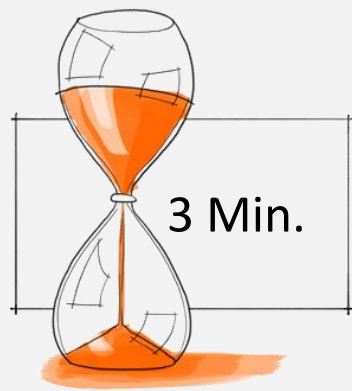


Stark gegen Stress – Teil 5



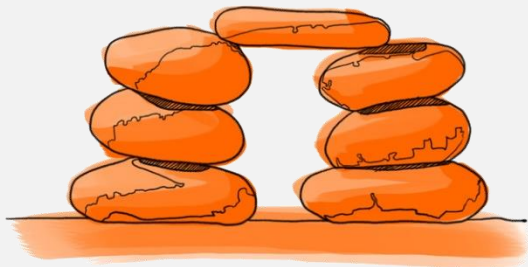
AKE – Atem Kiefer Entspannung - kurz





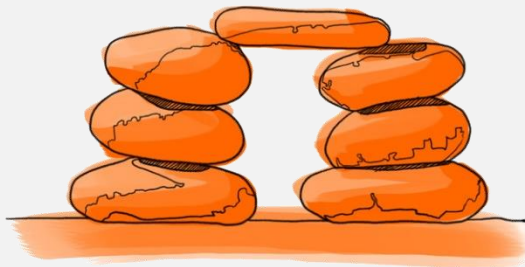
2 Minuten mit dem Nachbarn murmeln:
Was meinen Sie versteht man unter
Selbstkomplexität?





Selbstkomplexität

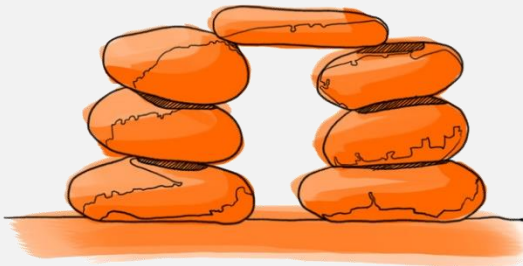
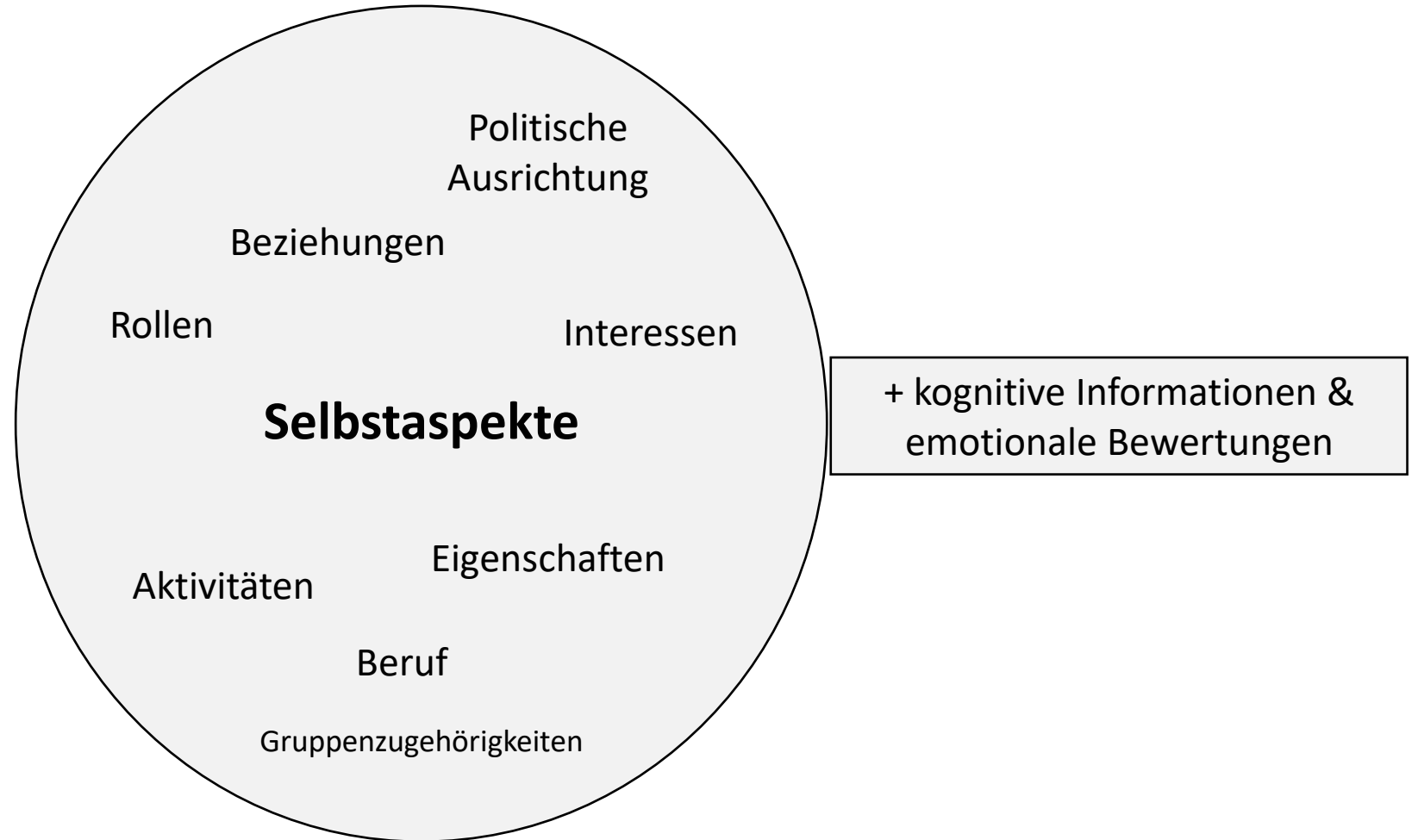




