

irritierend Stunt → andere Art Resilienz

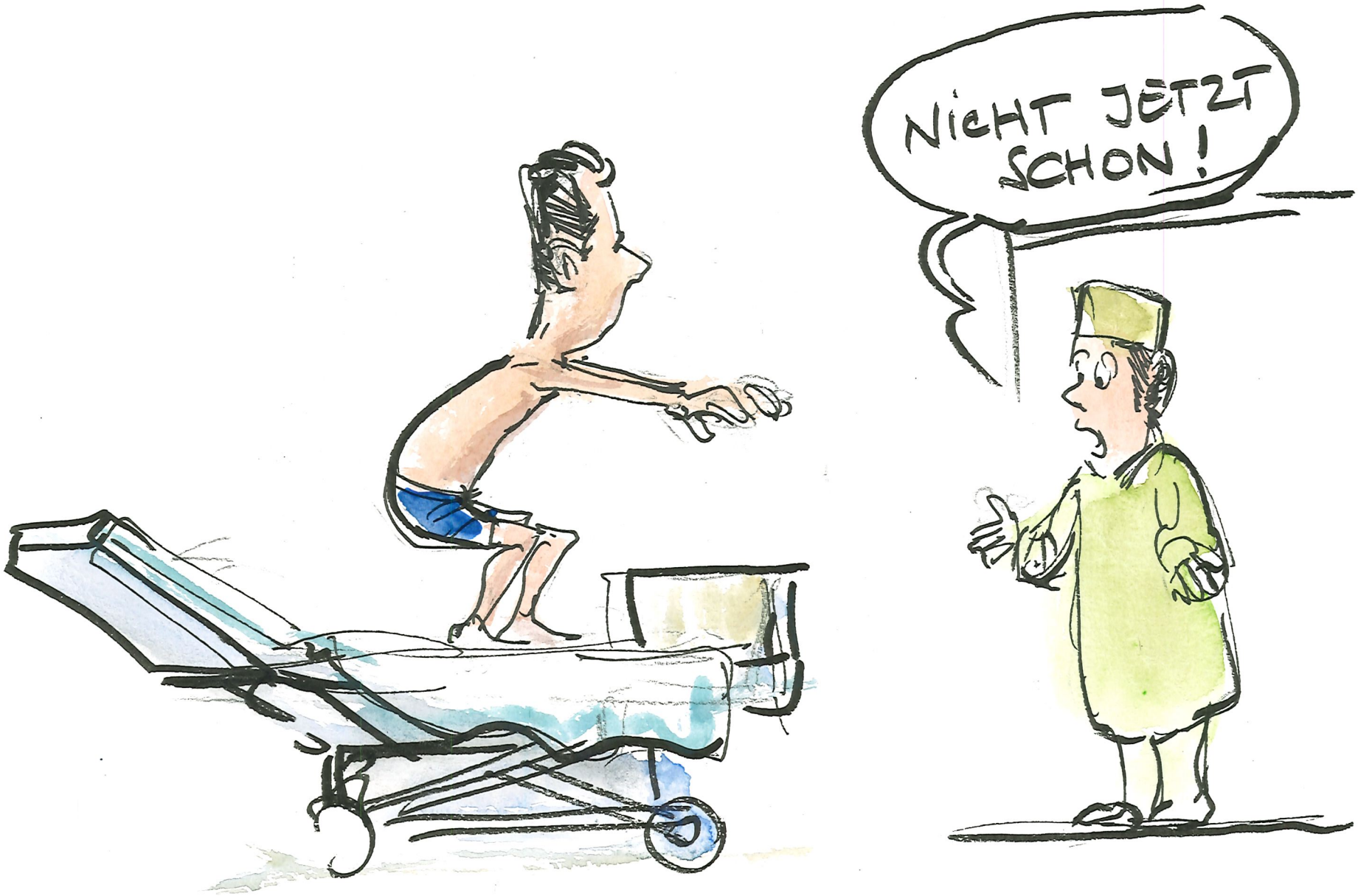
III 3

WISSEN IST ÜBERBEWERTET



3. AUF MENSCHEN MIT WITTEN ANGEWIESEN. / Eigene Witten

TRIATHLON TRAINING





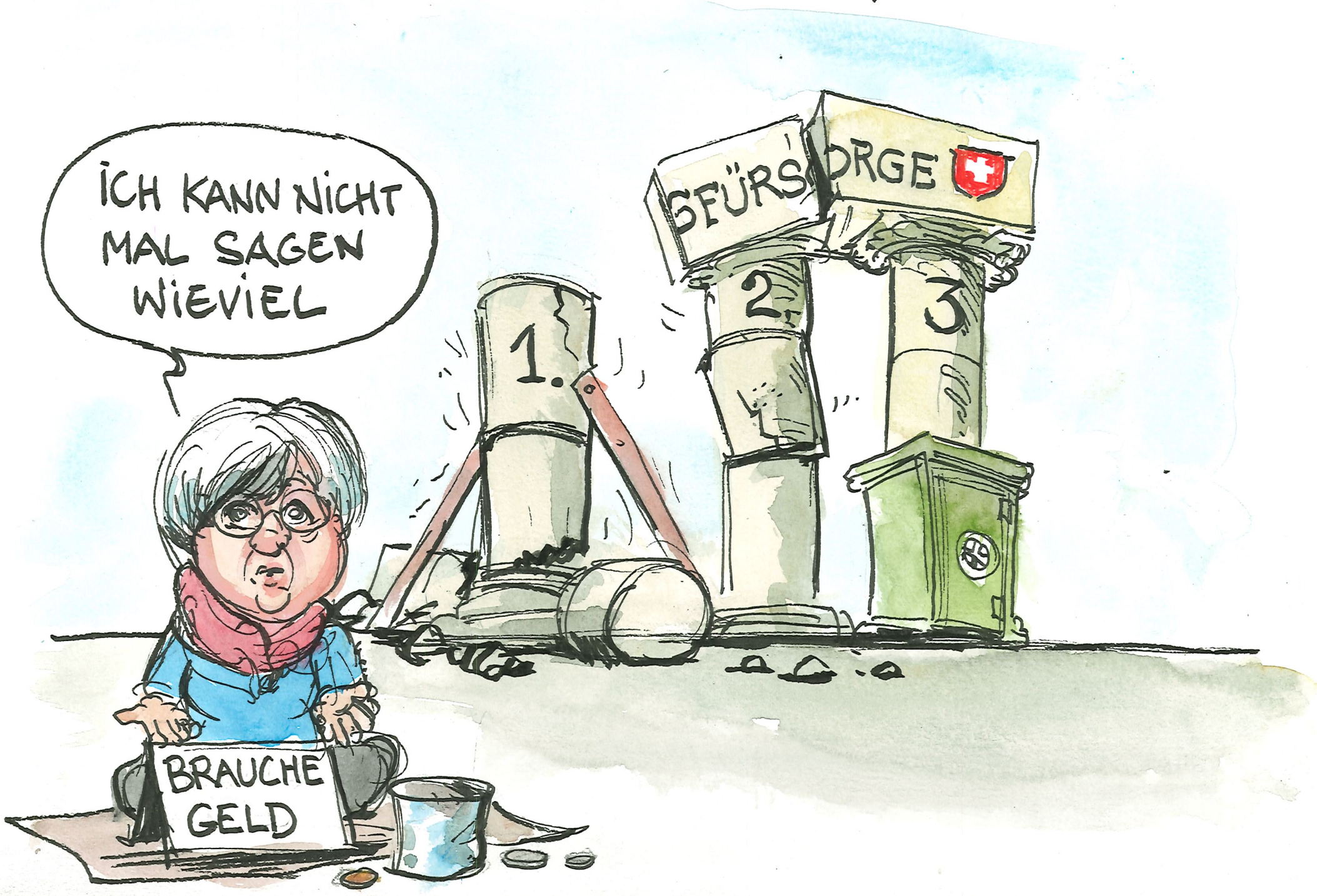
KRANKHEITSGESCHICHTE sehr – BEEINDRUCKT – TRIATHLON als ZIEL – STARK

