



INA CCW  
Internationale Akademie

# Gesundheit und Resilienz

---

C08

Systemischer Business Coach (Level A1-B1)  
Certified Master Business Coach (Level B2-C2)



Zertifizierte  
Ausbildung mit hoher  
Praxisorientierung  
[www.inaccw.org](http://www.inaccw.org)  
[post@inaccw.org](mailto:post@inaccw.org)

# Gesundheit und Resilienz

## Ziele und Inhalte des Moduls C08

Im Modul C09 geht es um die Themen Gesundheit, Stress, Burnout-Prävention und Resilienz. Sich selbst und Coachee in seiner Entwicklung zu mehr Widerstandsfähigkeit zu begleiten will in Zeiten zunehmender Belastung und abnehmender psychischer Gesundheit in der Gesellschaft gelernt werden. Das Modul setzt sich mit den inneren Antreibern, Werten und Glaubenssätzen auseinander und gibt dem Coach Tools und Coachinginstrumente an die Hand, die helfen, den Prozess zu mehr Resilienz erfolgreich zu gestalten.

- Auseinandersetzung mit eigenen Potentialen, Ressourcen und Verhaltensmustern
- Zugänge zur Selbstreflexion
- Umgang mit Stress und psychischen Belastungssituationen
- Work-Life-Balance

Wenn in dieser Unterlage Personenbezeichnungen „der Coach“, „der Coachee“, „der Mitarbeiter“ etc. verwendet werden, dann sind damit weibliche, männliche und diverse Menschen gleichermaßen gemeint.

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Management Summary (1/2)

- Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens
- Auseinandersetzung mit der Frage, was Gesundheit und Resilienz für den Coachee persönlich bedeutet – nur in einem guten Zustand können Menschen gut funktionieren
- Mit dem Tool „Energie-Batterie“ Energiequellen reflektieren – Fokus im Coaching liegt beim Entdecken und Aufdecken der Energiequellen
- Stress mit Arbeit an Ressourcen begegnen, Überblick über übliche Stressreaktionen, Stressfolgen und Stressoren verschaffen – Muster erkennen
- Mit dem Tool „Stress-Biografie“ erfolgreich Umgang mit Stress-Situationen reflektieren – Ressourcen für die Zukunft aktivieren
- Die inneren Antreiber sind verdeckte Quellen unseres Verhaltens
- Sie sind innere Steuerungsmuster, Stimmen äußerer Autoritäten, die Bestandteil unseres Selbst geworden sind
- Mit dem Tool „Antreibertest“ können innere Antreiber identifiziert werden
- Werte und Glaubenssätze wirken als tiefe, innere Überzeugungen und sind Landkarten aus unserer Kindheit

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Management Summary (2/2)

- Mit dem Tool „The Work“ können verborgene Glaubenssätze aufgedeckt werden
- Mit Reframing die Situation gezielt umdeuten – neuen Weg wählen
- Burnout ist eine emotionale Erschöpfung – Folge: eingeschränkte Leistungsfähigkeit
- Zahlreiche Symptome deuten auf Burnout hin – bereits erste Symptome ernst nehmen und bewusst Ausgleich finden
- Resilienz ist die Fähigkeit, auch in Extremsituationen keinen Schaden an der Seele zu nehmen, die Fähigkeit, auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung des Verhaltens zu reagieren
- Resilienz ist erlernbar – Gängige Resilienzmodelle nennen sieben Faktoren, die sich positiv auf die Resilienz von Personen auswirken; viele Verhaltensmuster helfen, widerstandsfähiger zu werden
- Mit dem Tool „Abgrenzung“ klare Grenze zwischen eigenen Angelegenheiten und den der Anderen ziehen
- Mit dem Tool „Schatz in Sicht“ Anspannungen, Stress und Nervosität durch positive Zuversicht ersetzen
- Mit dem Tool „Sprung in die Zukunft“ Transfer des Geübten und Gelernten sichern

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Agenda

---

Gesundheit
Stress
Die inneren Antreiber, Werte und Glaubenssätze
Burnout
Resilienz

---

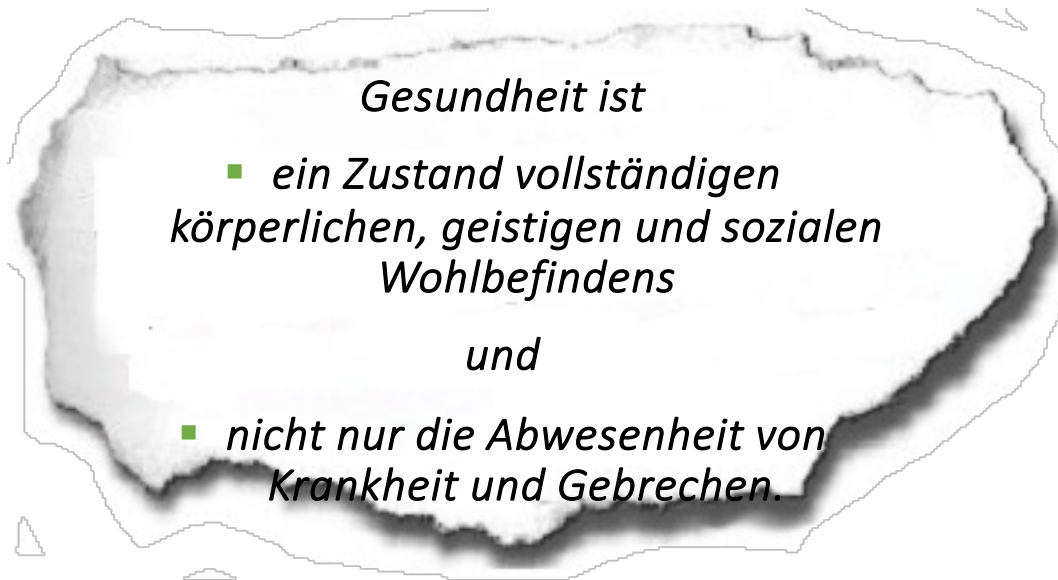
Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



Gesundheit ist ein Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens

**Gesundheit, Definition**



Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Auseinandersetzung mit der Frage, was Gesundheit und Resilienz für den Coachee persönlich bedeutet

## Einstiegsrunde



- zu meiner Person
- wozu Gesundheit und Resilienz
- mein Lernfeld, meine Frage, mein Thema
- Erwartungen an das Seminar