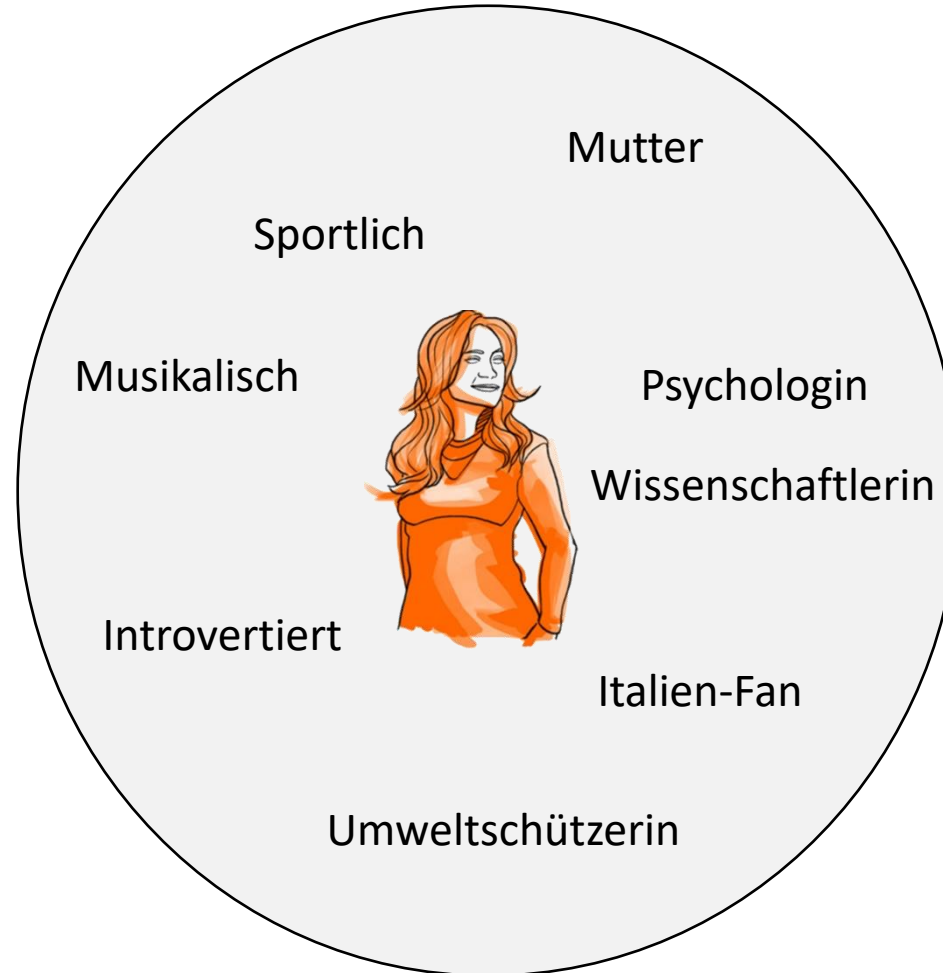
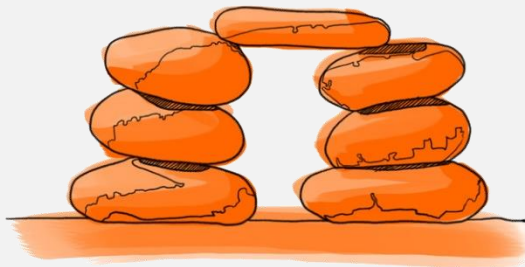
Selbstkomplexität



