

digital MISFITS Remote Circle

05.11.2020

Zusammenfassung der Gruppenarbeitsergebnisse



Resilienz - dem täglichen Druck
begegnen



Frage 1

1.1 Woran merkst du, dass du unter Stress stehst?

- Körperliche Signale
 - körperliche Anzeichen: warm/ schwitzen/ Kopfschmerzen
 - spüre Angespanntheit/ merke es im Bauch
 - rote Flecken am Hals
 - ich merke Druck, Anspannung
 - flache Atmung
- Ungeduld bei mir selbst und bei Freunden & Familie
- Eigene Horror-Gedankenszenarien im Kopf (Kopfkino) und dann kommt Lähmung
- Ich werde unstrukturiert und unfokussiert
- Ohnmachtsgefühl
- nah am Wasser gebaut
- Ich werde introvertierter/ nach innen gekehrt/ bedrückter
- weniger/schlechter Schlaf
- greifbarer Stress, z.B. Deadline, hilft zu fokussieren und Konzentration zu erhöhen
- niedrigerer Konzentration
- Kurz angebunden im Gespräch - leicht aggressiv

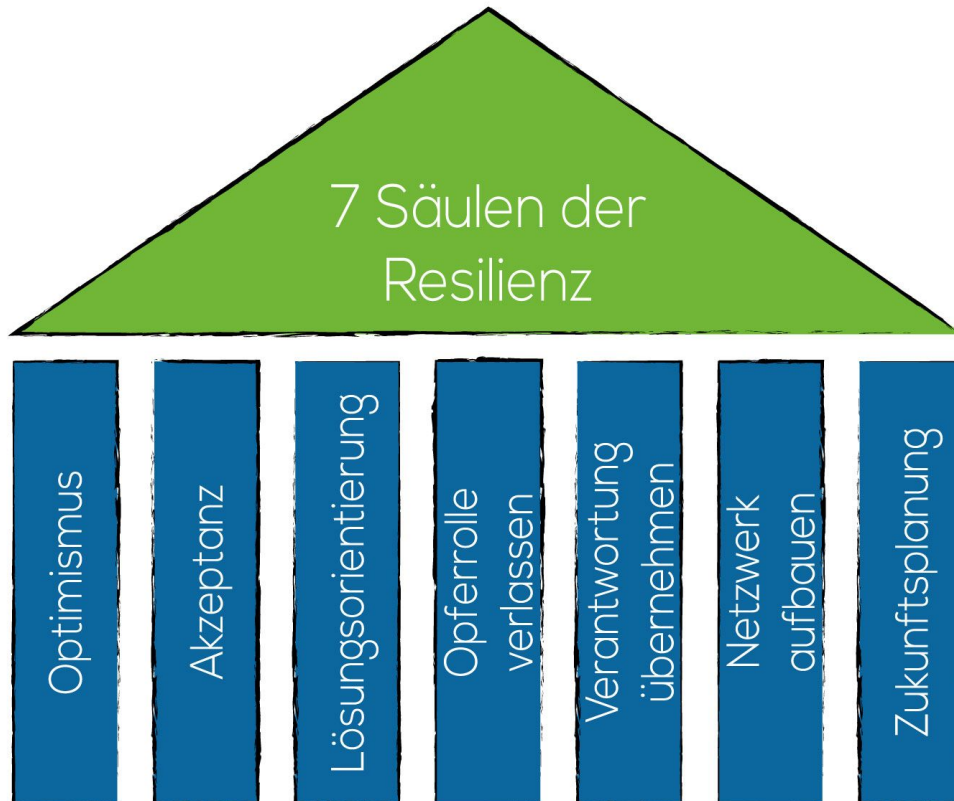
1.2 Wie gehst du damit um?

- Kopfkino - Realitätscheck: das Schlimmste, das eintreten kann, ist immer noch kein Weltuntergang
- Auch andere Menschen um Realitätscheck bitten z.B. "Ist mein Pessimismus begründet?"
- mich selbst beruhigen: Was kann ich dazu beitragen, dass es besser wird?
- Akzeptanz, dass es jetzt so ist und in Ruhe überlegen, wie löse ich das Problem.
- Mich fokussieren: Was kann ich verändern, was nicht?