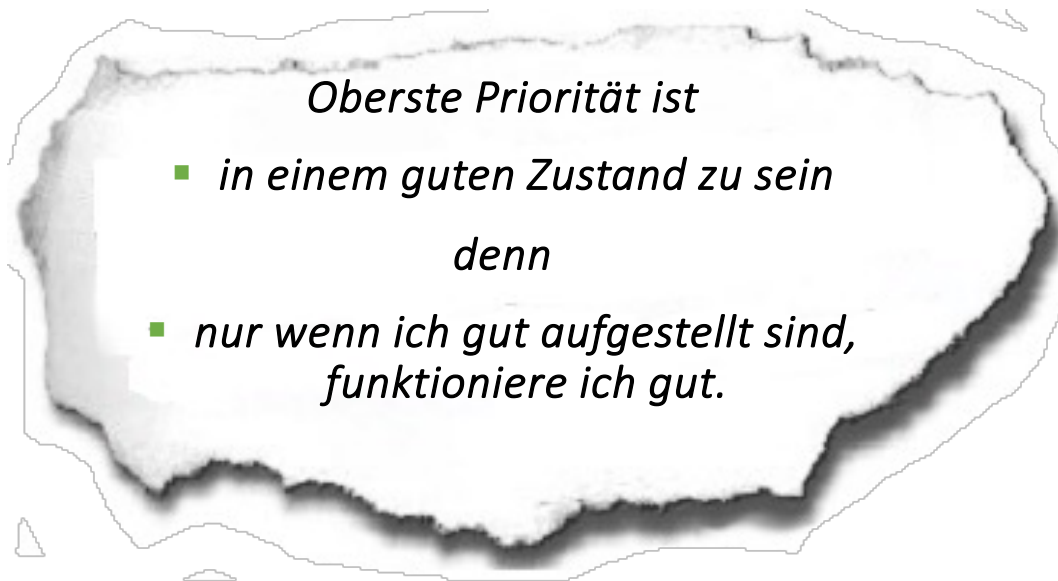
## Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



Nur in einem guten Zustand können Menschen gut funktionieren

**Oberste Priorität**



Platz für persönliche Notizen

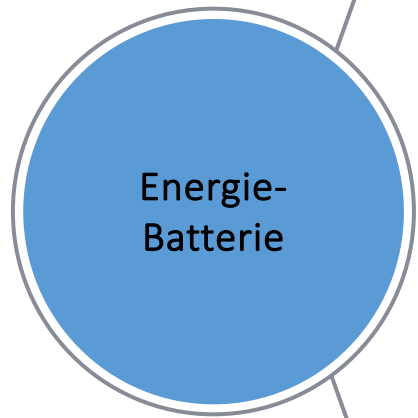
- ...
- ...
- ...
- ...





# Mit dem Tool „Energie-Batterie“ Energiequellen reflektieren

## Tool „Energie-Batterie“ (1/2)



1. Runde: Was gibt (mir) Energie? – Dinge, die mich positiv berühren

- Körper
- Gefühl
- Geist
- Seele

2. Runde: Was raubt (mir) Energie?

- Körper
- Gefühl
- Geist
- Seele

3. Schritt: Meta: Was bedeutet Energie für mich?

Erweiterungsoption: 4. Schritt: Zukunft



Platz für persönliche Notizen

■ ...

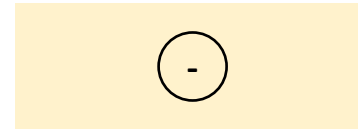
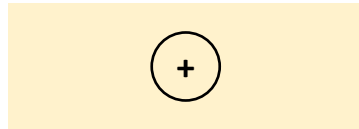
■ ...

■ ...

■ ...



## Tool „Energie-Batterie“ (2/2)



Meta

*"Was bedeutet Energie für mich?"*

Seele

*"Was gibt/nimmt meiner Seele Energie?"*

Geist

*"Was gibt/nimmt meinem Geist Energie?"*

Gefühl

*"Was gibt/nimmt meinem Gefühl Energie?"*

Körper

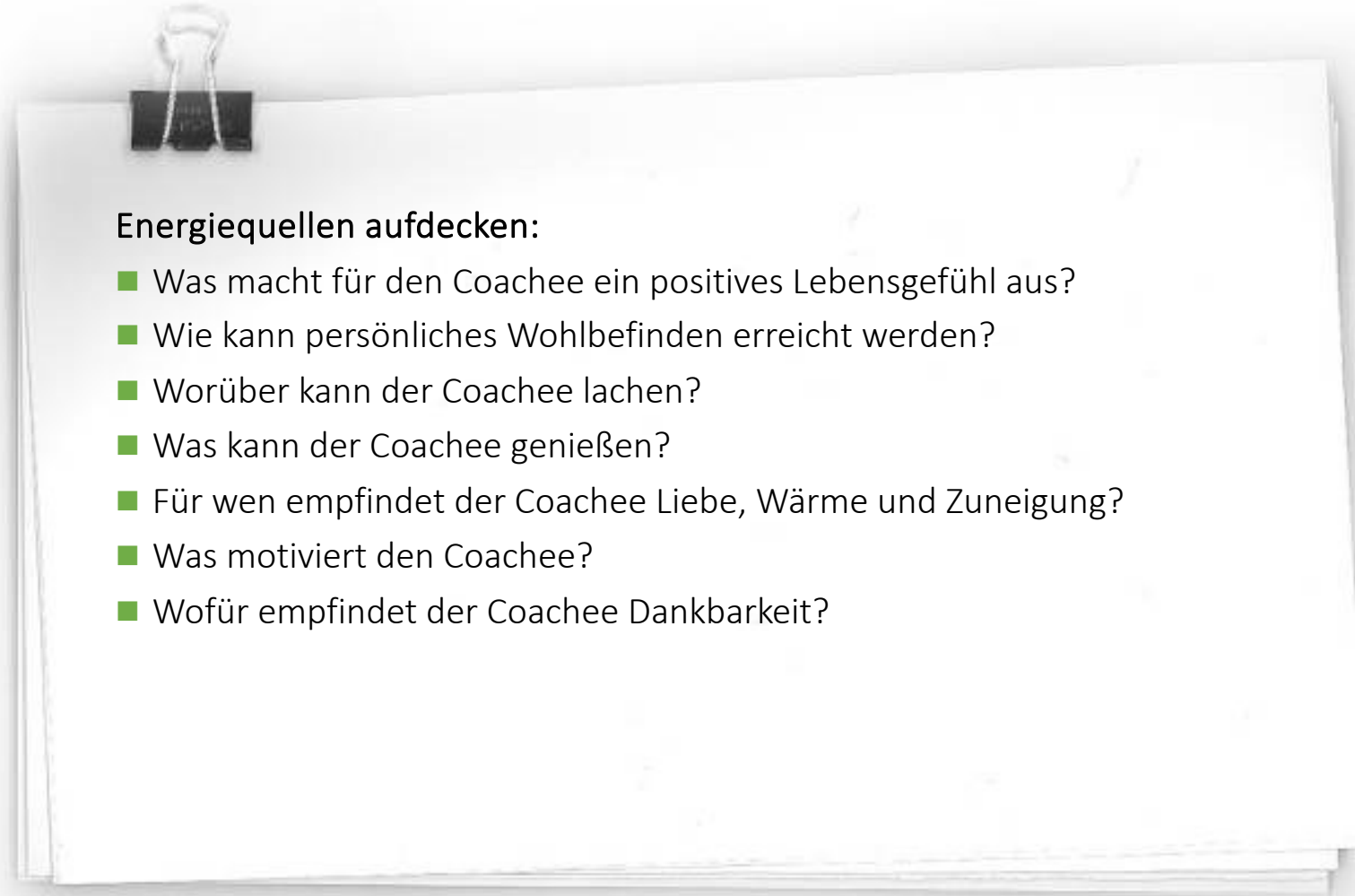
*"Was gibt/nimmt meinem Körper Energie?"*