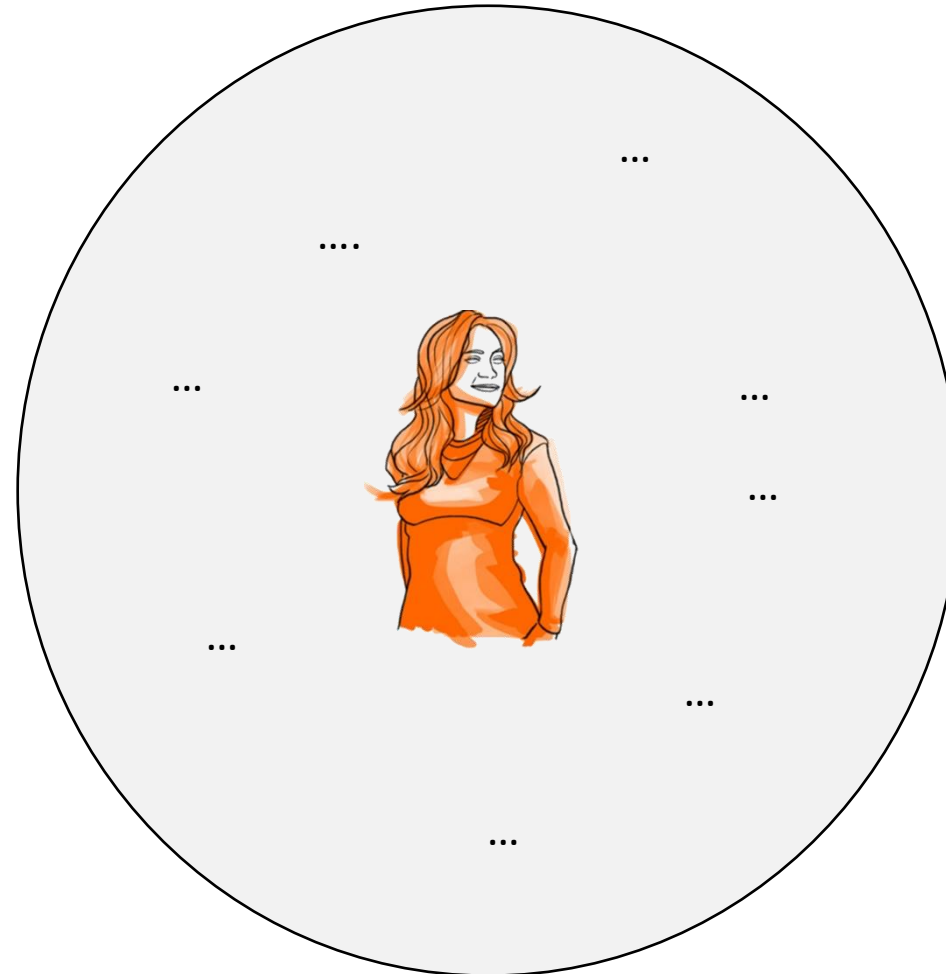
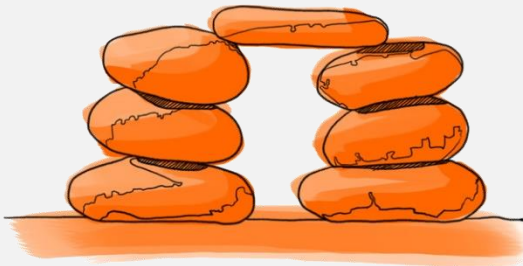
Selbstkomplexität



