



Dr. med. Mirriam Prieß  
COACHING · BERATUNG · SEMINARE

# Resilienz – das Geheimnis der inneren Stärke



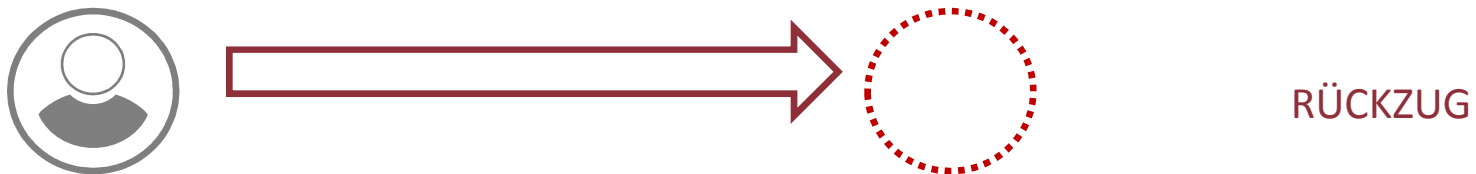
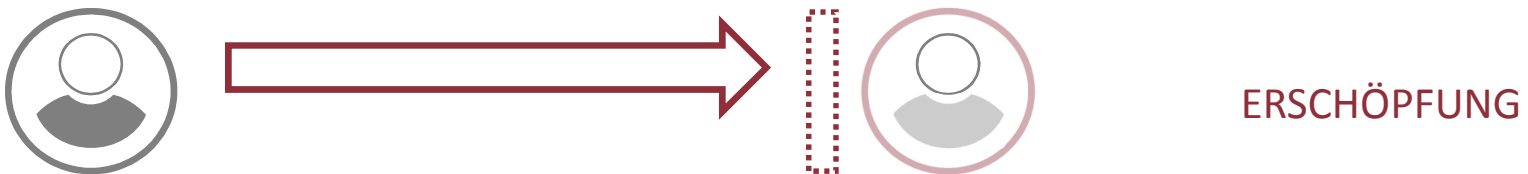
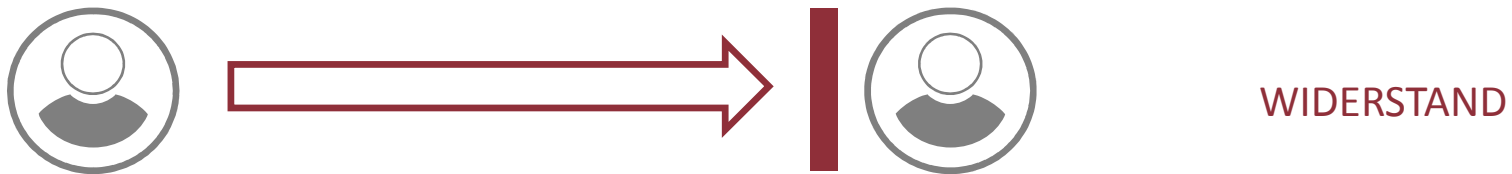
## Der Dialog



Verschiedene Standpunkte werden auf „**Augenhöhe**“ ausgetauscht.