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Fokus im Coaching liegt beim Entdecken und Aufdecken der Energiequellen



## Energiequellen aufdecken:

- Was macht für den Coachee ein positives Lebensgefühl aus?
- Wie kann persönliches Wohlbefinden erreicht werden?
- Worüber kann der Coachee lachen?
- Was kann der Coachee genießen?
- Für wen empfindet der Coachee Liebe, Wärme und Zuneigung?
- Was motiviert den Coachee?
- Wofür empfindet der Coachee Dankbarkeit?

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Agenda

Gesundheit
Stress
Die inneren Antreiber, Werte und Glaubenssätze
Burnout
Resilienz

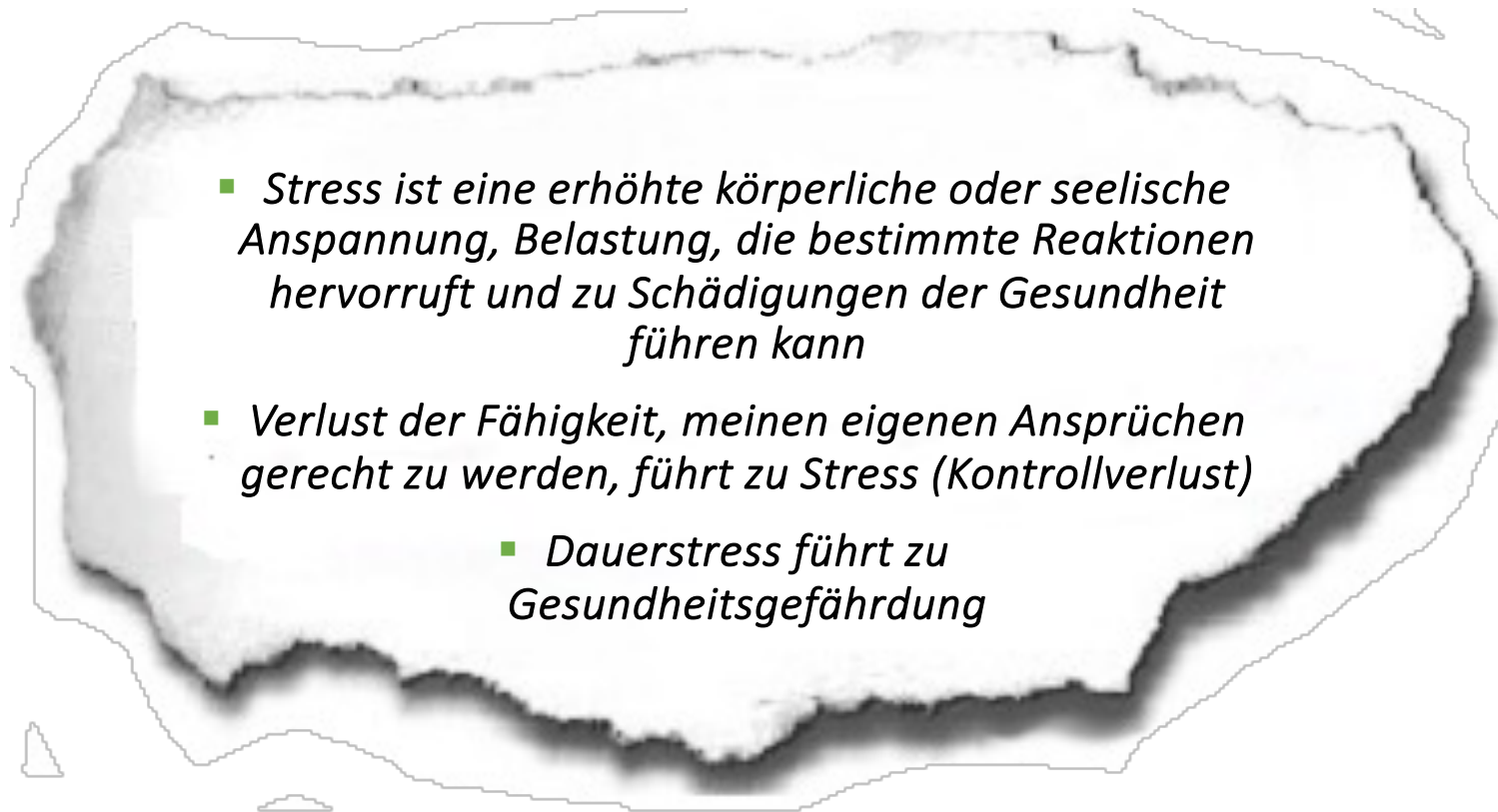
Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Stress mit Arbeit an Ressourcen begegnen

## Stress, Definition



- *Stress ist eine erhöhte körperliche oder seelische Anspannung, Belastung, die bestimmte Reaktionen hervorruft und zu Schädigungen der Gesundheit führen kann*
- *Verlust der Fähigkeit, meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, führt zu Stress (Kontrollverlust)*
  - *Dauerstress führt zu Gesundheitsgefährdung*

Arbeit an Ressourcen stärkt Fähigkeiten, Stressempfindlichkeit sinkt

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Überblick über übliche Stressreaktionen, Stressfolgen und Stressoren verschaffen – Muster erkennen

## Stressreaktionen

- Wenn ich im Stress bin, dann...