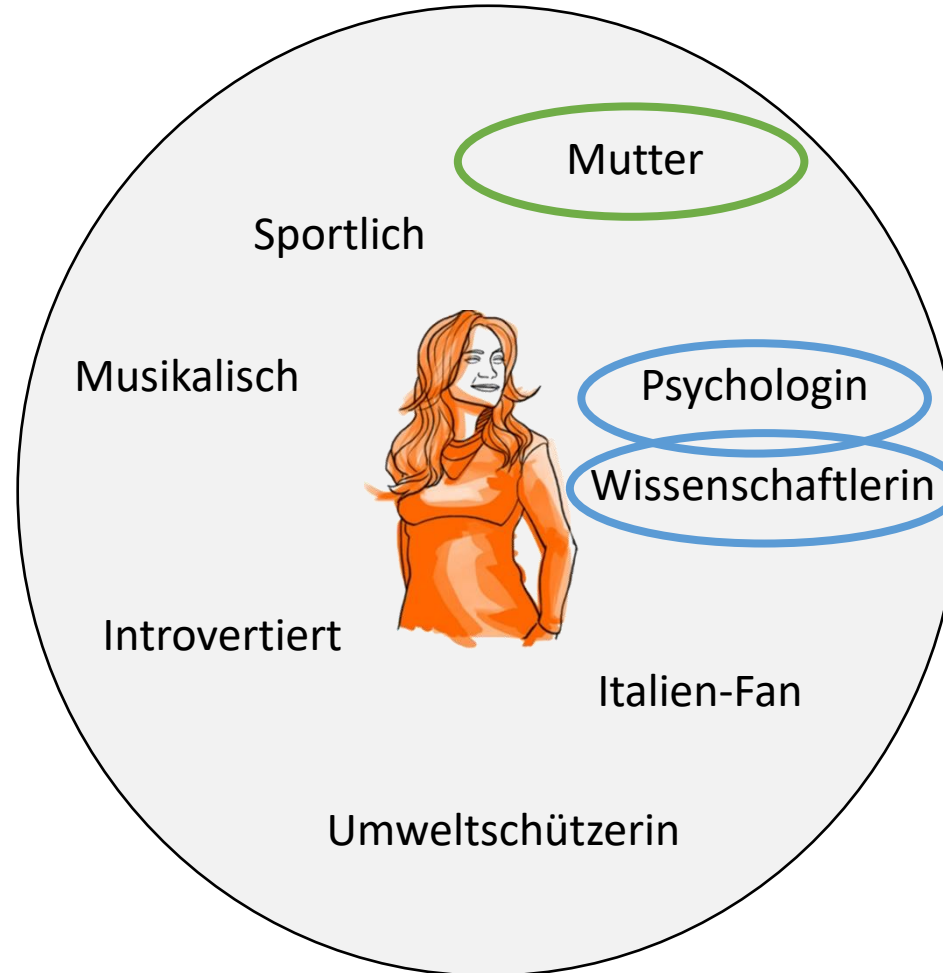
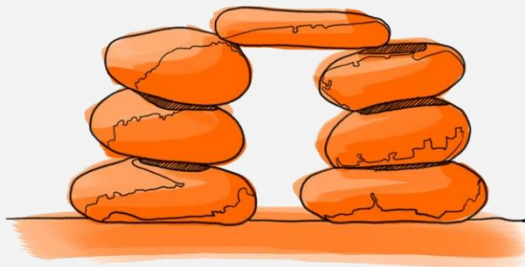
Selbstkomplexität



