

Sylvia Kéré Wellensiek • Kirsten Schwarz



# Der Resilienzparcours

Poster und Arbeitsblätter  
zum Human-Balance-Training

Zwei Poster  
in Flipchartgröße  
und 20 Arbeits-  
blätter

**BELTZ**



# Der Resilienzparcours

**Die Poster und Arbeitsblätter dieses Resilienzparcours bieten eine Art Zirkeltraining für innere Stärke, Klarheit und Gelassenheit. Mithilfe der zehn Trainingsschritte werden Sie schon innerhalb kurzer Zeit erste Ziele erreichen.**

Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Stabilität – gleichzeitig auch für Flexibilität und Lernbereitschaft. Letztendlich ist Resilienz ein Kompetenzbündel, um mit komplexen Herausforderungen angemessen umgehen zu können. Es umschreibt die Fähigkeit, schwierige Situationen nicht zu umgehen, sondern sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Das Besondere an dem Konzept der Resilienz ist der proaktive Blick sowie der Fokus auf Ressourcen statt auf Defizite. Insofern hat jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation resiliente Fähigkeiten, die es zu entdecken, anzuwenden und auszubauen gilt.

Ob in der Wirtschaft, der Industrie, in der Verwaltung, in Krankenhäusern und Schulen – das Human Balance Training (HBT) unterstützt Menschen in den unterschiedlichsten Kontexten darin, eine Balance zu finden zwischen Leistung, Erfolg, Gesundheit und Lebensqualität. Seit vielen Jahren begleitet die HBT Akademie Geschäftsführer, Führende und Mitarbeiter in vielfältigen Branchen durch gezielt aufeinander aufbauende Resilienzparcours.

Im Resilienzparcours »Fels in der Brandung statt Hamster im Rad« durchläuft zunächst jeder Einzelne Schritt für Schritt den individuellen Kernprozess – allein oder im Austausch mit anderen. Sind die einzelnen Übungen und Bilder gut verankert, kann der Lernprozess anschließend auf eine Teamsituation übertragen werden – das Team durchläuft gemeinsam den sozialen Kernprozess. So können relevante Themen fundiert und tiefgehend bearbeitet werden und ermöglichen eine gemeinsame Sprache. Die einfache Struktur hilft, auch diffizile, heikle Themen klar und direkt anzusprechen.

Die Poster und Arbeitsblätter können vielseitig in Resilienztrainings und -parcours eingesetzt werden. Sie unterstützen Trainer und Seminarteilnehmer bei der Durchführung der einzelnen Übungen, die sich auf die gezielte Stärkung von Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität beziehen – persönlich und im Team. Gleichzeitig können die Poster und Arbeitsblätter die digitalen Lernparcours, die analog zu den Präsenzseminaren aufgebaut sind, intensivierend begleiten.

Die zwei Poster in Flipchartgröße zeigen den Resilienzparcours im Überblick:

- Das Plakat »Fels in der Brandung statt Hamster im Rad« illustriert die zehn Schritte zur persönlichen Resilienz.
- Das Plakat »Balance in Leistung und Gesundheit« bildet die zehn Schritte zum resilienten Team ab.

Die Plakate dienen zunächst der Orientierung im laufenden Trainingsprozess und schaffen Klarheit über die einzelnen Inhalte, deren Aufbau und Zusammenhänge. So



## Einführung und Anleitung

können die durchlaufenen Trainingsschritte ständig präsent bleiben und in unterschiedlichsten Situationen hilfreich angewandt werden.

Ganz besonders sollen die Piktogramme der einzelnen Schritte als kraftvoller Erinnerungsanker für achtsame Selbststeuerung und aufmerksame Zusammenarbeit im Alltag dienen. Zu jeder einzelnen Trainingsstufe gibt es klar strukturierte Arbeitsblätter – jeweils mit einer Illustration zur Veranschaulichung sowie einer Beschreibung, wie die Übungen durchgeführt werden können.

### **Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten**

Besonders bei den Illustrationen der Arbeitsblätter zeigen sich die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Prägnante Bilder helfen, den Trainingsprozess wirkungsvoller und effizienter zu gestalten. Komplexe Zusammenhänge werden schnell erfasst, verbunden und verinnerlicht. Somit wird die Kommunikation in Gruppen erleichtert. Die Aufmerksamkeit kann sich immer wieder auf die Kernthemen richten, sodass ein nachhaltiger Branding-Effekt erzielt wird. Gleichzeitig bieten geeignete Bilder auch eine schnelle Orientierung – stelle man sich nur die Inhalte der Straßenverkehrsschilder in Textform vor!

Im Alltag können und sollen die Illustrationen als Werkzeuge dienen und direkt in Arbeitssituationen und Meetings kontinuierlich eingesetzt werden. Gleichzeitig dienen sie als starke Erinnerungsanker und können überall platziert werden, wie zum Beispiel am Besprechungstisch, am Arbeitsplatz, am Computer.