## Stressfolgen

- Diese Folgen von Stress konnte ich schon beobachten:

## Stressoren/Stressauslöser

- Ich gerate in Stress, wenn...

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Mit dem Tool „Stress-Biografie“ erfolgreich Umgang mit Stress-Situationen reflektieren – Ressourcen für die Zukunft aktivieren

## Tool „Stress-Biografie“ (1/2)



Stress-Biografie

1. Welche Situationen + Herausforderungen (beruflich/privat) habe ich in meinem Leben bereits gemeistert?
2. Wer oder was hat mir dabei geholfen?
3. Welche Kompetenzen konnte ich dadurch entwickeln/verfeinern/anwenden?

**vertrauen – sich trauen – anderen anzuvertrauen**

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



## Tool „Stress-Biografie“ (2/2)

Situationen	Hilfen/Helfer:innen	Kompetenzen
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...
■ ...	■ ...	■ ...

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...





# Gesundheit und Resilienz

## Agenda

---

Gesundheit
Stress
Die inneren Antreiber, Werte und Glaubenssätze
Burnout
Resilienz

---

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

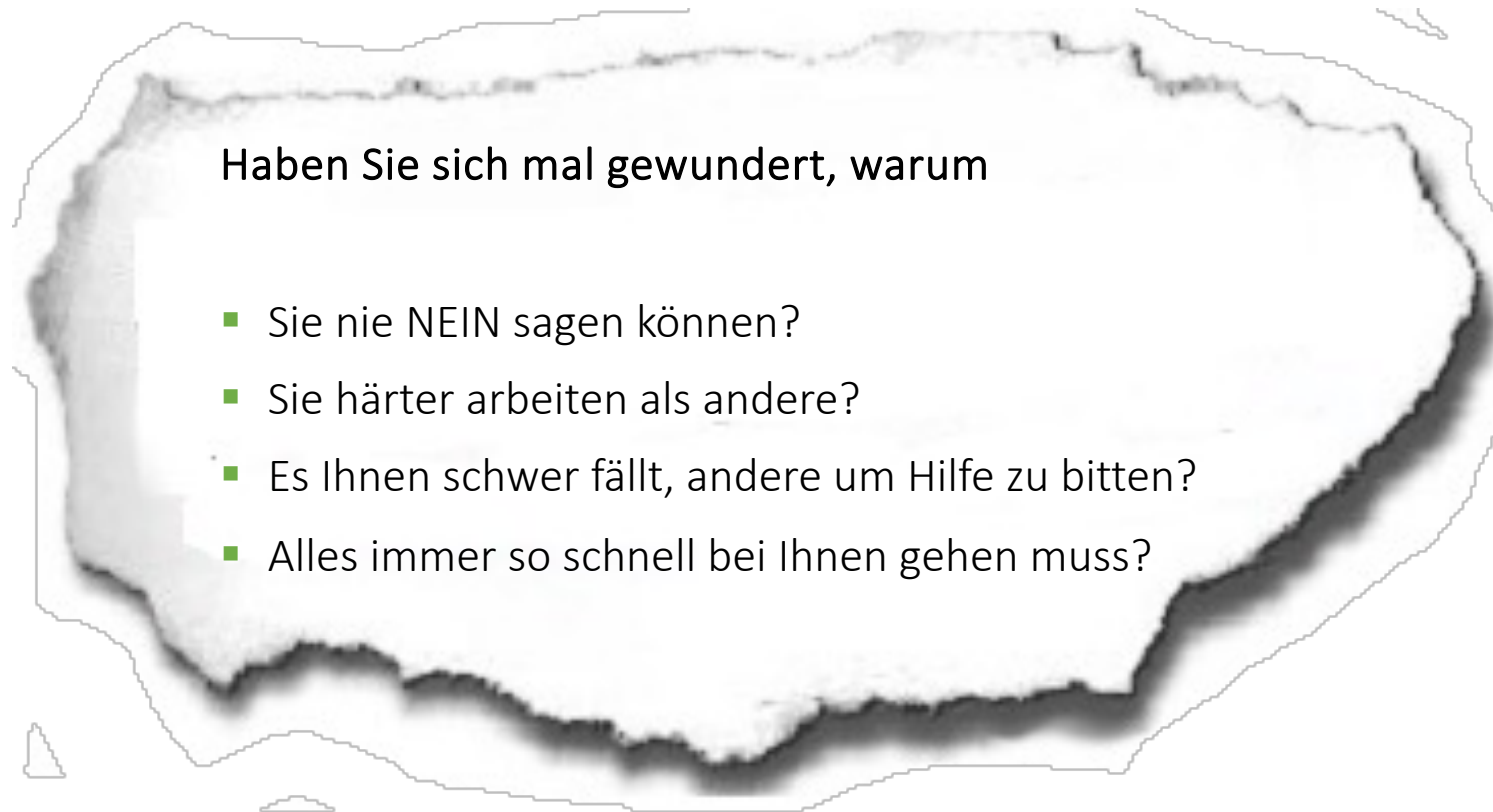
■ ...

■ ...



# Die inneren Antreiber sind verdeckte Quellen unseres Verhaltens

## Die inneren Antreiber (2/2)



Haben Sie sich mal gewundert, warum

- Sie nie NEIN sagen können?
- Sie härter arbeiten als andere?
- Es Ihnen schwer fällt, andere um Hilfe zu bitten?
- Alles immer so schnell bei Ihnen gehen muss?

Die inneren Antreiber sind oft ein Teil der Antwort!