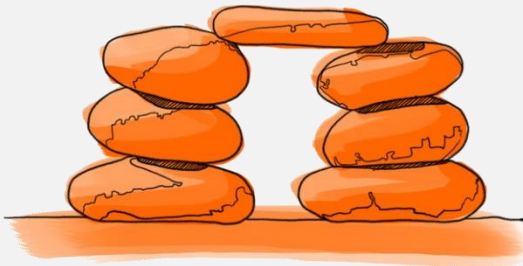
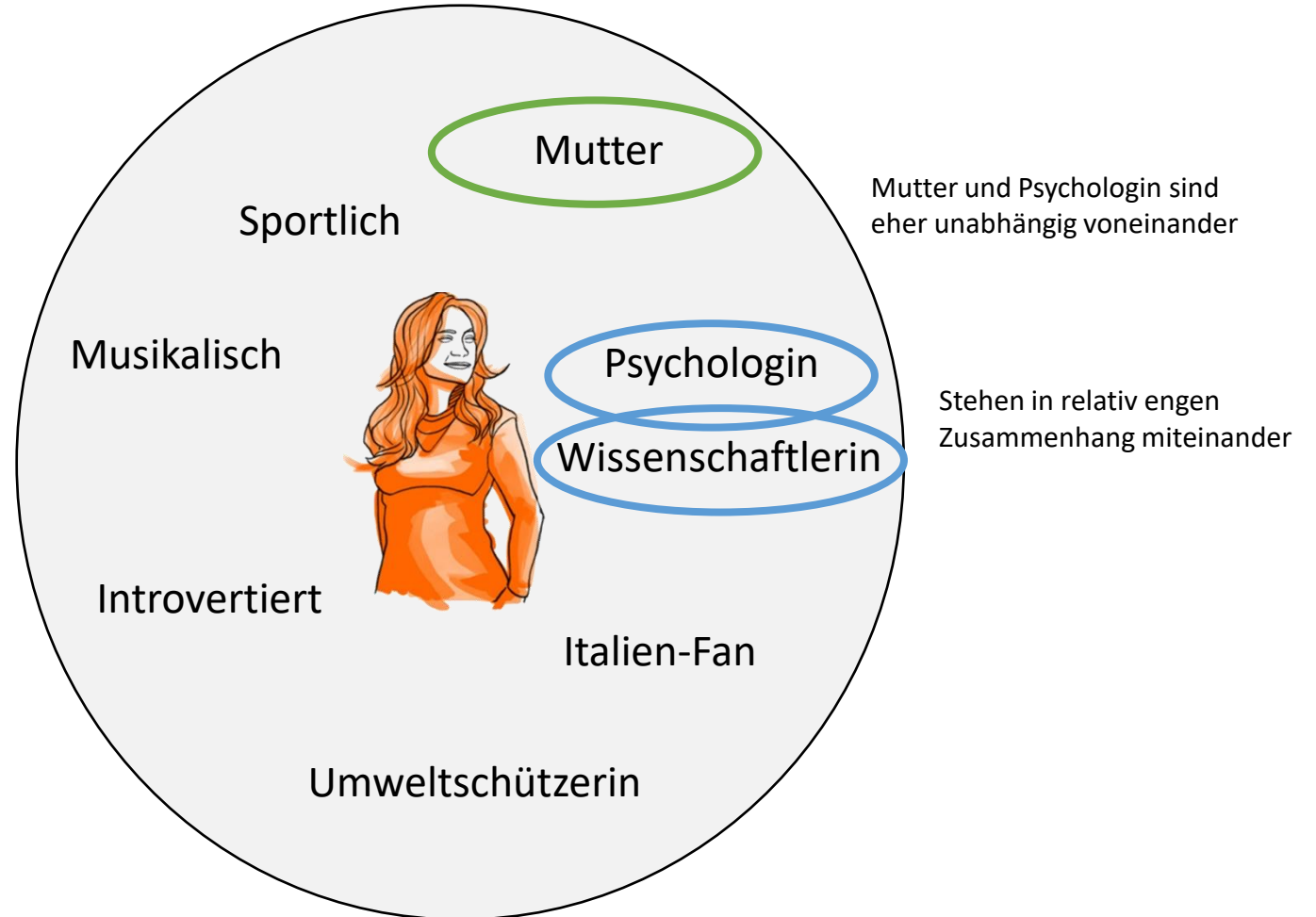
Meine eigene Selbstkomplexität



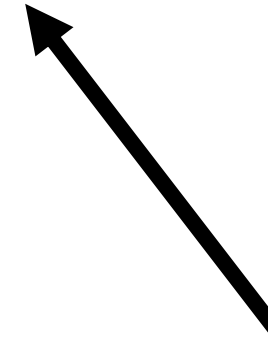
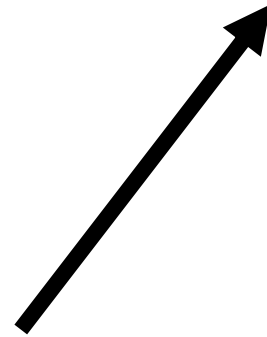
Selbstkomplexität