DIE 7 SÄULEN DER RESILIENZ



7 Säulen als solide Basis zum AUFBAUEN

ANDERE SÄULENSYSTEME



111 4

MINDSETTING

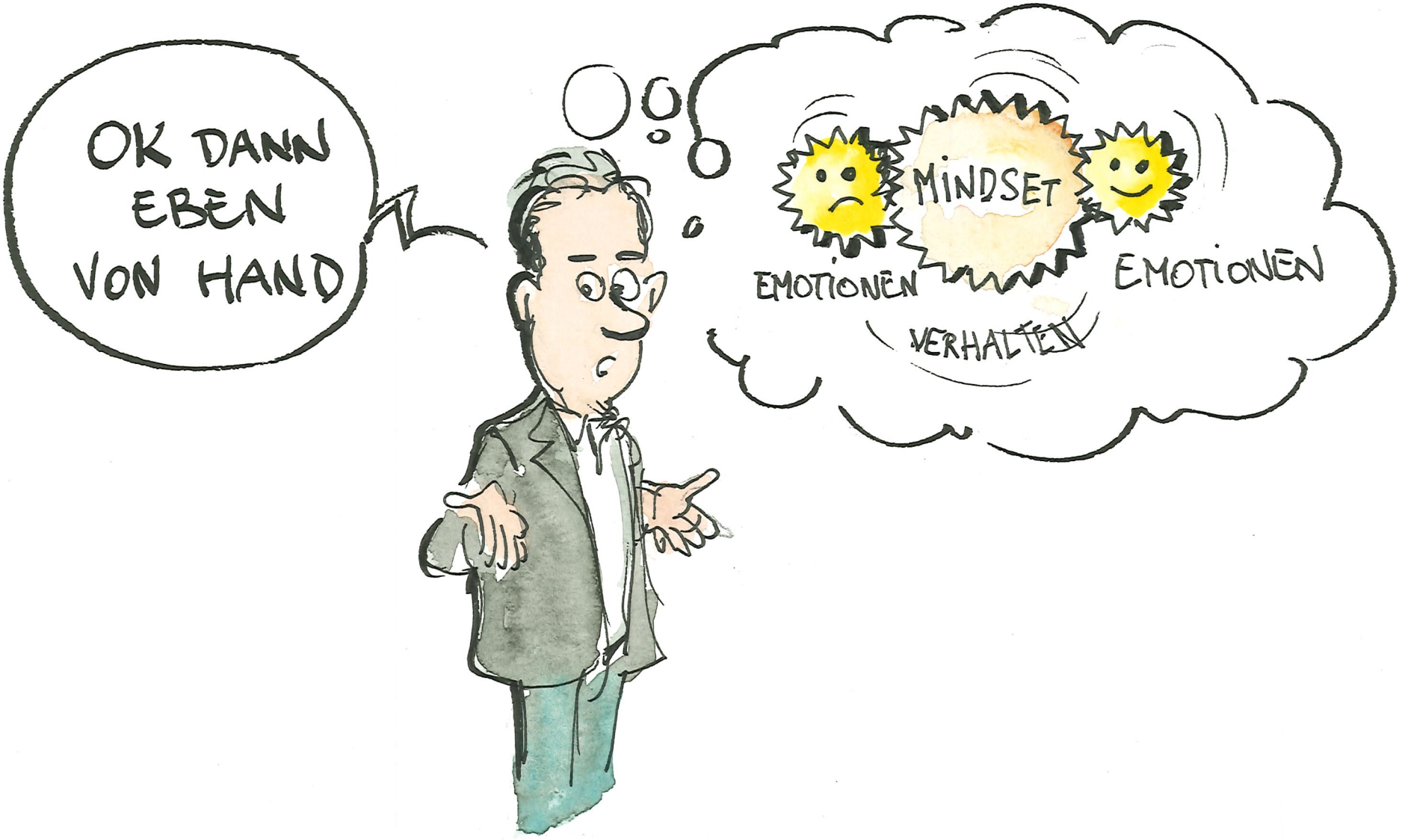
TÖNT WIE ETWAS ZUM HERUNTERLADEN



HST ABER nicht so. -

111 5

MINDSETTING
DOCH EHER KOPFARBEIT



WICHTS Herzen Tarladen (Sonderm.) Umgehen was schon im Kopf ist


WAREN UNSERE VORFAHREN ANGSTHASEN
WEIL NICHT+ hatten sicher manchmal GRUND dazu

UNSERE VORFAHREN:

2 METHODEN, MIT STRESS UMZUGEHEN



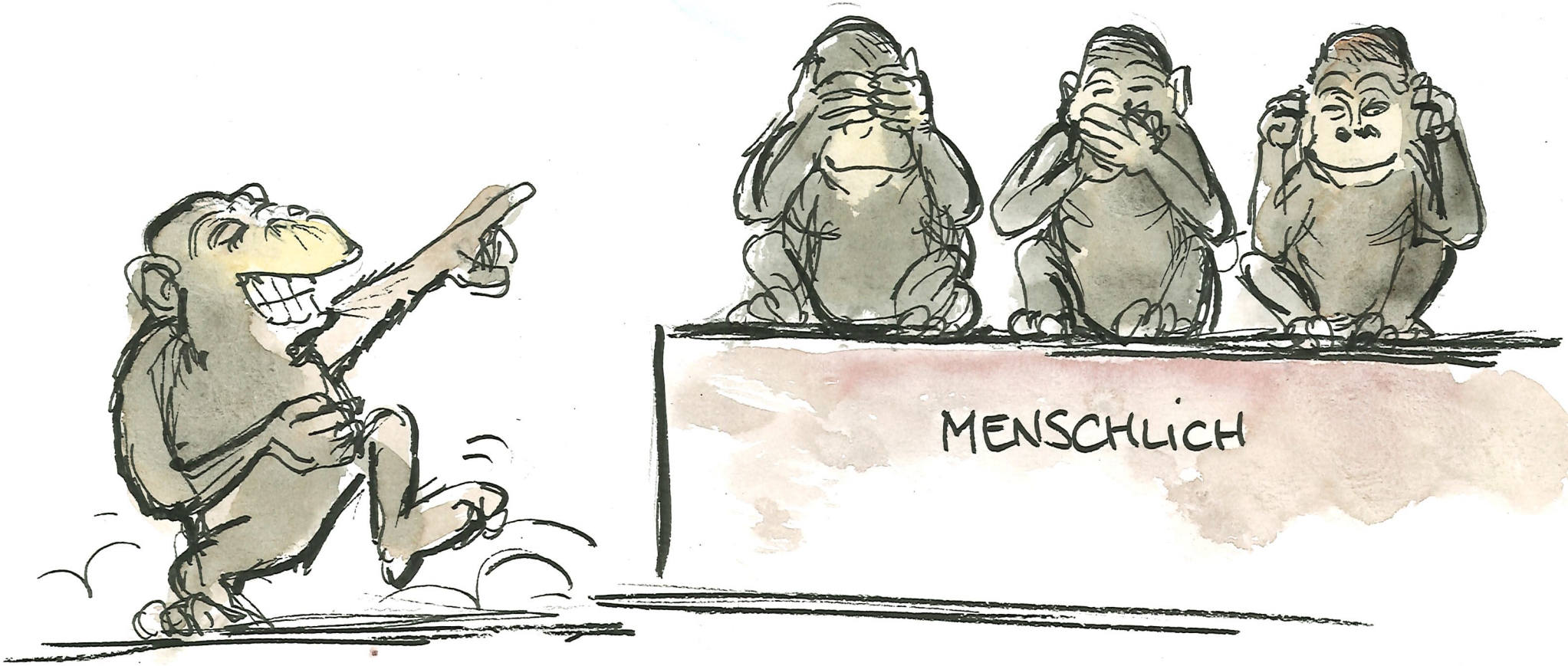
FONT EINFACH aber – sich entscheiden – einmal tot → nicht A

STRESS WEGEN COMIC ZEICHNEN



MONKEY MIND

EMOTIONAL? SCHNELL? AUTOMATISCH?