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Sie sind innere Steuerungsmuster, Stimmen äußerer Autoritäten, die Bestandteil unseres Selbst geworden sind

## Die inneren Antreiber (2/2)

- Das Konzept der inneren Antreiber stammt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderung versteht, mit den konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellung verbunden sind.
- Die Antreiber sind ein **Modell für innere Steuerungsmuster**. Sie steuern unser Denken, Fühlen und unser Verhalten.
- Wie viele unserer Muster entstehen auch sie im Kindesalter. Sie sind die **Stimmen äußerer Autoritäten** (Eltern, Kulturkreis), die wir so sehr verinnerlicht haben, dass sie **Bestandteil unseres Selbst** sind.
- Bis zu einem gewissen Grad ist ein Antreiber durchaus hilfreich (bis zu 30 Punkten). Er motiviert uns zu Höchstleistungen.
- Eine zu starke Ausprägung (über eine Höhe von 30 Punkten) belastet uns oft. Sie löst Stress aus und macht uns das Leben schwer.
- Über eine Höhe von 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

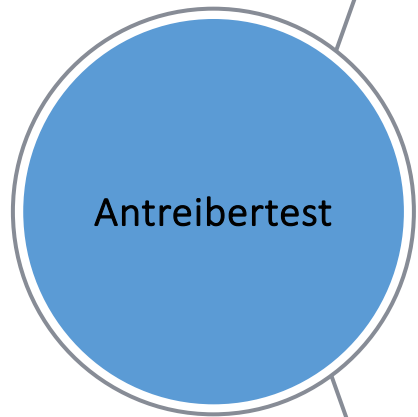
■ ...

■ ...



Mit dem Tool „Antreibertest“ können innere Antreiber identifiziert werden

**Tool „Antreibertest“**



- Sei stark!
- Sei perfekt!
- Sei gefällig!
- Beeil dich!
- Streng dich an!

**Platz für persönliche Notizen**

- ...
- ...
- ...
- ...



# Werte und Glaubenssätze wirken als tiefe, innere Überzeugungen und sind Landkarten aus unserer Kindheit

## Werte und Glaubenssätze

### Glaubenssätze wirken als tiefe, innere Überzeugungen und unbewusste Monologe

- Glaubenssätze haben eine lange (Familien)geschichte
- Glaubenssätze sind mächtige Werkzeuge
- Glaubenssätze filtern die Wahrnehmung
- Glaubenssätze bilden eine sprachliche Repräsentanz in unserem Bewusstsein
- Glaubenssätze sind Landkarten und Erfahrungen aus unserer Kindheit. Sie anzunehmen und wertzuschätzen bringt die Erkenntnis über meine Macht (ich treffe die Entscheidung → das gibt mir Energie) oder meine Ohnmacht (ich bin ausgeliefert → das raubt mir Energie).

### Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

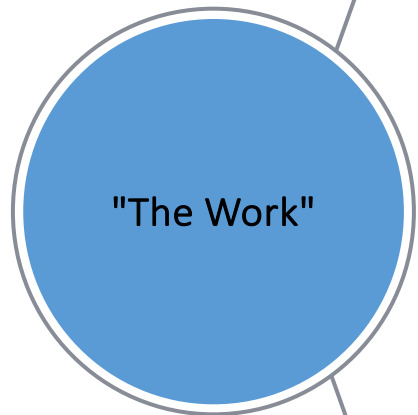
■ ...

■ ...



# Mit dem Tool „The Work“ können verborgene Glaubenssätze aufgedeckt werden

## Tool "The Work"



"The Work"

- herausfinden, was wirklich ist (Klarheit und innere Zufriedenheit)
- verborgene Glaubenssätze aufdecken
- schmerzhaft Themen behutsam angehen
- mehr Lebensfreude gewinnen

Einfacher Prozess zu mehr Klarheit und inneren Frieden

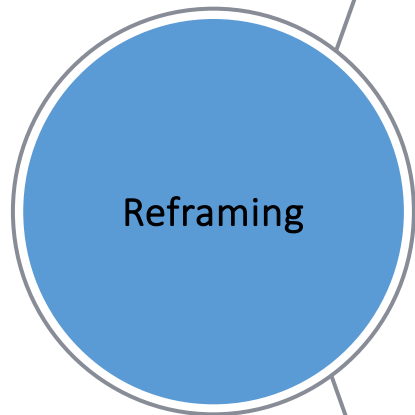
## Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Mit Reframing die Situation gezielt umdeuten – neuen Weg wählen

## Tool „Reframing“



Reframing

- Reframing durch ein Wort (*Ich kann das nicht → Ich kann das **noch** nicht*)
- Reframing durch einen Satz (*Mir geht es schlecht → **Einem Teil von mir** geht es schlecht. Und wie ist es mit dem anderen Teil, dem es gut geht? Bei Konflikten: Konflikte gehören dazu! Bei Stress mit MA: Ich bin gern Führungskraft! Bei Stress mit Kindern: Ich bin gern Mutter*)
- Reframing durch ein Lächeln (*Bewusst Non-verbale Haltung einnehmen, "Weglächeln" statt zu reagieren, im Stress entspannte Haltung einnehmen → körperliche Ressourcenarbeit*)
- Reframing durch Fragen (*Inwiefern könnte das, was gerade passiert, genau richtig sein für mich? Was könnte hier die Chance sein? Was könnte ich daraus lernen?*)

Reframing schärft Wahrnehmung und Sinne und ermöglicht Perspektivwechsel

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Agenda

Gesundheit
Stress
Die inneren Antreiber, Werte und Glaubenssätze
Burnout
Resilienz

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...





# Burnout ist eine emotionale Erschöpfung – Folge: eingeschränkte Leistungsfähigkeit

## Burnout, Definition

### Definition von Maslach

Für die amerikanische Forscherin Christina Maslach ist das Burnout-Syndrom gekennzeichnet durch drei Hauptkriterien:

- **Emotionale Erschöpfung:** Die Person hat das Gefühl, von den Anforderungen des Berufes überfordert zu sein; sie fühlt sich leer und entmutigt.
- **Depersonalisierung (Entfremdung):** Die Person hat eine distanzierte und zynische Haltung im Beruf; die Menschen, die ihr im Beruf begegnen, werden zu Objekten.
- **Eingeschränkte Leistungsfähigkeit:** Die Person hat das Gefühl, keine Erfolge mehr zu erzielen und keine Verantwortung mehr tragen zu können. Sie zweifelt auch am Sinn der Arbeit.

## Burnout

### Definition der WHO

- Nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Burnout keine eigenständige Krankheit, sondern ein Problem „mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensführung“.
- In ihrem Katalog der Krankheiten wird Burnout aufgeführt unter den sogenannten Z-Diagnosen.
- Diese sind „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen“.

### Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

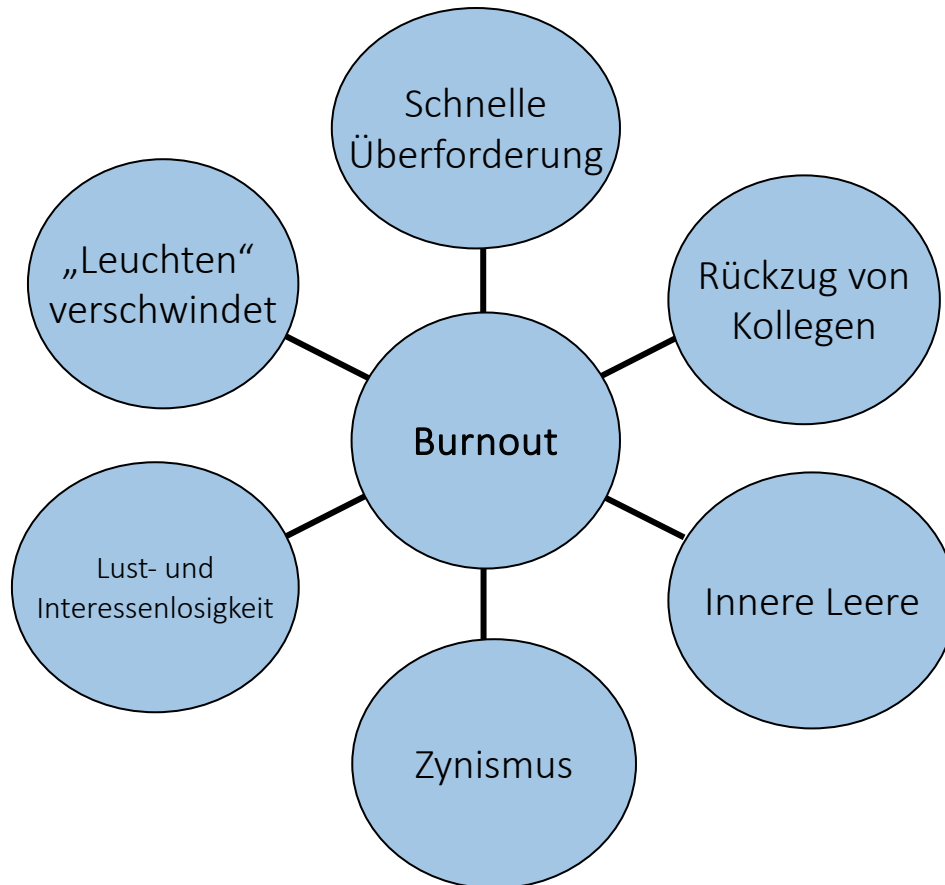
■ ...

■ ...



# Zahlreiche Symptome deuten auf Burnout hin

## Symptome bei Burnout



Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Bereits erste Symptome ernst nehmen und bewusst Ausgleich finden

## Umgang/Ausweg bei Burnout-Symptomen

- Qualifizierte Analyse (in den „Spiegel“ schauen)
- Selbstreflexion/Beobachten
- Sich selbst rausnehmen
  - Wellness-WE
  - Keine Arbeit am WE
  - FEIERABEND
  - Bewussten Ausgleich finden
- Längere Auszeit
- Arbeitszeit reduzieren

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Gesundheit und Resilienz

## Agenda

---

Gesundheit
Stress
Die inneren Antreiber, Werte und Glaubenssätze
Burnout
Resilienz

---

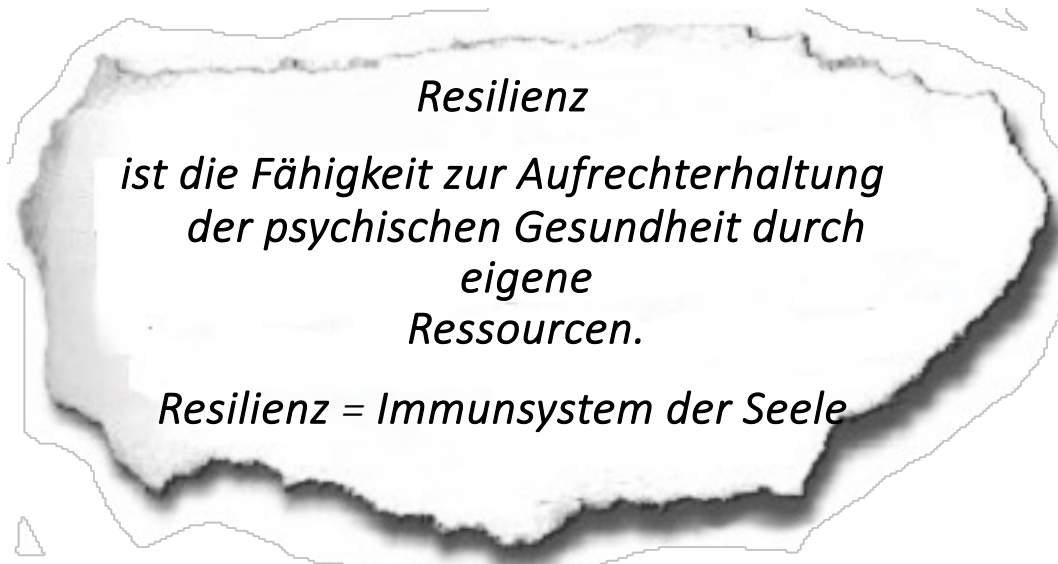
Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



Resilienz ist die Fähigkeit, auch in Extremsituationen keinen Schaden an der Seele zu nehmen...

**Resilienz, Definition (1/2)**



Resilienz sorgt dafür, dass wir nicht so angreifbar sind

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



...die Fähigkeit, auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung des Verhaltens zu reagieren

### Resilienz, Definition (2/2)

- Resilienz (von lateinisch *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘), auch Anpassungsfähigkeit, ist der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Dieser Prozess umfasst:
  - Auslöser, die Resilienz erfordern (z. B. Traumata oder belastender Stress),
  - Ressourcen, die Resilienz begünstigen (z. B. Selbstbewusstsein, positive Lebenshaltung, unterstützendes soziales Umfeld) und
  - Konsequenzen (z. B. Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen).
- Resilienz kann einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit eines Einzelnen leisten, sich zu erholen oder auf Herausforderungen und Veränderung zu reagieren.
- Mit Resilienz verwandt sind Entstehung und Erhaltung von Gesundheit (Salutogenese), Widerstandsfähigkeit (Hardiness), Bewältigungsstrategie (Coping) und Selbsterhaltung (Autopoiesis).