Selbstkomplexität

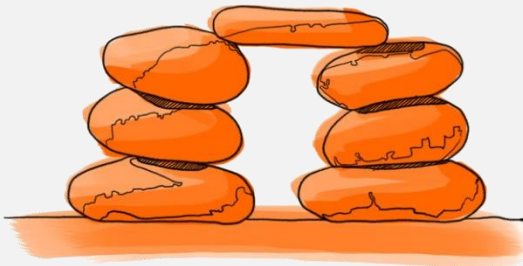


Grad der Selbstkomplexität

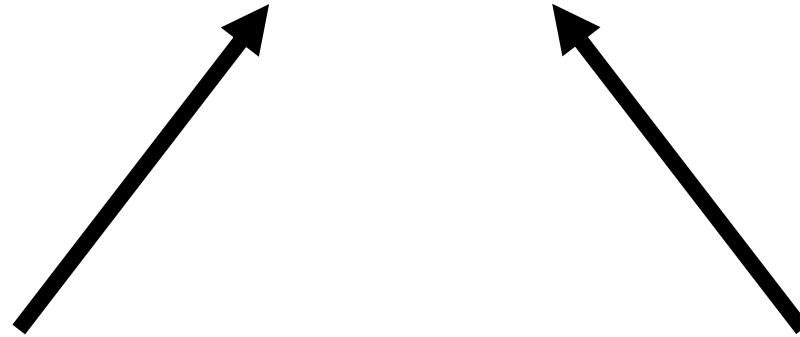


Anzahl der Selbstaspekte

Stärke der Unabhängigkeit der
Selbstaspekte

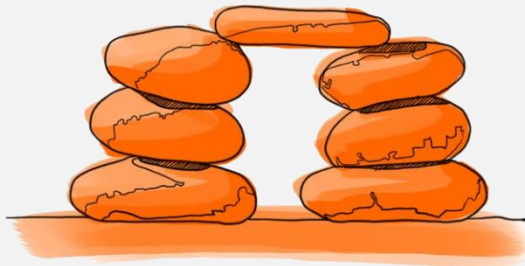


Grad der Selbstkomplexität



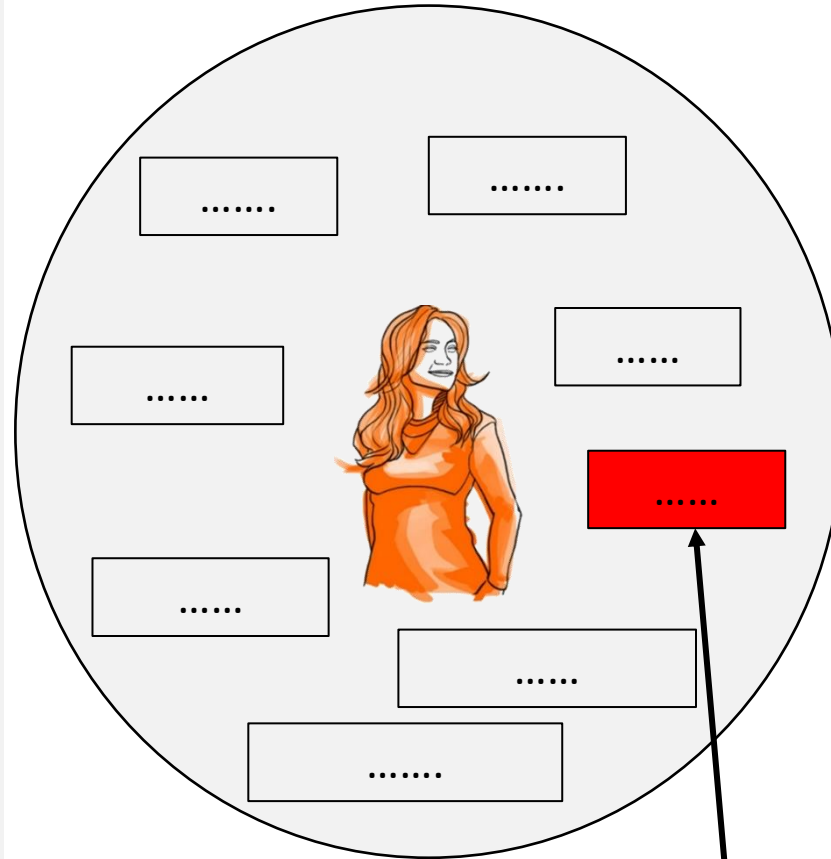
Anzahl der Selbstaspekte

Stärke der Unabhängigkeit der
Selbstaspekte



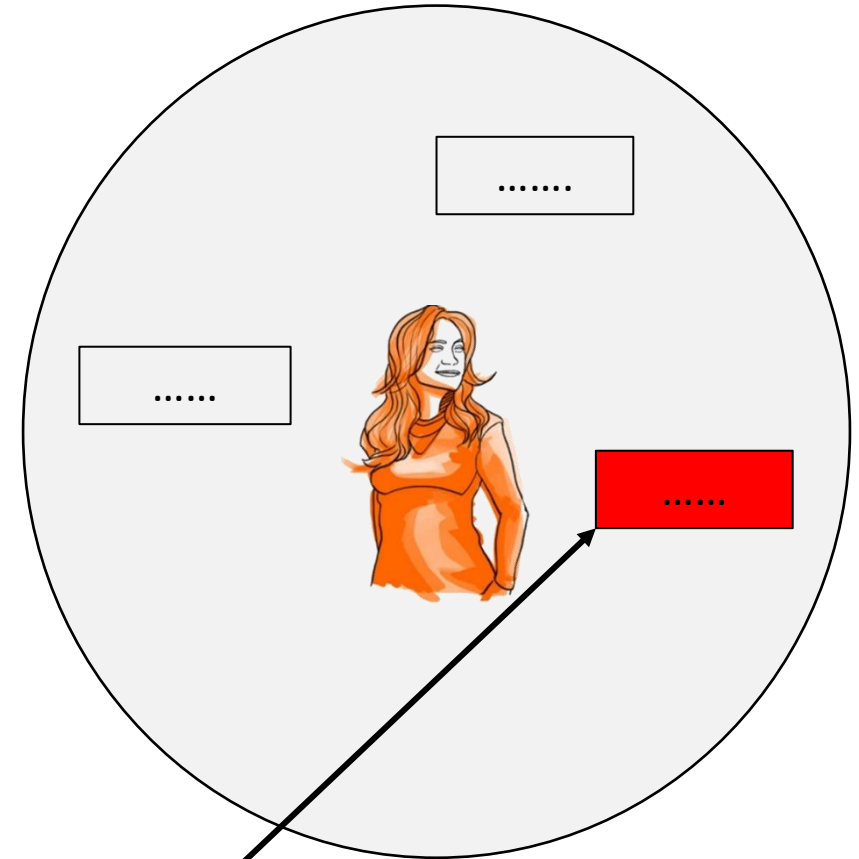