Allen sind spontan → no 1 bild ohne kontraproduktiv

3 GESCHICHTEN



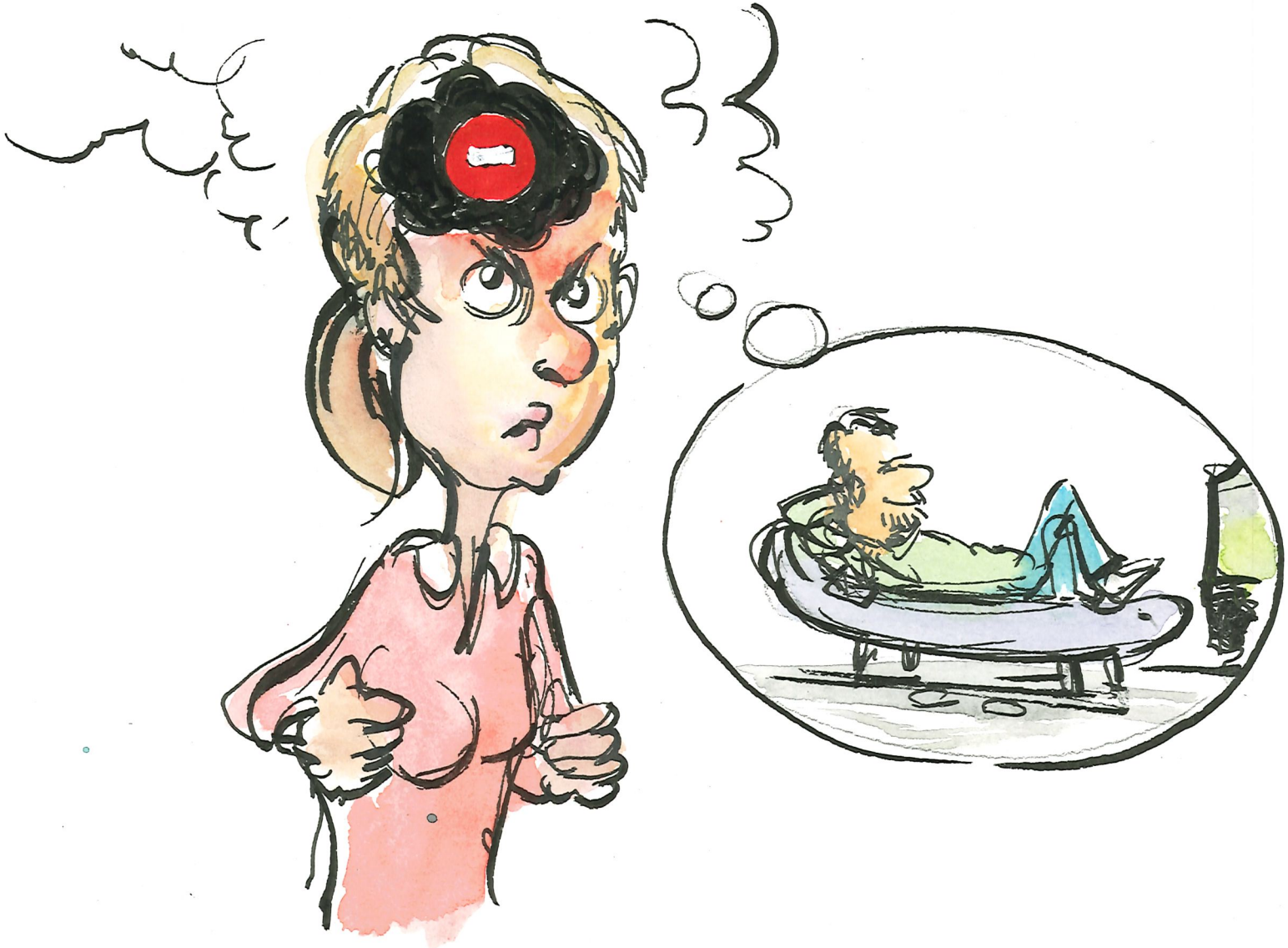
Frag mich – nicht in unserer Natur

WAS HAB ICH BIS JETZT GEMACHT? ...EHER TOTSTELLEN



REFLEKTIEREN = was kann man machen

FOKUS: EHER AUF DAS NEGATIVE

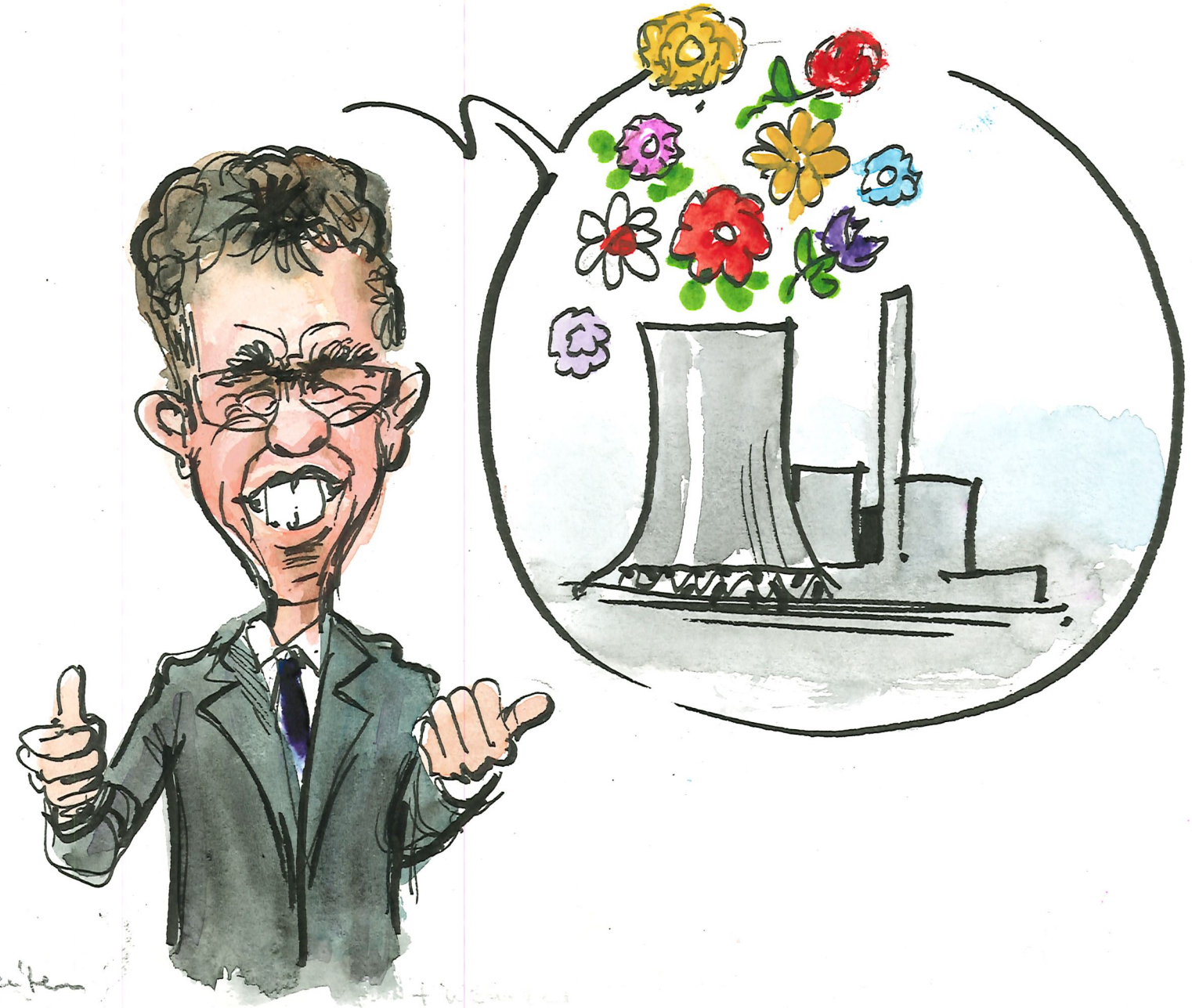


Keri Wunder

Der Mensch fokussiert eher ⊖ - Keri Wunder

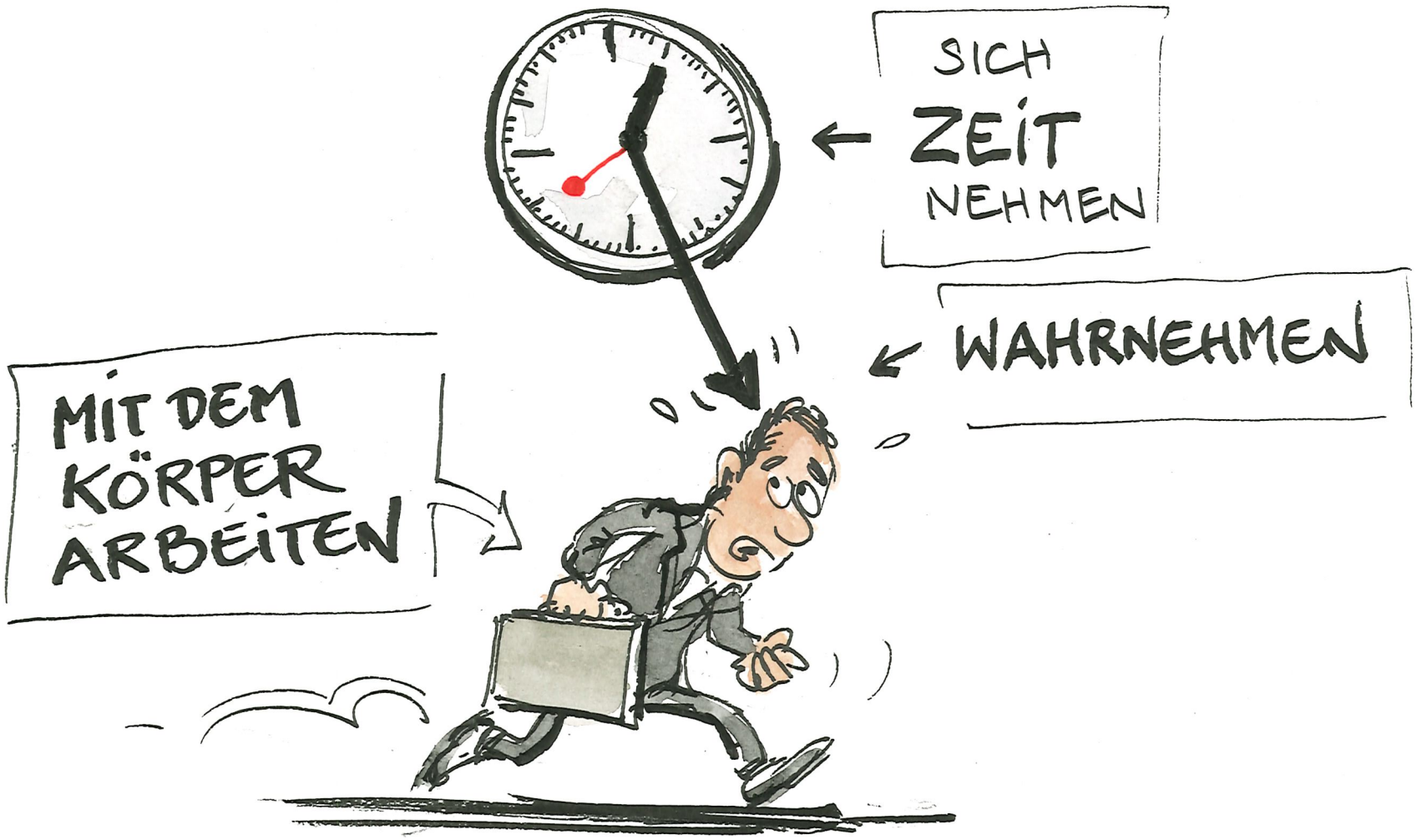
AUSSER BEI POLITIKERN

DIE MACHEN AUS ALLEM POSITIVES