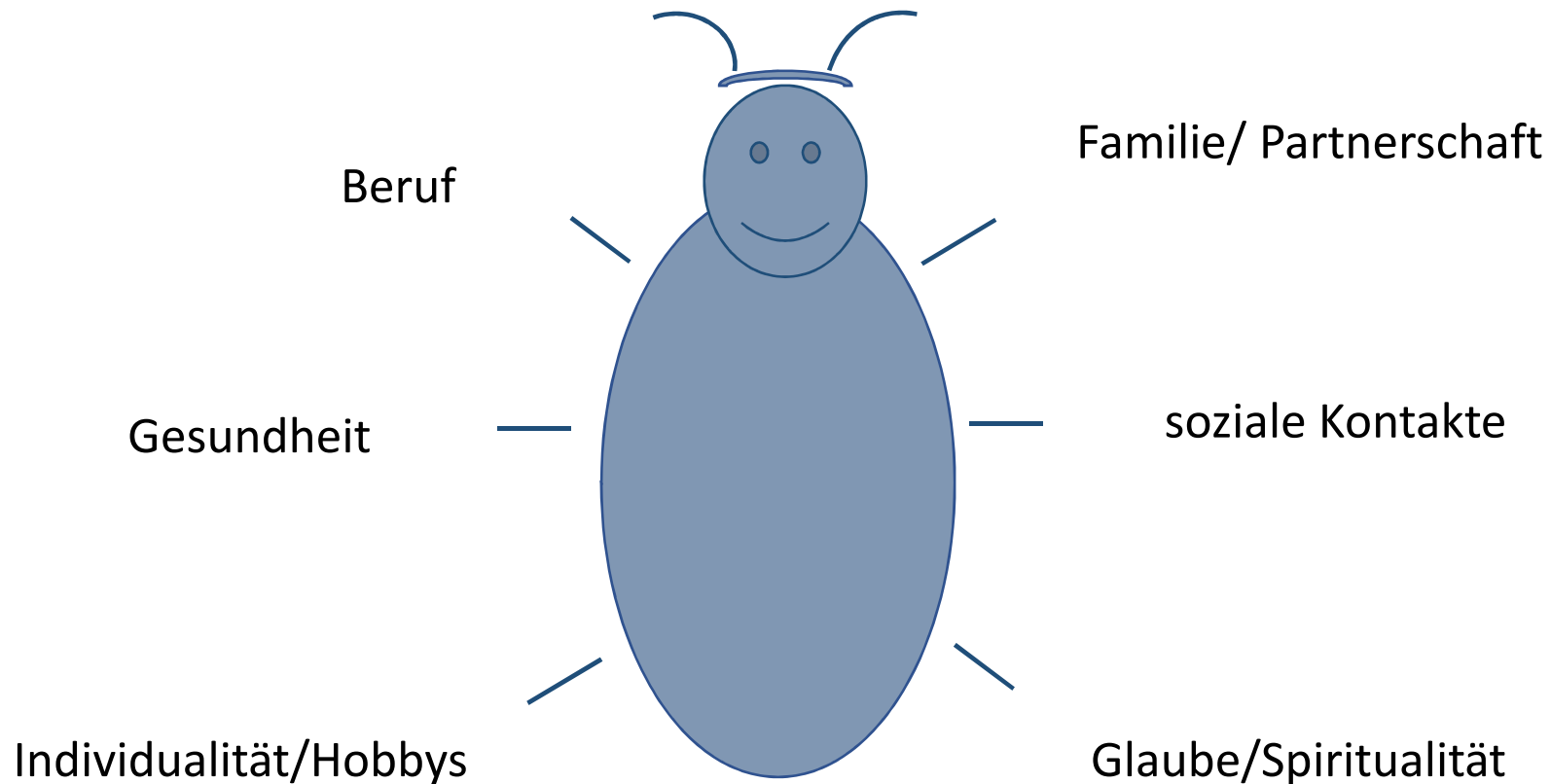
## Die 4 verschiedenen Phasen der Stressreaktion





## Der Käfer der 6 Lebensbereiche

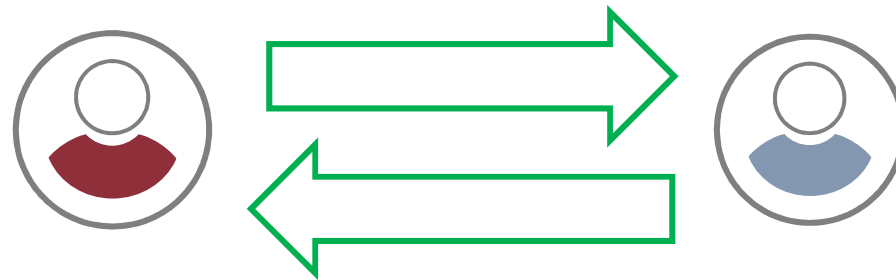
*„Die Anzahl der Beine entscheidet über den Lauf im Leben“*





