



03. Mai 2023, HFT STUTTGART

Resilienz

REMIND-WORKSHOP 2

Joana Scheppe und Klara Ehmann

KURSPLATTFORM FÜR RESLIENZ UND MINDFULNESS

REMININD



Fünf verschiedene Workshops + Reflexionssession



Blog- und Videobeiträge



Monatliches Workbook

Ein Förderprogramm des MWK
und des Stiferverbands



KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

REMINd



In Zusammenarbeit mit:



LERNMANAGEMENT RESILIENZ PRÜFUNGSSTRESS STÄRKENORIENTIERUNG ZUKUNFTSPERSPEKTIVE



ReMind - Dein Reminder für Resilienz und Mindfulness im Studium!

Für alle Studierenden in Baden-Württemberg



resilienz-im-studium.de

Download-Material

- ReMind_Workbook_Lernmanagement.pdf [Download](#)
- ReMind-Workshop_Lernmanagement_Slides.pdf [Download](#)
- Notenrechner.xlsx [Download](#)

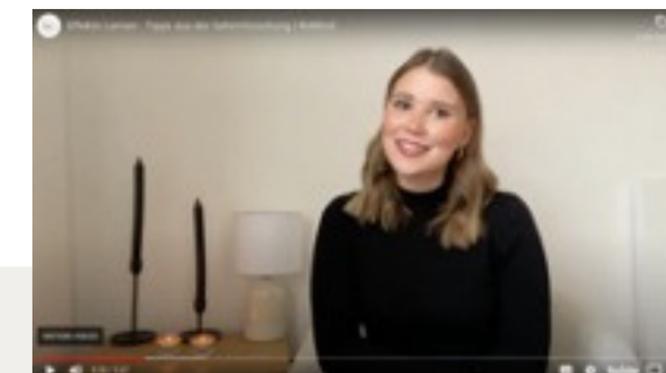
Blog- und Videobeiträge



- ▶ [Goodbye Unistress - strukturiert ins Semester!](#)
- ▶ [Neue Gewohnheiten für deinen Study-Alltag](#)
- ▶ [Zwei Lerntechniken, die deine Lernkurve spraken!](#)
- ▶ [5 Tipps für mehr Konzentration](#)