Rostige oder Rostige Zeiten

NO GOS - WIE WIR SIE KENNEN



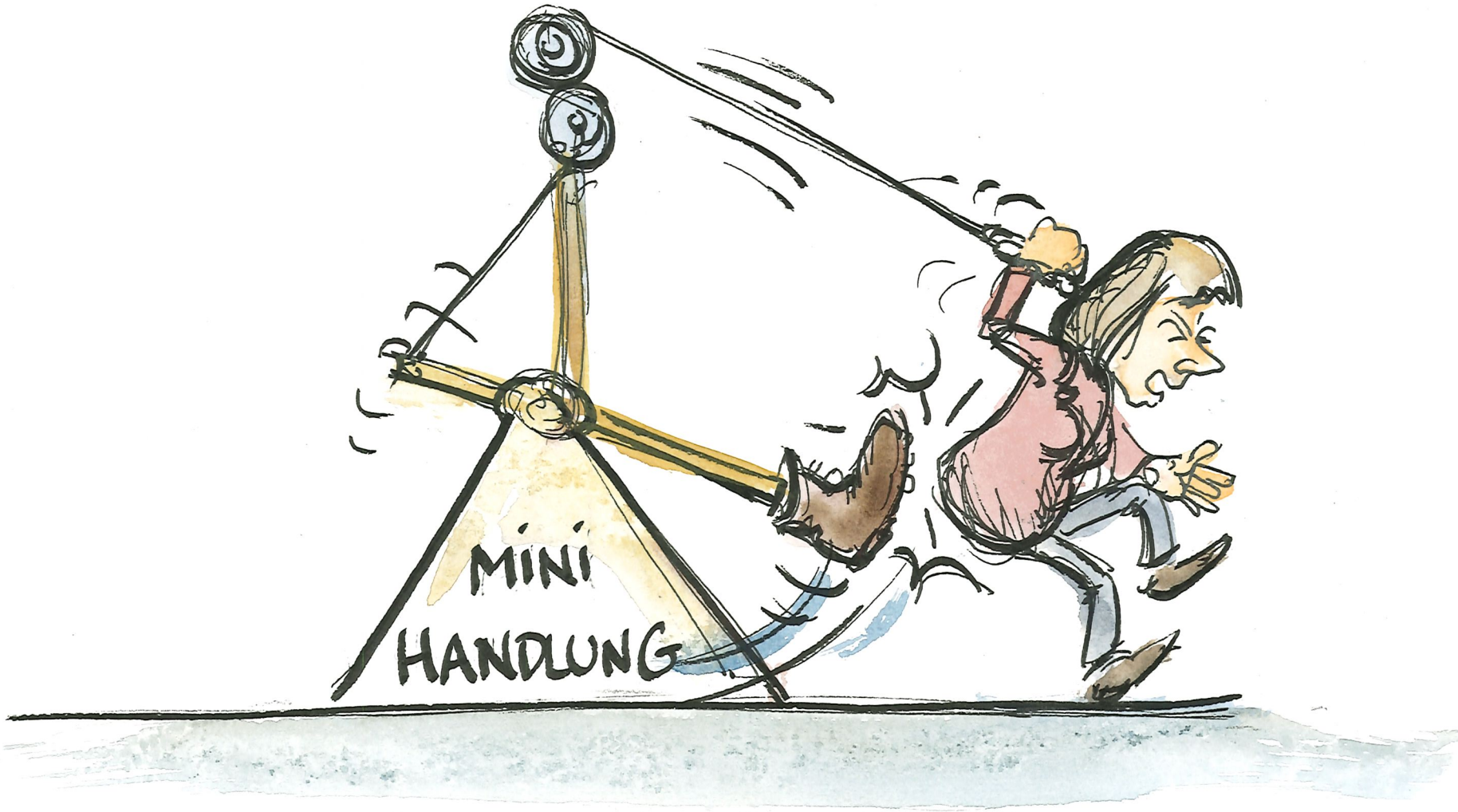
Anwendungen nicht angewendet

UM SICH ZEIT ZU NEHMEN KAUFEN GESTRESSTE SICH EINE UHR



AM Besten eine IWATCH mit DRAHT zur ARBEIT

SELBSTAKTIVIERUNG
TRITT FÜR TRITT



MIT DEM INNEREN SCHWEINEHUND GASSI GEHEN



RESILIENZTRAINING MIT HUMOR BOMBARDIERT

LUXEMBURGER UND SCHNEESPORT



Luxemburger / Flachlander - Schneeschaufeln

WIE MOTIVIERT MAN EINE SKIFAHRERIN??