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Resilienz ist erlernbar

## Das Phänomen der Resilienz



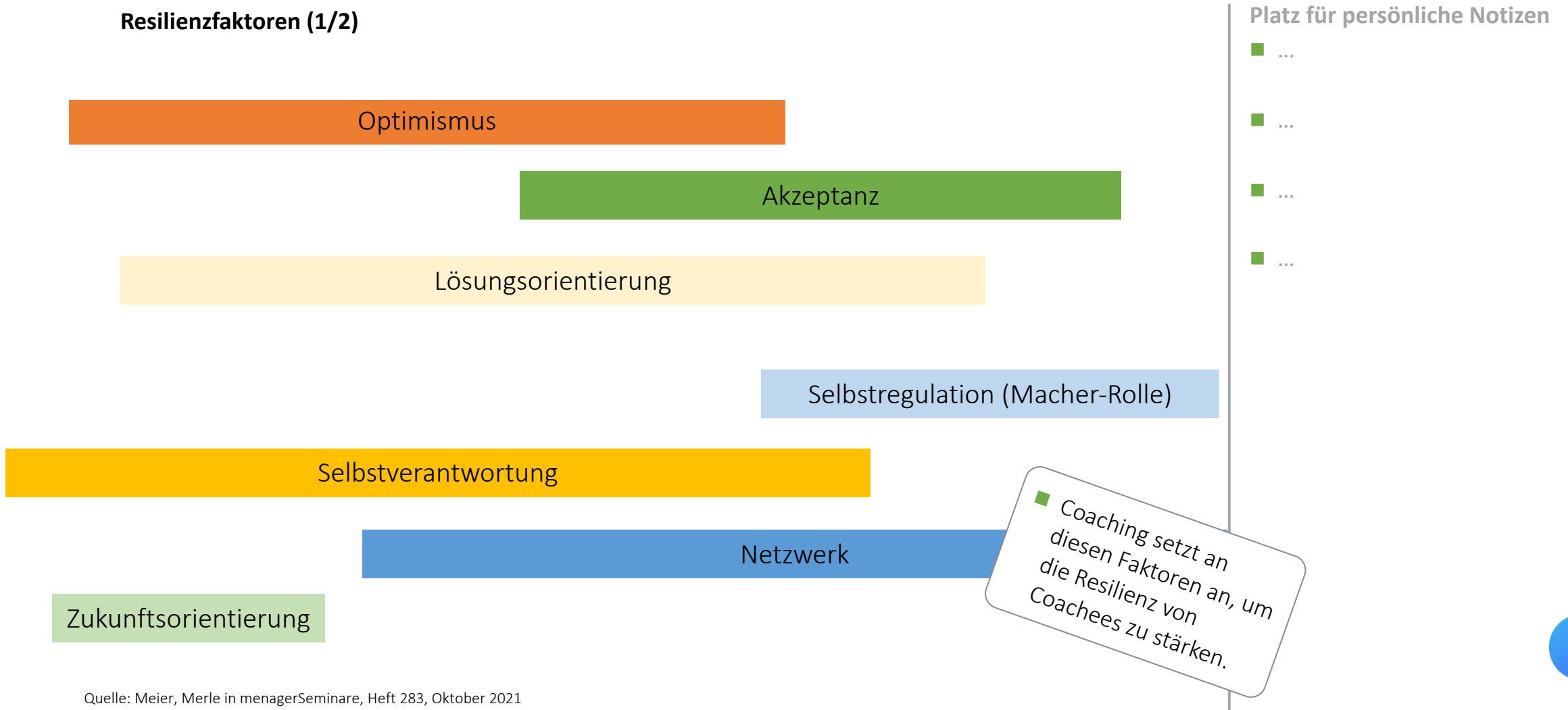
### Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Gängige Resilienzmodelle nennen sieben Faktoren, die sich positiv auf die Resilienz von Personen auswirken

## Resilienzfaktoren (1/2)



Quelle: Meier, Merle in managerSeminare, Heft 283, Oktober 2021





# Gängige Resilienzmodelle nennen sieben Faktoren, die sich positiv auf die Resilienz von Personen auswirken

## Resilienzfaktoren (2/2)

1	Die Überzeugung, dass es Möglichkeiten gibt, eine Krise zu überwinden und Lösungen zu finden.	Optimismus
2	Die Fähigkeit, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind.	Akzeptanz
3	Die Fähigkeit, sich von einem Problem gedanklich zu lösen, und auf die Suche nach einer Lösung zu konzentrieren.	Lösungsorientierung
4	Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle und Stimmungen zu regulieren und in Balance zu bringen.	Selbstregulation
5	Die Bereitschaft, die Verantwortung für das eigene Tun und alle seine Konsequenzen zu übernehmen.	Selbstverantwortung
6	Das Interesse und die Fähigkeit, Bindungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu pflegen.	Netzwerkorientierung
7	Die Tendenz, nach vorne zu schauen und die Fähigkeit, das eigene Handeln auf eine gewünschte Zukunft auszurichten.	Zukunftsorientierung

Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Viele Verhaltensmuster helfen, widerstandsfähiger zu werden

## Wenn Sie resilienter werden wollen

Schenken Sie sich selbst Achtung statt selbstschädlich zu grübeln

Sorgen Sie für sich selbst

Glauben Sie an Ihre Kompetenzen

Nehmen Sie die Macher-Rolle ein, verlassen Sie die Opferrolle

Entwickeln Sie realistische Ziele

Bauen Sie soziale Kontakte auf

Betrachten Sie Krisen als Chance

Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Mit dem Tool „Abgrenzung“ klare Grenze zwischen eigenen Angelegenheiten und den der Anderen ziehen

## Tool „Abgrenzung“



**Thema** = Aufstellung Person/ Gegenstand  
**ICH** = der rationale Teil von mir  
**SELBST** = der emotionale Teil von mir

Anmerkung für den Coach: in der günstigen und ausgeglichenen Situation stehen das ICH und das SELBST nebeneinander (Schulterchluss).