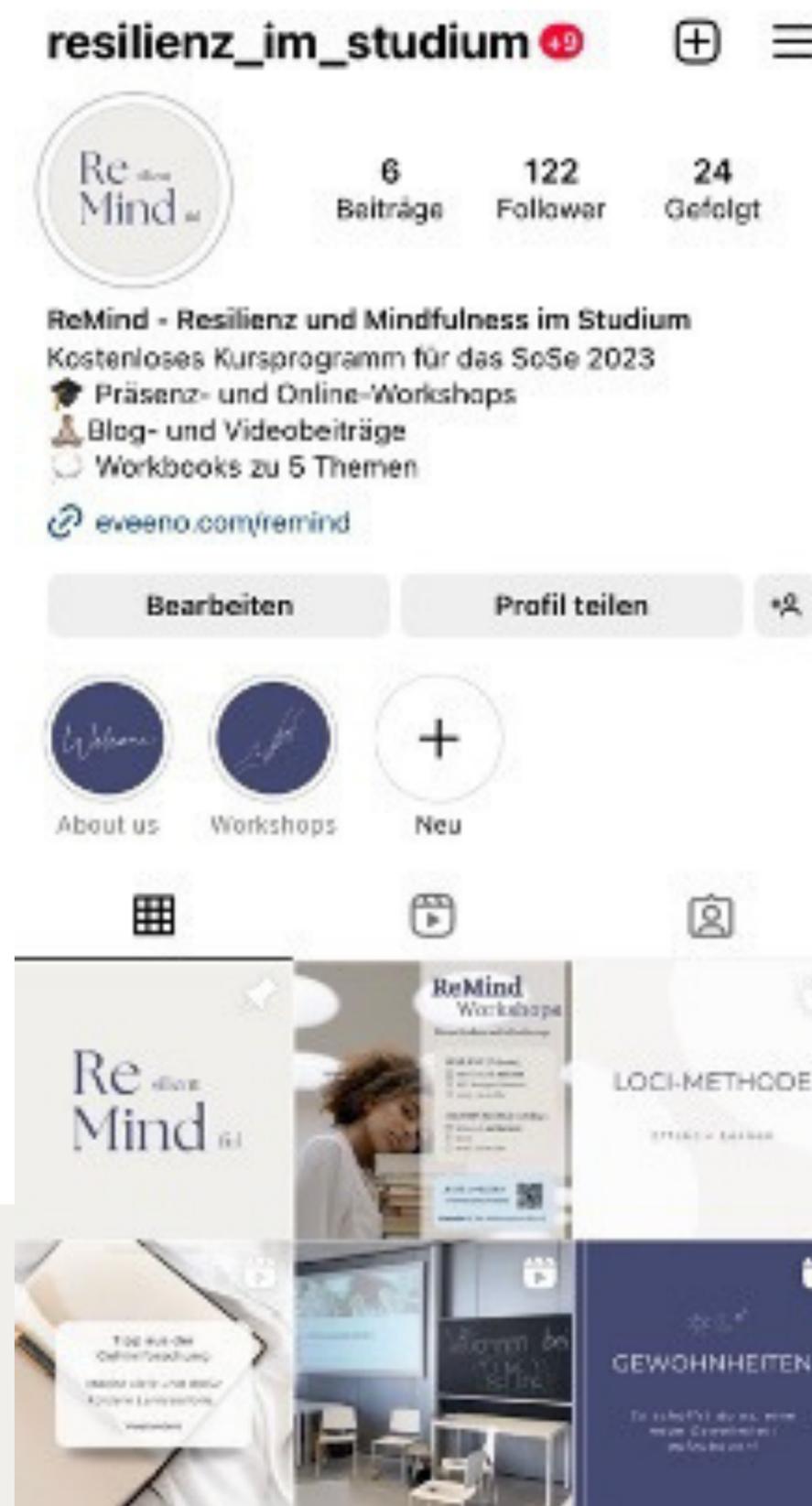
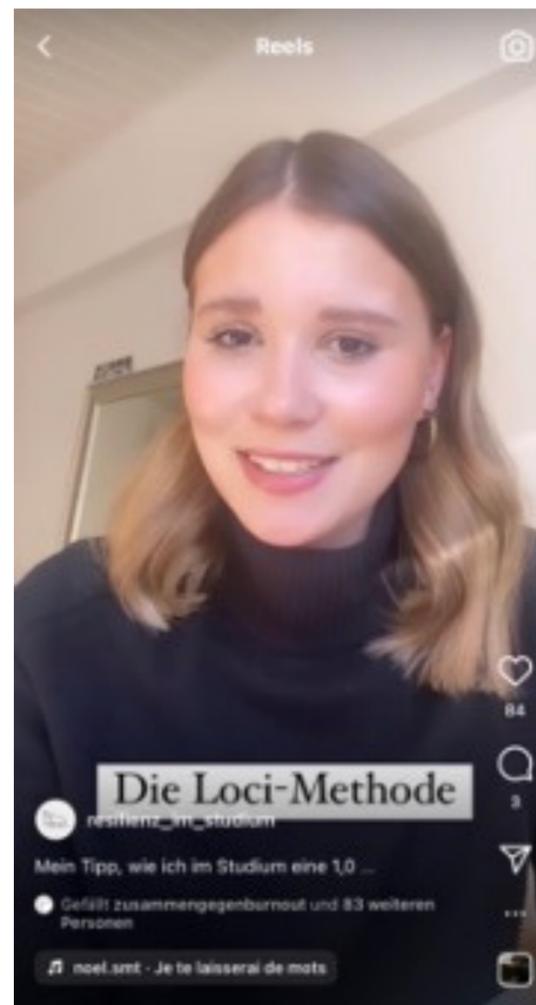
Goodbye Unistress – strukturiert ins Semester!

A m Anfang startet man immer total motiviert ins neue Semester, um dann nach drei Wochen alle seine Vorhaben über Bord zu werfen - kennst du das auch? Dann kommen hier einige Tipps, wie du dein Semester die gesamten vier Monate über gut strukturieren kannst!



KURSPLATTFORM FÜR RESILIENZ UND MINDFULNESS

REMINd



@resilienz_im_studium

MODUL 2

Resilienz

Lernziele

- Kennenlernen der Resilienzschlüssel
- Praktische Übungen und Methoden zur Stärkung der Resilienzfähigkeit im Studienalltag

Material

- Blogbeiträge
- Workbook

Reflexionssession

- 15. Mai, 19 Uhr über Zoom



Reflexion im Plenum

Auf Moderationskarten:

- 1) Was sind eure Gründe und Motive für die Teilnahme am Workshop / an der Workshopreihe?
- 2) Was wünscht ihr euch durch eure Teilnahme an dem Workshop / an der Workshopreihe?

Im Plenum:

- 3) Habt ihr euch schon einmal mit dem Thema Prüfungsstress beschäftigt? Was wisst ihr schon dazu?