EHER FLUGSPORT ALS SCHNEESPORT



VOM Fernsehen her - Bewunderer - SKI Fahrer / Flieger

... MIT FLUGBEGLEITUNG



Den Stele mit Reinen unser Jo vor

JUNGE ANFÄNGE



SKIFAHREN WIRD MAN NICHT = MAN IST ES VON GEBURT AN

MEGA-CREMESCHNITTE
STRESS BEIM BACKEN?



Stehengebliebene PAUSE vieler Cremeschnitten

RESILIENZ-SCHNITTEN... WIR SCHAFFEN DAS ORGANISATIONAL!



ORGANISATIONAL

ZAHLLOSE WORKSHOPS!



BGM Tagung REKORDverdächtig

DURCH AGILE STRUKTUREN UND LEADERSHIP ZU MEHR RESILIENZ



DAS AUSGESCHLAFENE UNTERNEHMEN



DAS AUSGESCHLAFENE UNTERNEHMEN



MIT VERÄNDERUNGEN TANZEN LERNEN



EMOTIONEN STEUERN

ALS KÖNIGSWEG ZUR STEIGERUNG DER RESILIENZ



IMMER DAS PROGRAMM VOR AUGEN!




WAS HAST DU HEUTE GEBROCHEN?
HALLO!

SCHIFAHREN IM NEBEL



AUCH ETWAS VOM PING PONG



SUCHE NACH LÖSUNGEN



GEPARD UND NICHT EISBÄR



DURCHBRUCH!