Die vorgestellten Übungen können nicht nur auf dem Papier, sondern auch mithilfe von Seilen und Moderationskarten im dreidimensionalen Raum ausgelegt werden – in einer Übung wird zum Beispiel mit Stühlen gearbeitet. Das bringt Leben in den Prozess. Zusammenhänge und Klärungsbedarf zeigen sich deutlich. Erkenntnisse und ein gemeinsames Verständnis ermöglichen effektivere Dialoge.

Wir wünsche Ihnen viel Freude beim Einsatz der Plakate und Arbeitsblätter.

*Sylvia Kéré Wellensiek und Kirsten Schwarz*



Fels in der Brandung statt Hamster im Rad

## Übung 1

# Das Energiefass



### Ziel und Nutzen

Mit einem einfachen Bild erhalten Sie die wunderbare Möglichkeit, einen persönlichen Energiecheck vorzunehmen. Anhand dieser Übung inspizieren Sie Energiespender und Energieräuber gleichzeitig, schlüsseln die Thematik klar auf und leiten Maßnahmen ein, um Ihr Energieniveau bewusst anzuheben. Während Ihrer differenzierten Selbsterforschung extrahieren Sie in kurzer Zeit viele energiegebende Details. Es kommen aber auch verschiedene Facetten zum Ausdruck, die Sie belasten und Kraft kosten. Die Richtung können Sie bereits jetzt mit kleinen, aber realistischen Schritten beeinflussen.

# Durchführung

---

## Schritt 1

Malen Sie intuitiv auf einem Blatt Papier ein Energiefass (Energiebatterie) als Sinnbild Ihres persönlichen Energiehaushalts. Dieser kann je nach Tagesform schwanken. Nehmen Sie deshalb einen Mittelwert der letzten Monate. Das Fass kann rund und prall sein oder auch klein und schmal – die Abbildung sollte ein authentischer Spiegel Ihrer »gefühlten Wirklichkeit« sein.

## Schritt 2

Als Erstes stellen Sie sich die Frage: Zu wie viel Prozent ist mein Fass gefüllt? Definieren Sie – ohne groß nachzudenken – eine Prozentzahl. Zum Beispiel: Im Moment geht es mir sehr gut, mein Energiefass fühlt sich zu 90 Prozent gefüllt an. Oder aber: Ich bewege mich schon seit längerer Zeit am Rande meiner Kräfte. Die Füllung meines Energiefasses schwankt zwischen 20 und 40 Prozent.

Diese spontan geäußerte Zahl ist meist ein recht guter Spiegel der tatsächlichen Verfassung.

## Schritt 3

Nun bearbeiten Sie nacheinander die nächsten Fragen:

- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten ... fülle ich mein Energiefass?
- Durch welche Aktivitäten, Situationen, Begebenheiten ... leere ich mein Energiefass?
- Gibt es auch größere Themen, die schon länger im Lebensrucksack verborgen sind?

## Schritt 4

Im nächsten Schritt überlegen Sie:

- Was wäre eine gute, erste Maßnahme, um den Füllstand meines Energiefasses zu stabilisieren?
- Mit welchen Maßnahmen kann ich meinen Energiehaushalt langfristig und dauerhaft stärken?

Entscheiden Sie sich für kleine, aber realistische Maßnahmen und Schritte.

## Empfehlungen

Setzen Sie Ihr Wissen, Ihre Vorsätze und innersten Wünsche tatsächlich um, denn es ist Ihr eigenes Energiefass, um das es geht. Um Ihren Energiehaushalt wird sich niemand anderes kümmern.

Übernehmen Sie Verantwortung und gehen Sie konsequent die ersten Schritte!

Notieren Sie sich Ihre Fortschritte – auch die kleinen –, dann bleiben sie besser im Gedächtnis, und Sie können sich darüber freuen.

# DER RESILIENZPARCOURS

## FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD



9 Das Werternetz



10 Raus aus dem Hamsterrad



1 Das Energiefass



2 Der Rollenkuchen



8 Veränderbare/  
unveränderbare Welt



3 Grenzen setzen – wahren – öffnen



7 Gesprächsmappe



6 Blickpunktwechsel



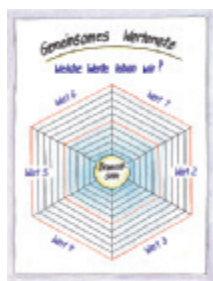
5 Achtsamer Tagesablauf



4 Innere Antreiber

# DER RESILIENZPARCOURS

## BALANCE IN LEISTUNG UND GESUNDHEIT



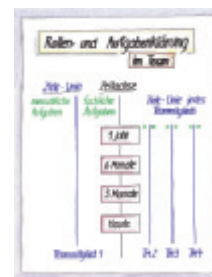
9 **Gemeinsames Wertesetz**



10 **Raus aus der Box**



1 **Das Teamfass**



2 **Rollen- und Aufgabenerklärung im Team**



8 **Ausrichtung auf Handlungsspielräume**



3 **Innere und äußere Antreiber im Team**



7 **Teamampel**



6 **Blickpunktwechsel im Team**



5 **Achtbarer Tages- und Wochenablauf**



4 **Grenzen im Team setzen - wahren - öffnen**