- Atmen: drei tiefe, bewusste Atemzüge nehmen
- mehr reflektieren/ hinterfragen/ durchatmen
- Auch wenn viel zu tun ist, trotzdem Pausen machen.
- Wandern, Bewegung in der Natur/ an der frischen Luft
- Sport
- den Ort, den Raum wechseln
- Meditation, Achtsamkeit und Selbstreflektion
- Mittagspause bewusst nutzen



Frage 2



2.1 Welche der sieben Säulen der Resilienz empfindest du für dich als die wichtigste?

- alle Säulen sind gleich wichtig, je nach Situation ist mal die und mal die andere Säule wichtiger für mich. Ein Prozess, der auch mal drei Schritte vor und zwei Schritte zurück bedeutet.
- Optimismus bildet Grundlage
- Akzeptanz als Basis der Veränderung und raus aus der Opferrolle - Rituale/Methoden, die helfen: Achtsamkeit, Körpersignale wahrnehmen, Reaktion: spazieren gehen, autogenes Training
- Lösungsorientierung, weil es die Situation greifbarer macht

- Netzwerk aufbauen/ Community (verschiedene Meinungen, Gedanken)

2.2 Welche Methoden oder Maßnahmen helfen dir dabei, diese zu stärken?

- “Überlege, ob Du etwas ändern kannst, wenn nein: Akzeptiere es” (Dale Carnegie: Sorge Dich nicht lebe)
- Körpersignale wahrnehmen
- Gefühle wahrnehmen und darauf hören
- Selbstreflektion; sich, die Körpersignale und Gefühle hinterfragen
- Natur
- Meditation
- Selbstachtsamkeit/ mehr im Hier und Jetzt leben
- Problem/Ursache verstehen
- Wandern, spazieren gehen
- autogenes Training
- aufschreiben
- nächste Schritte strukturieren
- Mitgefühl mit mir und anderen
- aus der Situation gehen
- Netzwerk aufbauen (offen sein für Neues)
- gezielt auf Kolleg*innen zugehen
- mit Freunden austauschen
- Powertalks hören
- Ehrlichkeit (mit selbst & anderen)
- Empathie
- Dankbarkeit
- Andere Meinungen respektieren & ein “Und” aufzeigen nicht ein “aber” bzw. “oder”
- Daran glauben, dass alles einen tiefen Sinn hat
- Ambiguitätstoleranz (etwas aushalten), andere Meinung akzeptieren
- Verhaltensmuster aufbrechen
- Bewusste Beschäftigung mit meinen Triggern, meinem Verhalten, mich kennenlernen
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann? Wenn es dafür eine Handlung gibt, ist das Problem klein, weil es immer eine Lösung gibt.
- Fuckups mit Kolleg*innen, Freunden und guten Bekannten austauschen

- Ruhig bleiben, Handlungsfähig bleiben sich nicht von den Gefühlen überfluten zu lassen.
- Leben in Schwellenländern: Kreativität & pragmatische Lösungen entwickeln..



Frage 3

Hast du konkrete Beispiele für Situationen, in denen Resilienz dir geholfen hat oder die dich resilienter gemacht haben?

Bist du aus der Situation gestärkt hervor gegangen? Woran hast du das gemerkt?

- Meine **Burnout**-Erfahrung hat mich resilienter gemacht
- **Gesundheit**: Hatte durch verschleppte Grippe fast das Gehör verloren. Seither bin ich nicht mehr im Hamsterrad.
- **Corona und Homeschooling**: Wenn ich das stemme, kann mich so schnell nichts umwerfen (vorher über wenige Tage schulfrei aufgeregt)
- **Krise des Ruhrgebiets** - Bergbau
- **2009 Wirtschaftskrise**: Erkenntnis, dass große Veränderungen zum Leben dazu gehören. Growth Mindset: Chancen gesehen und sich auf das Neue gefreut.
- **Existenzprobleme**: Herrje, dich gibt es morgen immer noch. Probleme nicht so wichtig nehmen. Wenn es denn so sein soll, ist es so. Gelassenheit dem Problem gegenüber

Herzlichen Dank allen Teilnehmenden für eure
Offenheit und Ehrlichkeit! Wir freuen uns auf das
nächste Mal!

digital
MISFiTS
Remote Circle