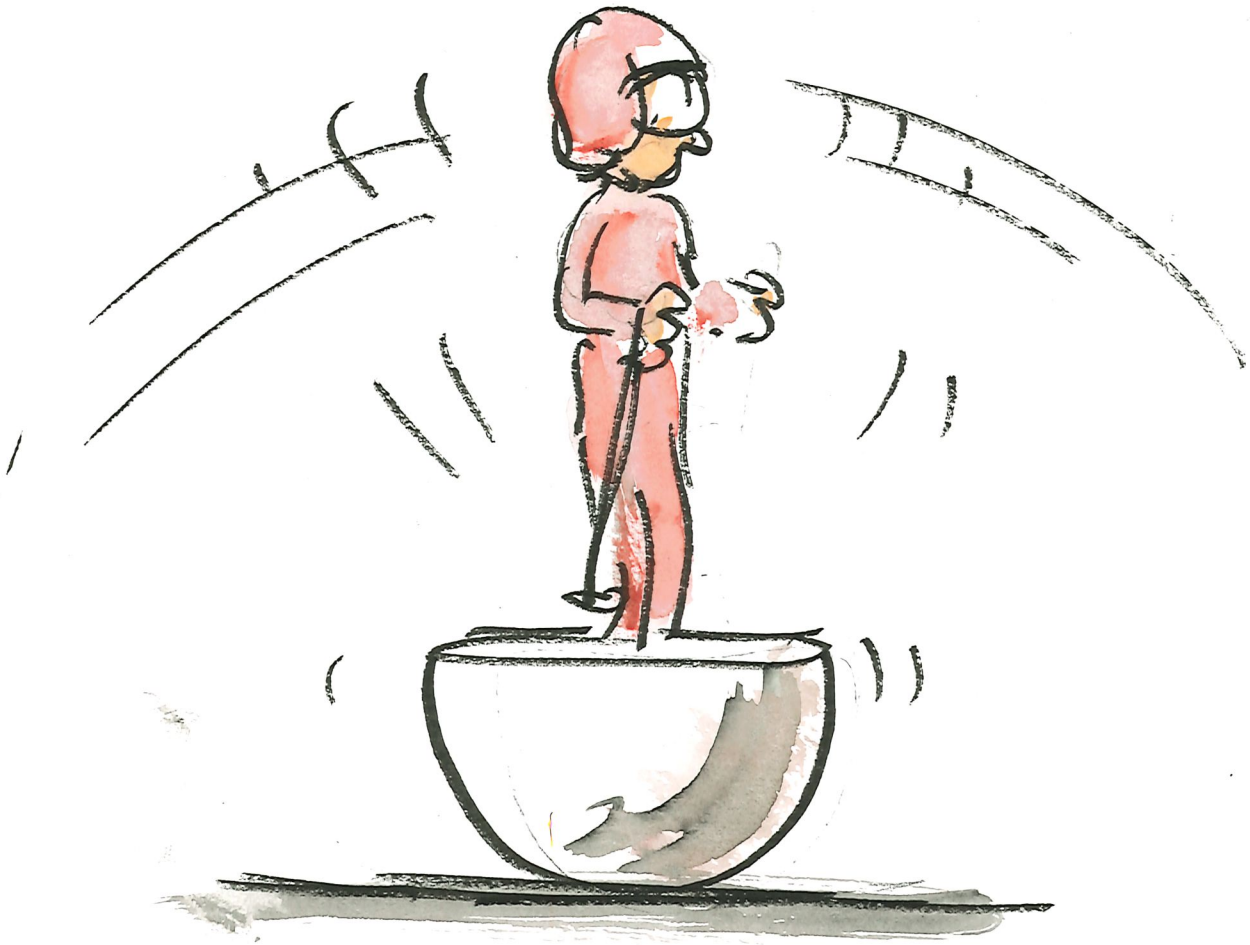


MOTIVATION

IRGENDWANN GEHEN DIE IDEEN AUS



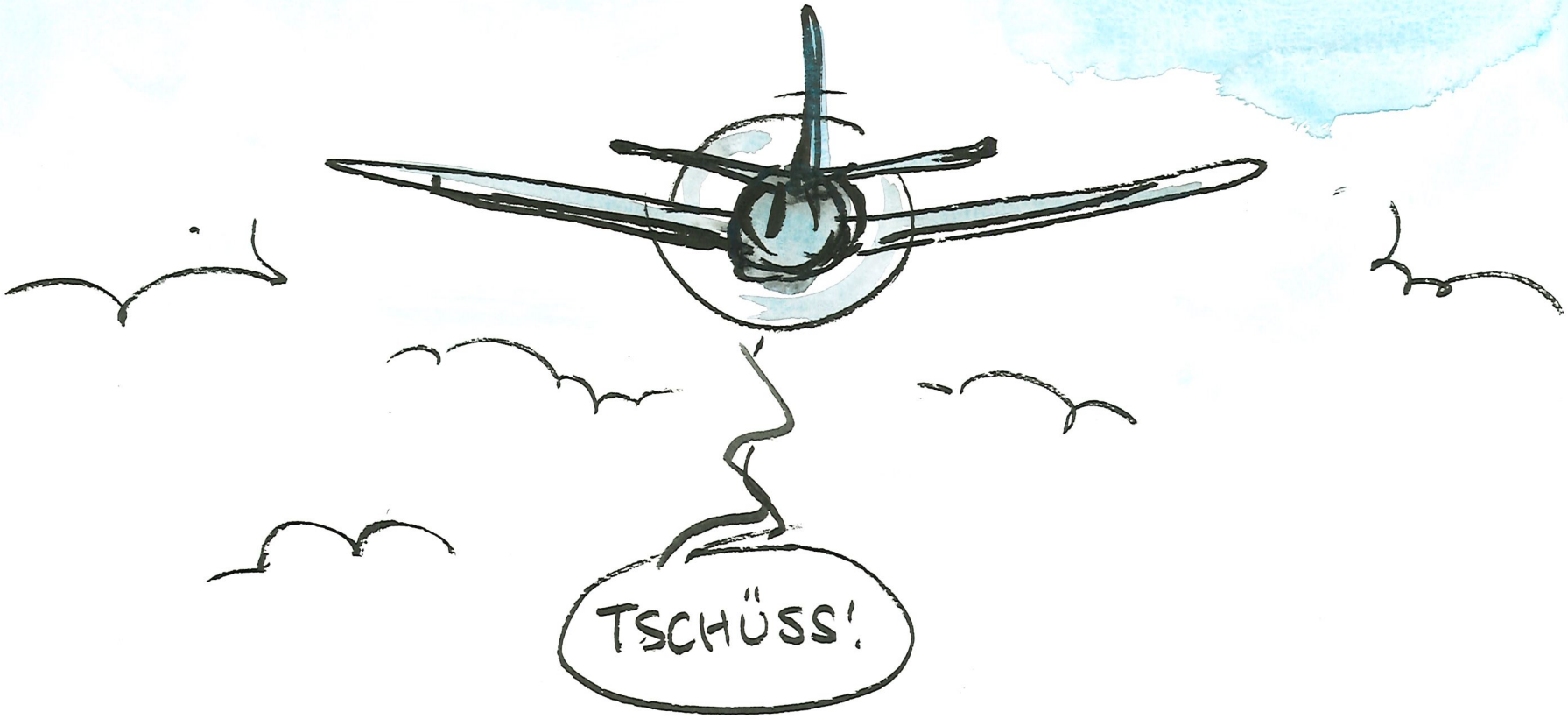
Stell mir vor bei Vielen Verletzungen alle Register ziehen



ANSTATT IMMER NUR BERGAB...