## Das Dialogprinzip – die 6 Voraussetzungen zum Dialog

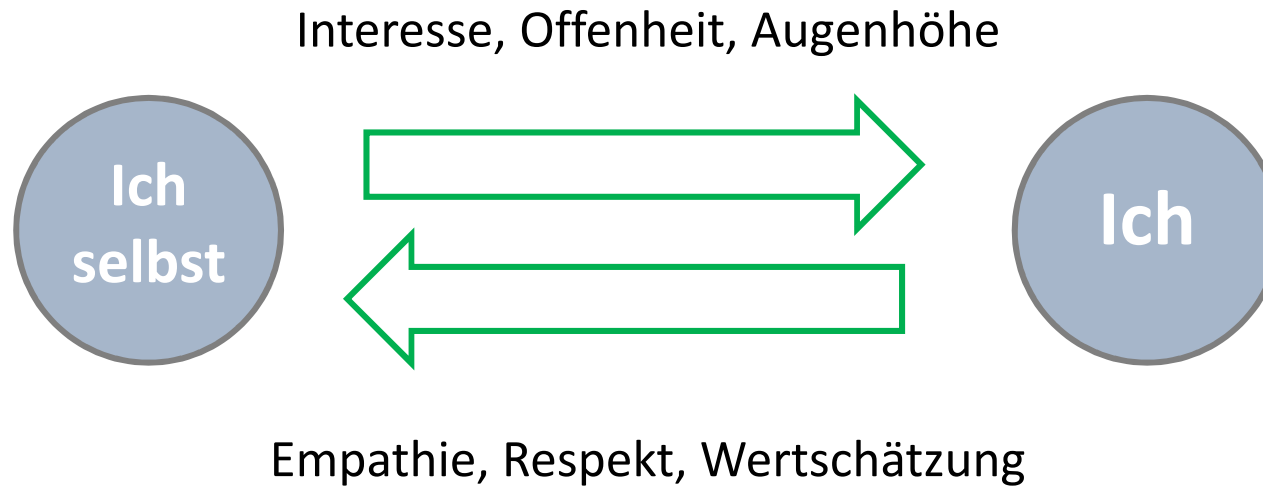
Interesse, Offenheit, Augenhöhe



Empathie, Respekt/Wertschätzung



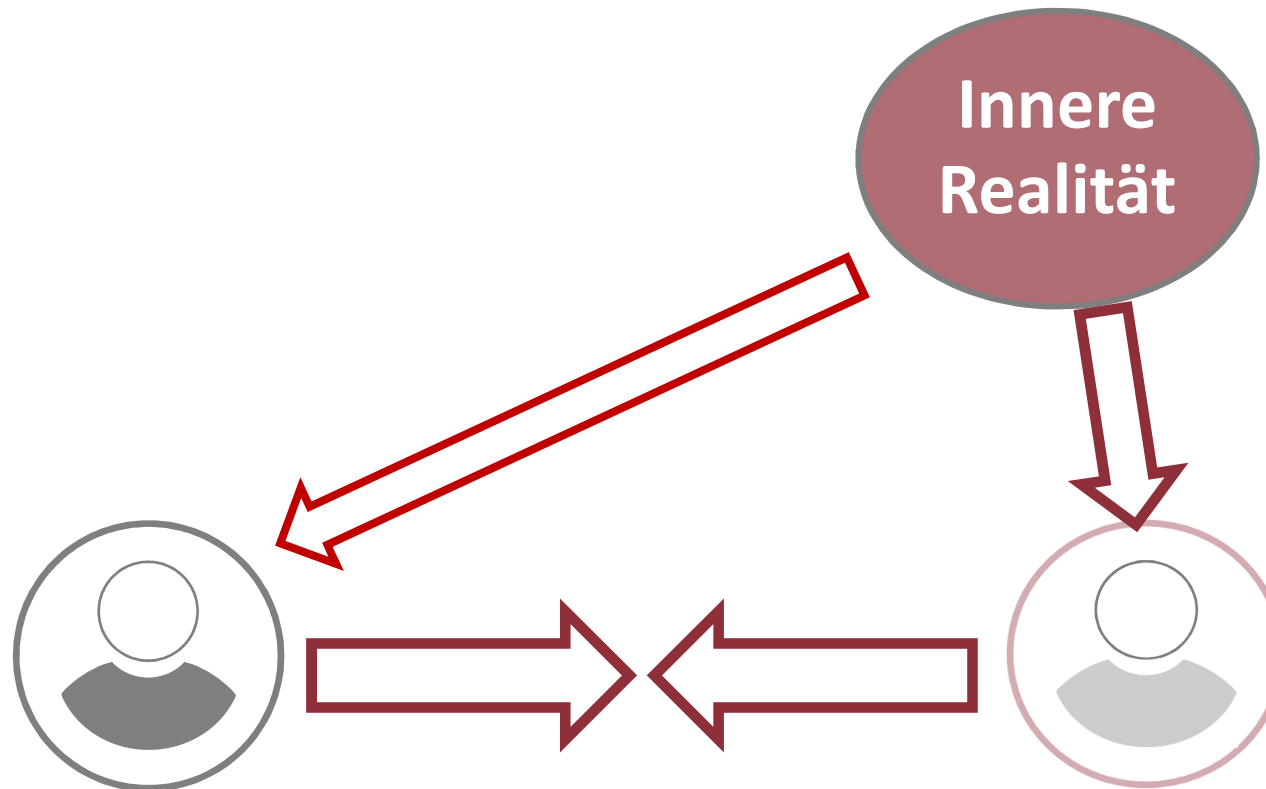
## Das Dialogprinzip – der innere Dialog