1. Je größer die Anzahl der Selbstaspekte desto höher der Grad der Selbstkomplexität.
2. Je höher die Unabhängigkeit der Selbstaspekte desto höher der Grad der Selbstkomplexität.

Selbstkomplexität hoher Grad



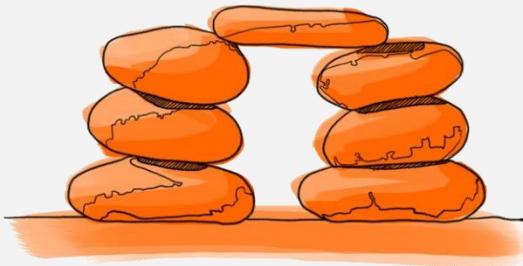
Ein kleiner Teil der Selbstkomplexität ist betroffen

Selbstkomplexität niedriger Grad



Ein Großteil der Selbstkomplexität ist betroffen

Kritik/Krisen

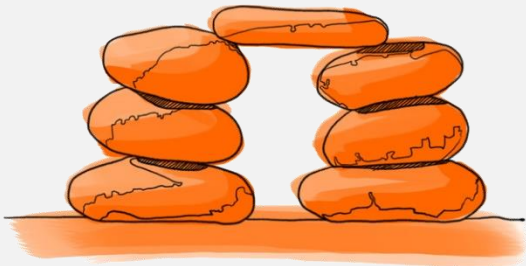


Hohe Selbstkomplexität

Menschen mit hoher Selbstkomplexität ...