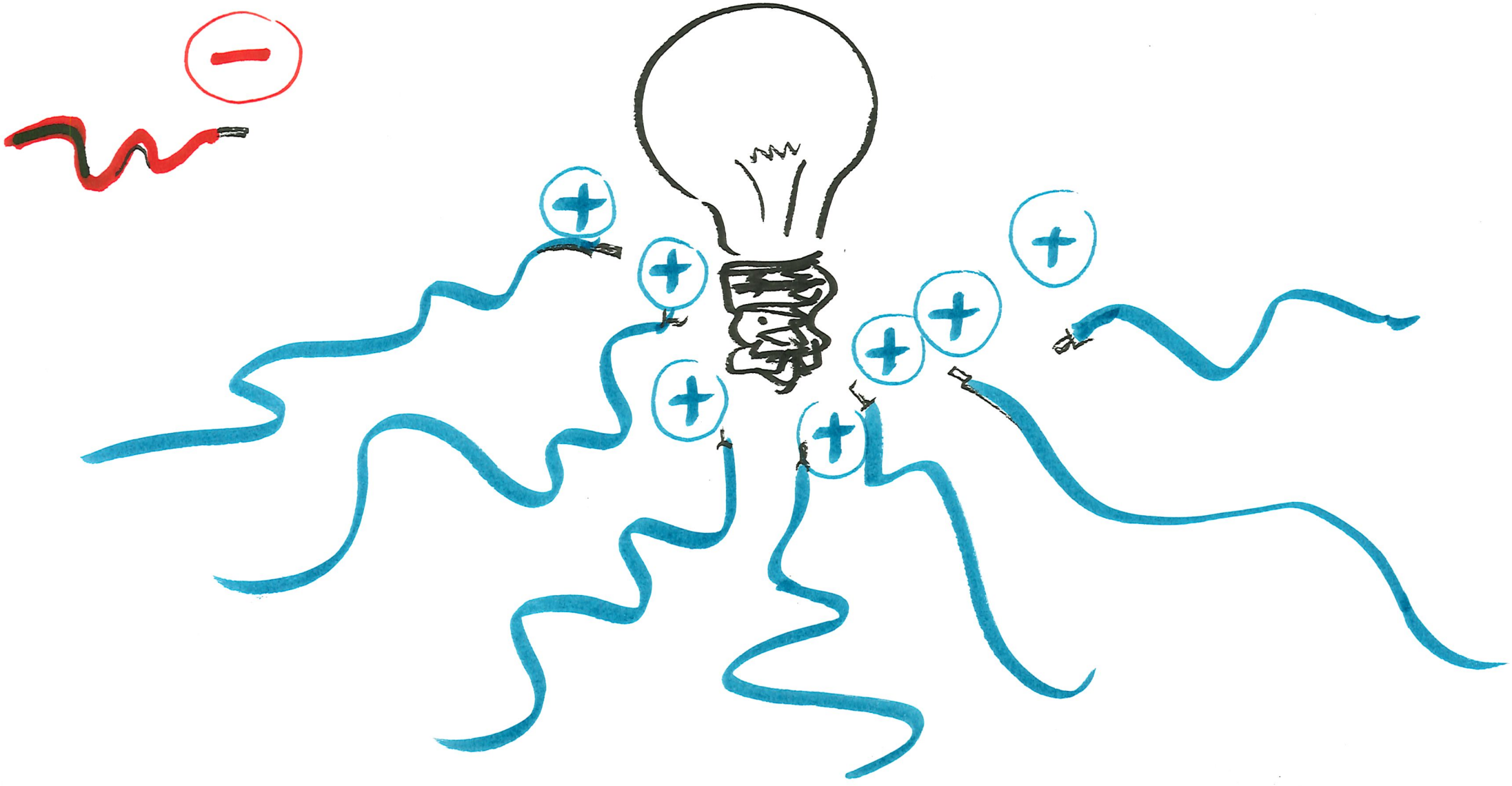
FLIEGEN GEHT AUCH...OHNE SCHNEE

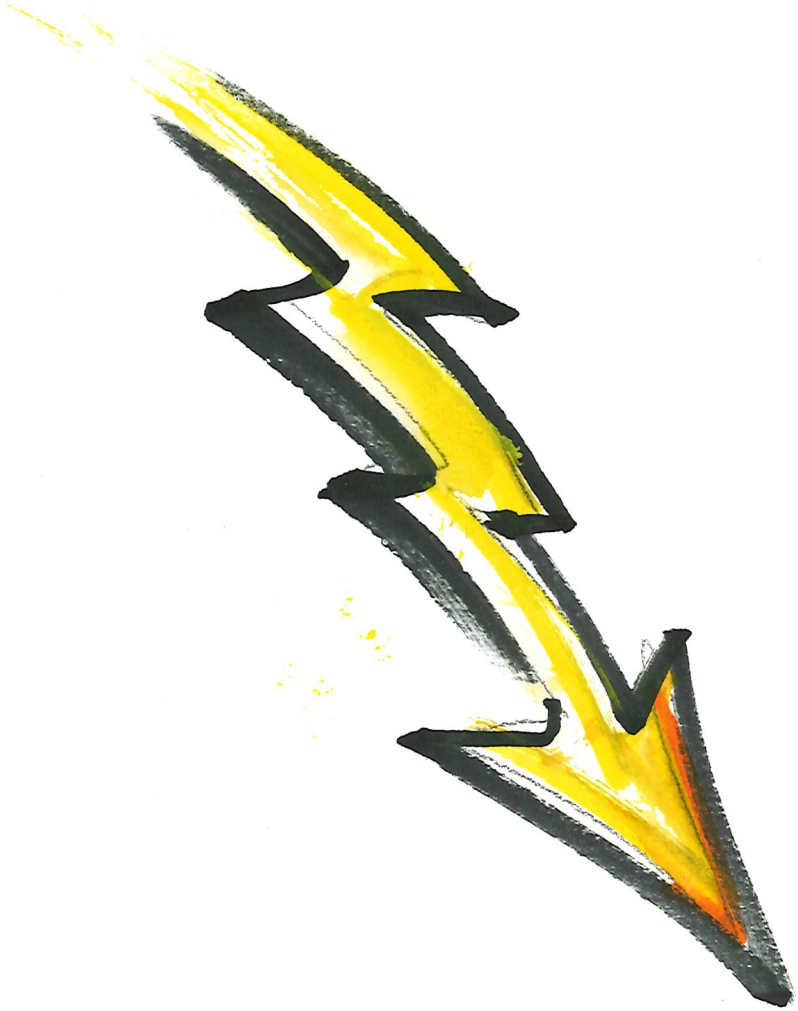


DANK RESILIENZ

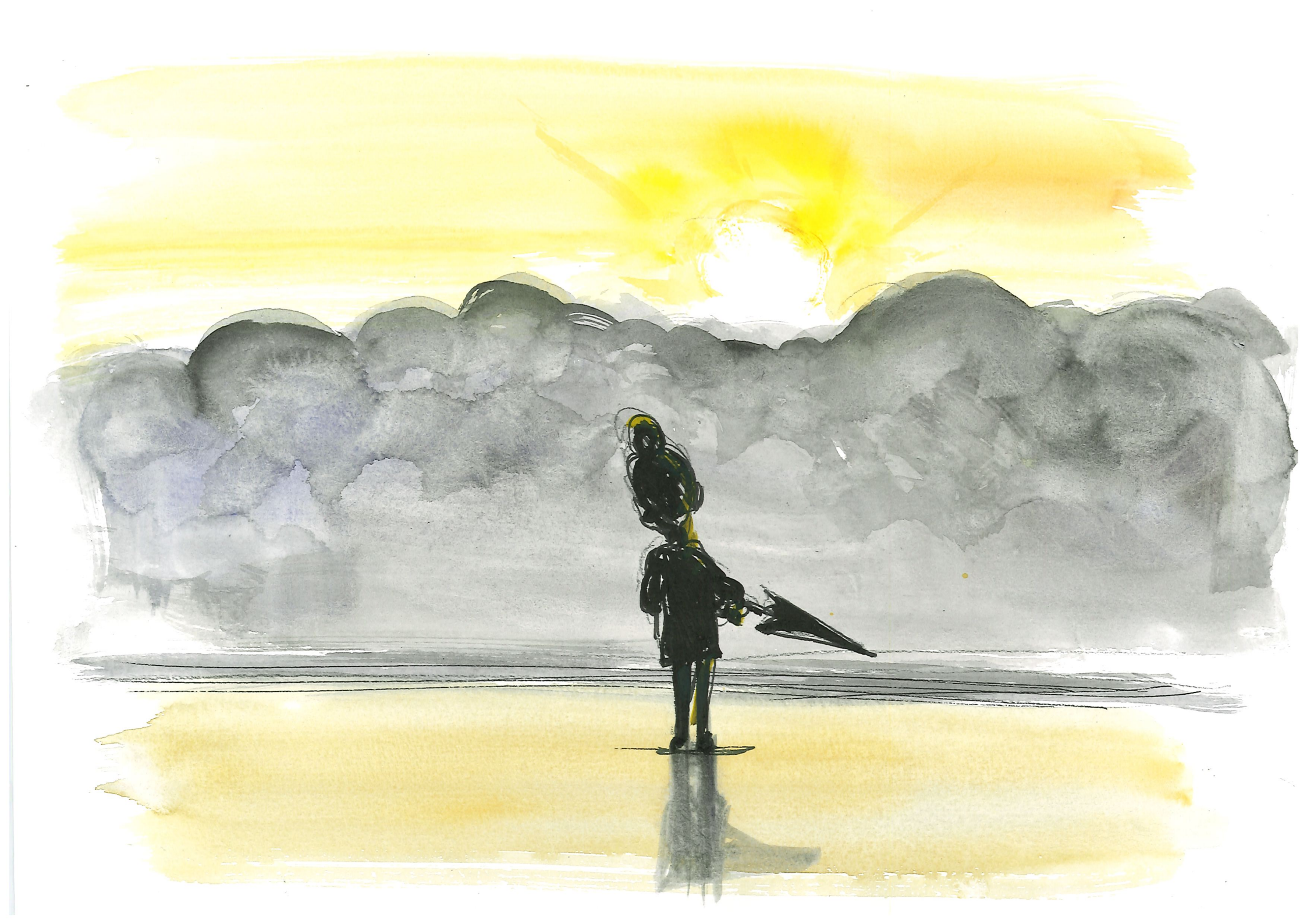
POSITIVE UNTERNEHMEN







zuckten dann es krachte



VIELEN DANK!