*Der innere Dialog ist Voraussetzung zum äußeren Dialog.  
Wer mit sich selbst nicht im Gleichgewicht steht, kann der Umwelt kein  
starkes und standhaftes Gegenüber bieten.*



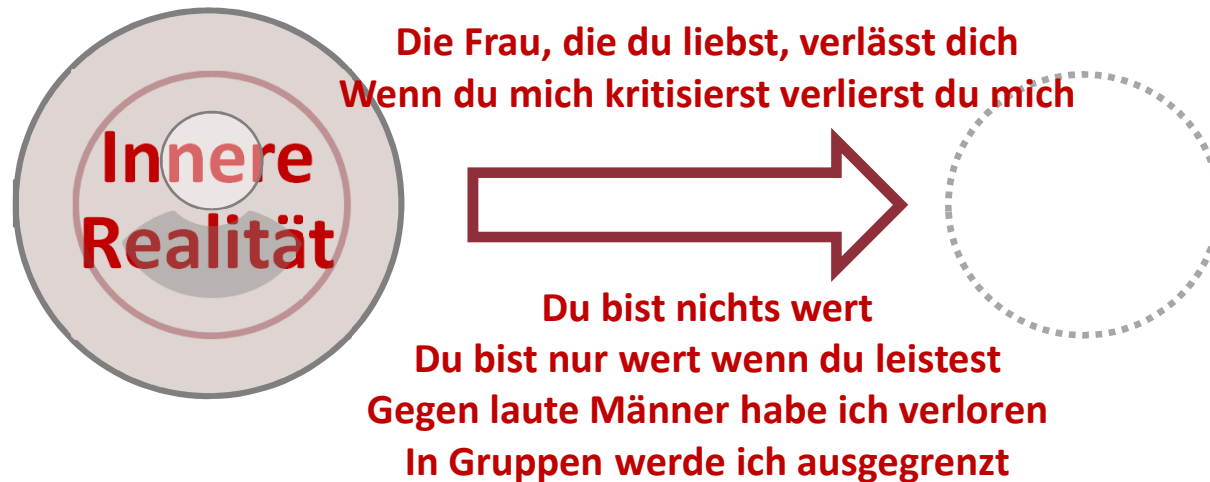
## Die Macht der inneren Realitäten



*Die äußere Realität wird anhand der inneren Realität bewertet und eingeschätzt.  
Daraus folgt der individuelle Umgang mit der Situation.*



## Die Macht der inneren Realitäten



*Je unbewusster und unverarbeiteter die innere Realität, umso größer ist die Gefahr, dass sie nach außen projiziert wird und die äußere Realität in einem Maß überdeckt, dass der Betroffene nicht mehr adäquat reagieren kann.*



## Gibt es eine Burnout Persönlichkeit?

- Geringe/fehlende Selbstwahrnehmung und Selbstbezug (fehlender innerer Dialog)
- „Schein anstatt Sein“ („falsches Selbst“)
- Selbstdefinition über Leistung und Anerkennung
- Grenzenlosigkeit und Maßlosigkeit
- Superlative („das Bessere ist der Feind des Guten“)
- Schwierigkeiten „Nein“ zu sagen
- Geringe Dialogfähigkeit
- Konfliktscheu
- Vermeidung anstatt konstruktive Konfrontation => „Harmoniesucht“ (!)
- Kompensation anstatt konstruktive Konfrontation
- „Selbstlosigkeit“



