.
Resilienz-Linie	Bildliche Illustration der persönlichen Resilienzentwicklung in Abhängigkeit von Risiko und Schutzfaktoren. Austausch über die persönlichen Resilienzlinien und die auftauchenden Erfahrungen, Erinnerungen, Verhaltensmuster und Prägungen.	281
Teamaufstellung	Sichtbarmachung von Beziehungsqualitäten innerhalb der Gruppe. Überprüfung des Ist-Zustands und kraftvolle Ausrichtung auf Verbesserungen.	286
Was ist mein Beitrag?	Ehrliche Analyse des persönlichen Beitrags zu Beziehungskonstellationen im Team. Ausrichtung auf Verbesserungen und verbindliche Vorschläge für selbstverantwortlich umgesetzte Maßnahmen.	288
Achtsamkeit im Konflikt	Entschleunigung des Gesprächs. Achtsame Wahrnehmung trotz hoher Erregung. Offener, ehrlicher, konstruktiver Austausch.	292
Die Ziellinie	Festlegen und Abgleichen von Zielen der einzelnen Mitarbeiter. Verständnis für die unterschiedlichen Aufgaben. Gegebenenfalls nachsteuern der bisherigen Absprachen.	296
Projektlandschaft	Festlegen und Abgleichen von Zielen. Sichtbarmachung der Schnittstellen und Abhängigkeiten im Arbeitsablauf. Überprüfung der Ressourcen und Risikoanalyse.	297
Input-Output-Analyse	Sorgfältige Untersuchung des Zeitmanagements. In welchem Verhältnis stehen Input und Output?	298
Grenzüberschreitung mit System	Aktivierung der Teammitglieder als verantwortliche Lösungsfinder. Entwicklung von gänzlich neuen, unkonventionellen Vorgehensweisen. Anregung zum spielerischen Denken.	299
Ich gehe in die Verantwortung	Anstehende Verbesserungen werden klar definiert. Das Teammitglied geht aktiv in die Eigenverantwortung und bezeichnet verbesserungswürdige Themen in seinem Handlungsspielraum. Gleichzeitig bittet er um Unterstützung von seinen Kollegen, Vorgesetzten und gegebenenfalls der Geschäftsführung. Innerhalb einer Gruppe unterstützt diese Übung die Klärung und das gegenseitige Verständnis.	302
Wir gehen in die Verantwortung	Überprüfung des Außenauftritts und Ideensammlung für Weiterentwicklungen.	303
Selbstbild – Fremdbild	Der Gruppenteilnehmer formuliert sein eigenes Selbstbild und kann es direkt mit dem Fremdbild der anderen abgleichen. Durch den klaren Übungsaufbau kann das Feedback tief wirken, ohne zerredet zu werden.	305

↳ Buchteil 7: Die Verantwortung der Geschäftsführung

Übung	Ziele	S.
Das Lösungsrad	Ein aktuelles Problem soll unter Einbeziehung verschiedener Einflussgrößen analysiert werden. Die einzelnen Punkte, Personen, Bereiche werden in ihrer Gewichtung aufgeschlüsselt und im Gesamtgefüge begutachtet. Dadurch wird das Verständnis für die Abhängigkeit der einzelnen Aspekte geweckt. Neben dem Verstand werden auch Körper, Herz und Seele zu ihren authentischen Impulsen befragt.	366