

# MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Resilienz

Professor Mowbrays- kleine Schule der Resilienz

## Professor Mowbrays kleine Schule der Resilienz<sup>1</sup>

**Resilienz kann man trainieren. Schon mit diesen einfachen Übungen erhöhen Sie Ihre Fähigkeit, mit Stress und Belastungen besser fertigzuwerden.**



### Neuland betreten.

Raus aus der Routine, hinein ins Abenteuer: Erkunden Sie ein neues Ausflugsziel, lernen Sie ein neues Hobby, machen Sie neue Bekanntschaften. So trainieren Sie, sich immer wieder flexibel auf etwas Neues einzustellen.



### Ein halb volles Glas, bitte!

Kreisen Ihre Gedanken um Probleme, schüttet das Gehirn vermehrt Stresshormone aus. Bei positiven, optimistischen Gedanken belohnt es uns mit Wohlfühlhormonen. Achten Sie also ganz bewusst auf gute Gedanken.



### Ich schreibe, also bin ich.

Gedanken, Ideen und Pläne aufzuschreiben, hilft dabei, persönliche Ziele zu erreichen. Halten Sie schriftlich fest, was Sie von einer gegenwärtigen Situation erwarten, so ordnen Sie Ihre Gedanken, gewinnen Klarheit und setzen ihre Vorhaben eher um.



### Rätselraten.

Sie kommen an keinem Sudoku vorbei? Gut so, denn Gehirnjogging fördert nachweislich die Resilienz. Versuchen Sie sich möglichst oft an kniffligen Denkaufgaben, das schult Ihre Problemlösekompetenz.

<sup>1</sup> Quelle: Dr. med. Dirk Stemper, Facharzt für Innere Medizin;(3/2017);in Magazin ias PREVENT GmbH

# MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Resilienz

Professor Mowbrays- kleine Schule der Resilienz



## Der 80. Geburtstag.

Stellen Sie sich Ihren 80. Geburtstag vor: Wie werden Sie aussehen? Wie werden Sie feiern? Wer sind die Menschen, die zum Gratulieren kommen? Und was werden sie Ihnen sagen? Eine mentale Übung, die bei der Sinnfindung im Leben hilft.



## Resilienz-Sparschwein.

Die Dinge mit Humor nehmen, auch wenn man manchmal verzweifeln möchte: Jedes Mal, wenn Sie eine herausfordernde Situation erleben, stecken Sie zwei Euro in ein Sparschwein. Am Monatsende gönnen Sie sich etwas Schönes von Ihrem angesparten „Schmerzensgeld“. Lektion: Unangenehmen Ereignissen lässt sich durchaus etwas Gutes abgewinnen.



## Eine Frage der Werte.

Erstellen Sie eine Liste mit den fünf Werten, die Ihnen am wichtigsten sind. Prüfen Sie dann, ob Sie diese in Ihrem Alltag auch tatsächlich leben. Unzufriedenheit und Stress entstehen nämlich oft dann, wenn Wunsch und Wirklichkeit auseinanderdriften. Dann ist es höchste Zeit für eine Kurskorrektur.

Foto: iStock