## Was ist zu tun?

„Wehret den Anfängen...“

### **Unternehmenskultur- Atmosphäre als Voraussetzung für Gesundheit:**

- Leben Sie aktiv eine Dialogkultur und fordern Sie diese auch von Ihren Mitarbeitern ein
- Sorgen Sie für ein Klima auf Augenhöhe -in einem guten Klima kann sich anvertraut werden
- Seien Sie interessiert, offen und empathisch und lernen den individuellen Handlungsspielraum des Mitarbeiters erkennen
- Motivation: Definieren Sie das gemeinsame „Wir“ und darin jeweils das „Ich“ und „Du“ (Grenzen/Freiraum/Verantwortlichkeiten)
- Mitarbeiter Schulungen (Gesundheitsmanagement/Aufklärung als wichtige Präventionsmöglichkeit)
- Regelmäßige Team Supervisionen
- Monatliche Fragebögen – Sind wir im Dialog?
- Förderungen von Gesundheitsmaßnahmen
- Regelmäßiger Urlaub, Überstunden minimieren
- **Führungskräfte- „Der Fisch stinkt vom Kopf“**
- Führungskräfte Schulung und regelmäßige Supervision: Eigene Führung als Voraussetzung für das erfolgreiche Führen anderer  
=> Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung, Dialogfähigkeit stärken  
=> innerer Dialog, Augenhöhe, Selbstreflexion eigener innerer Realitäten, die Führung beeinträchtigen, Führung nicht über Position sondern durch Person.
- Eigenen Blick für Frühwarnzeichen für Erschöpfung schulen, rechtzeitig reagieren
- **Betriebsärzte:**
- Checkliste Burnout
- Körperliche Symptome auf psychosomatische Zusammenhänge überprüfen



## 12 Richtlinien für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit

- Sorgen Sie für eine beständige Dialogfähigkeit in allen 6 Lebensbereichen.
- Sorgen Sie für regelmäßige Entspannungszeiten.
- Sie sollten mindestens 1 Mal am Tag das bewusste Gefühl der Entspannung haben.
- Planen Sie Pausen ein. Machen Sie, wenn möglich, 1 Sache zu Zeit.
- Vermeiden Sie Kompensationen und sorgen Sie für eine direkte Lösung und Antwort. Setzen Sie an der Ursache an.
- Wenn Sie kompensieren müssen, dann achten Sie darauf, dass die Kompensation so gesund wie möglich ist, damit Sie nicht zu Ihrem nächsten Problem wird.
- Störungen haben immer Vorrang: Versuchen Sie so schnell als möglich, Störungen zu klären.
- Ernähren Sie sich ausgewogen- Der Mensch ist, was er isst. Achten Sie gerade in Zeiten der Anspannung um eine ausreichende Vitaminzufuhr (vor allem Vit. B und Vit. C).
- Tun Sie mindestens alle 2 Tage etwas, wo Sie das Gefühl haben, dass Sie auf „Ihre Kosten kommen“.
- Sorgen Sie für erholsamen, für Sie ausreichenden Schlaf.
- Nehmen Sie sich regelmäßige Auszeiten.
- Setzen Sie Prioritäten und vertreten diese. Lernen Sie Nein zu sagen- nicht nur zu Anderen, sondern auch zu sich selbst.
- Selbstkontrolle:  
Holen Sie sich regelmäßig kompetentes Feedback, bei denjenigen, die Sie schätzen. Nehmen Sie das Feedback ernst.



# Dr. med. Mirriam Prieß

COACHING · BERATUNG · SEMINARE

## Weitere Ausführungen zu diesem Thema in Buchform:

*„Burnout kommt nicht nur von Stress“ (Südwest Verlag)*

*„Finde zu Dir selbst zurück“ (Südwest Verlag)*

*„Resilienz, das Geheimnis der inneren Widerstandskraft“ (Südwest Verlag)*

*„Zeit für einen Spurwechsel – wie wir aufhören uns selbst zu blockieren und dem Leben eine neue Richtung geben“ (Südwest Verlag)*

## Kontakt:

**Dr. med. Mirriam Prieß**

Harvestehuder Weg 49

20149 Hamburg

Phone 040 88219939

Mobil 0177 2169416

[www.mirriampriess.de/](http://www.mirriampriess.de/) [info@mirriampriess.de](mailto:info@mirriampriess.de)