- ... reagieren auf Kritik gelassener
- ... leiden weniger stark unter unangenehmen Emotionen
- ... sind im allgemeinen emotional stabiler

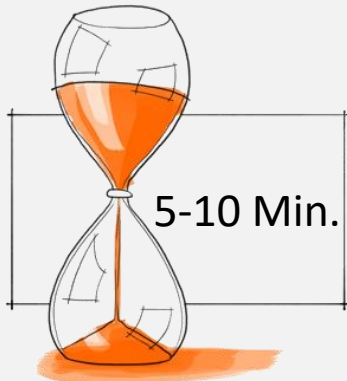
Hohe Selbstkomplexität stellt einen Schutzfaktor gegen die Entwicklung depressiver Symptome dar.



Belastbarkeit stärken: Nektar saugen



Begleitheft Seite 11



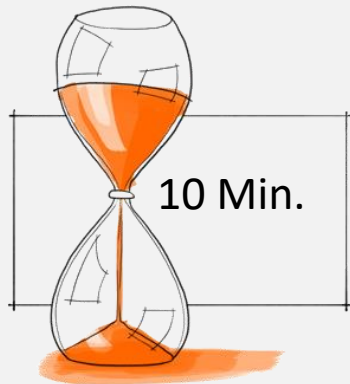
Aktivität	Kraft (1 - 10)	Identität (1 - 10)
Musik machen	6	4
Kassenwart im Sportverein	3	5
...		

Schreiben Sie nun bitte **Aktivitäten** der **letzten 4 Wochen** auf und tragen eine entsprechende Zahl ein, wie kraft- oder identitätsstiftend diese waren:

1 = gar nicht bis 10 = sehr viel

Entwicklungsimpulse : Nektar saugen

Impulse auf Seite 12
notieren



Aktivität	Kraft (1 - 10)	Identität (1 - 10)
Musik machen	6	4
Kassenwart im Sportverein	3	5
...		

Entwicklungsimpulse finden:

Stellen Sie sich nun gegenseitig in Partnerarbeit vor, welche Entwicklungsimpulse sich für Sie aus Ihrer Analyse ergeben und notieren Sie diese.

Entwicklungsimpulse für:

- generelle Steigerung der Quantität
- Förderung der Qualität
- Ergänzung einseitiger Kraft- oder Identitätsquellen durch entsprechende Gegengewichte

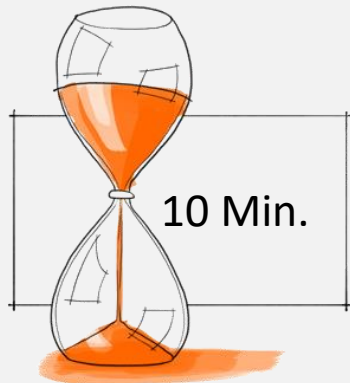


Begleitheft Seite 11

	Gegeben	Empfangen
Aktiv zuhören		
Offen reden		
Sachliche Anerkennung		
Sachliche Herausforderung		
Emotionale Unterstützung		
Emotionale Herausforderung		
Gemeinsame Erfahrungen vergleichen		
Gemeinsame Erfahrungen machen		

Entwicklungsimpulse: Soziales Netz

Impulse auf Seite 12
notieren



	Gegeben	Empfangen
Aktiv zuhören		
Offen reden		
Sachliche Anerkennung		
Sachliche Herausforderung		
Emotionale Unterstützung		
Emotionale Herausforderung		
Gemeinsame Erfahrungen vergleichen		
Gemeinsame Erfahrungen machen		

Entwicklungsimpulse finden:

Stellen Sie sich nun gegenseitig in Partnerarbeit vor, welche Entwicklungsimpulse sich für Sie aus Ihrer Analyse ergeben und notieren Sie diese auf Seite 12 in Ihrem Begleitheft.

Erwartung x Wert

Erwartung: 1 – 10
Wert: 1 - 10

Aktivitäten	Erwartung	Wert	Produkt
	2	9	18
	8	6	48

Mein Resilienzprojekt

1. Entwicklungsimpuls wählen
2. Umsetzung planen, möglichst genau terminieren
3. Erinnerungen planen
4. Hindernisse und Schwierigkeiten bedenken
5. Selbstkontrolle: Termin für Prüfung



Mittagessen