Coach führt Coachee an den Schultern angefasst zum Thema hin, dreht vor dem Thema um und führt den Coachee zurück. Mit Abstand dreht sich der Coachee mit dem Gesicht zum Thema um. Ein Tuch wird zwischen Coachee und Thema gelegt.

Der Coachee sagt den Satz: "Das sind meine Angelegenheiten und das die der Anderen".

Platz für persönliche Notizen



# Mit dem Tool „Schatz in Sicht“ Anspannungen, Stress und Nervosität durch positive Zuversicht ersetzen

## Tool „Schatz in Sicht“



### Ursprung

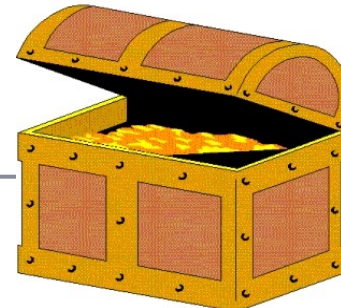
- Kombination aus The Work, NLP, gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg

### Anwendung

- unguete Gefühle, Anspannung, Stress, Nervosität

### Ziel

- Erkennen von unbewussten Überzeugungen (Verhalten, Gefühle, Konsequenzen)



## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...



# Mit dem Tool „Sprung in die Zukunft“ Transfer des Geübten und Gelernten sichern

## Tool „Sprung in die Zukunft“



Ich bin im Zustand höchst möglicher Zufriedenheit.  
„Ich bin in Balance.“

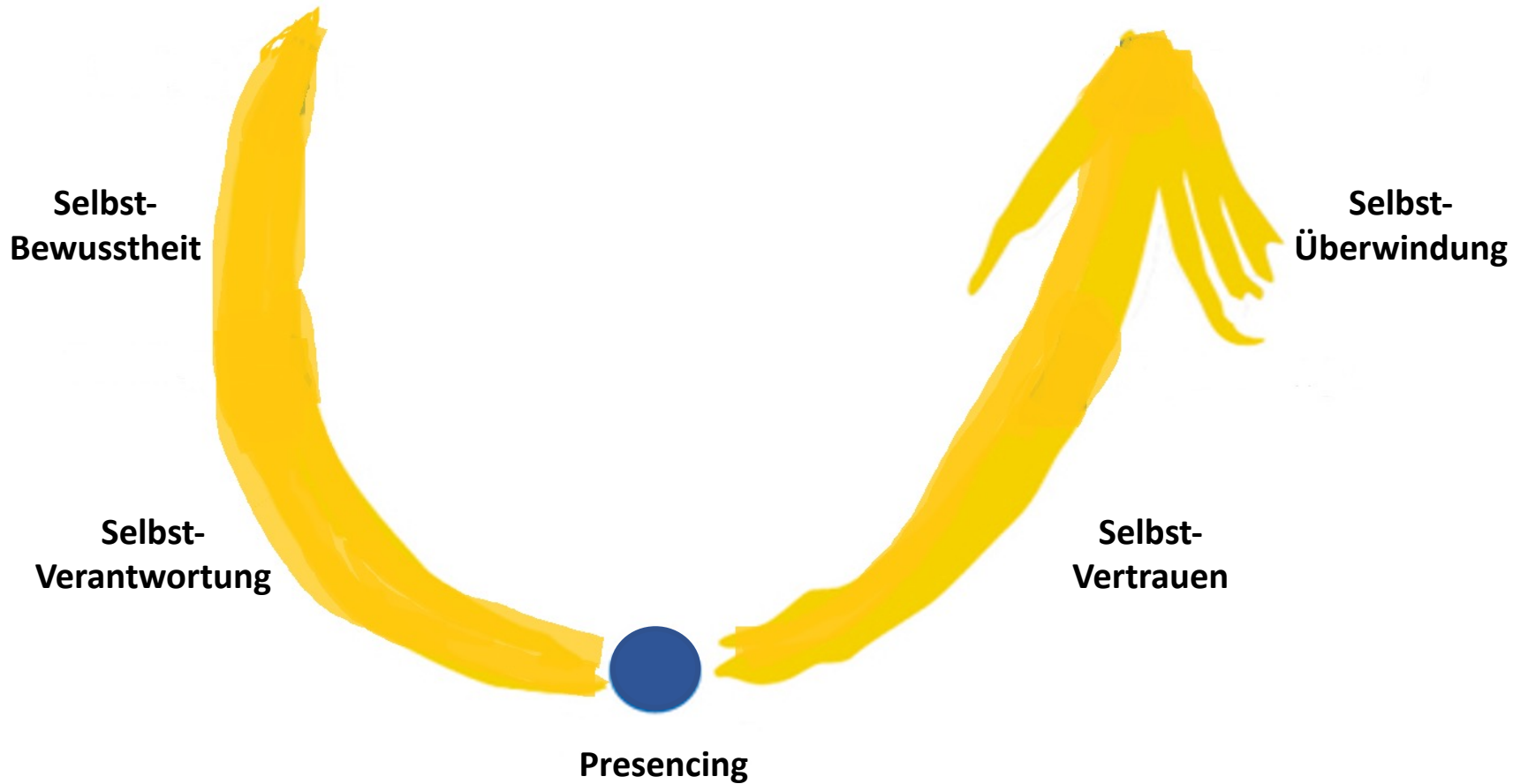
- Zeitraum/Zeitpunkt festlegen
- Was geht in meinem Leben vor sich?
- Was ist geklärt?
- Was habe ich gestaltet?
- Ich kann wie ich will
- ...
  
- Bild malen = als Symbol für den Prozess

### Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



# Das U-Modell wird als Prozessmodell für Veränderungen zu Grunde gelegt



Platz für persönliche Notizen

- ...
- ...
- ...
- ...



## Verwendungshinweis

Die Verwendung von Ideen und einzelnen Aspekten dieses Handouts im Rahmen eigener Coachings ist gestattet und erwünscht. Bei Beratungstätigkeit und Trainings ist dies mit Nennung der Quelle unter Berücksichtigung des Urheberrechts gestattet.

Eine Durchführung von Trainings und Ausbildungen oder Nutzung dieses Handouts in vollständiger oder überwiegend gleicher oder ähnlicher Form ist nicht gestattet und benötigt die vorherige schriftliche Zustimmung der INA CCW Internationale Akademie für Sozialwissenschaften, Organisation und Management – Coaching Campus World GmbH.

## Platz für persönliche Notizen

■ ...

■ ...

■ ...

■ ...