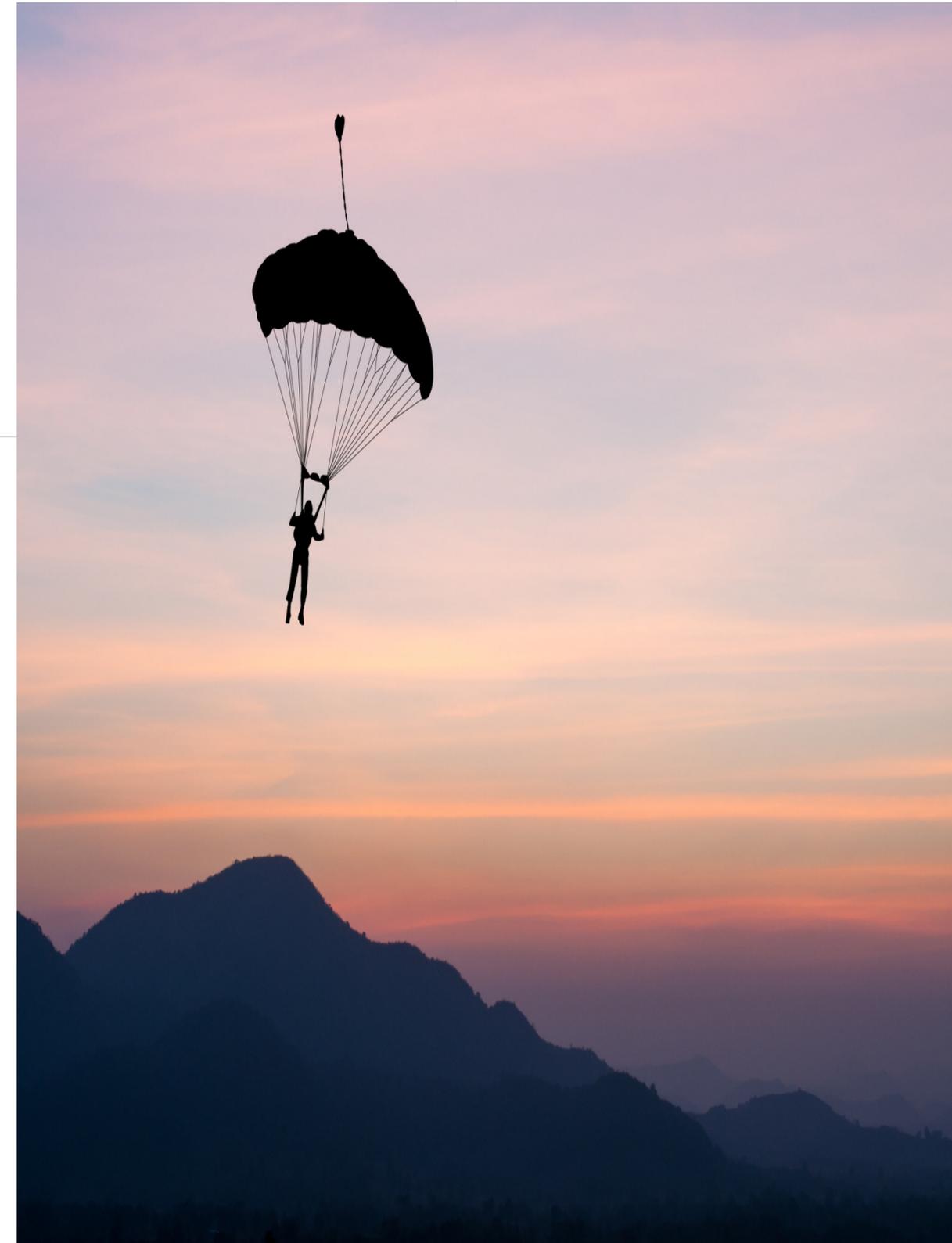
Was ist Resilienz?

PART 2

Definition

“

*Resilienz hilft uns, wie ein emotionaler Fallschirm,
Krisen und Stress leichter wegzustecken und gestärkt
mit neuer Motivation aus schwierigen Zeiten
hervorzugehen.*

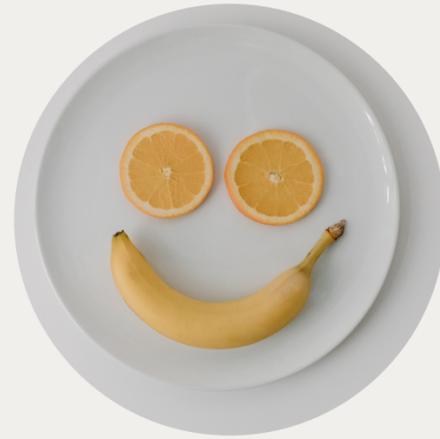


RESILIENZ

Resilienzschlüssel



Selbstmanagement



Optimismus



Netzwerkorientierung



Selbstbewusstheit



Akzeptanz



Eigenverantwortung



Lösungsorientierung



Selbstmanagement

Selbstmanagement

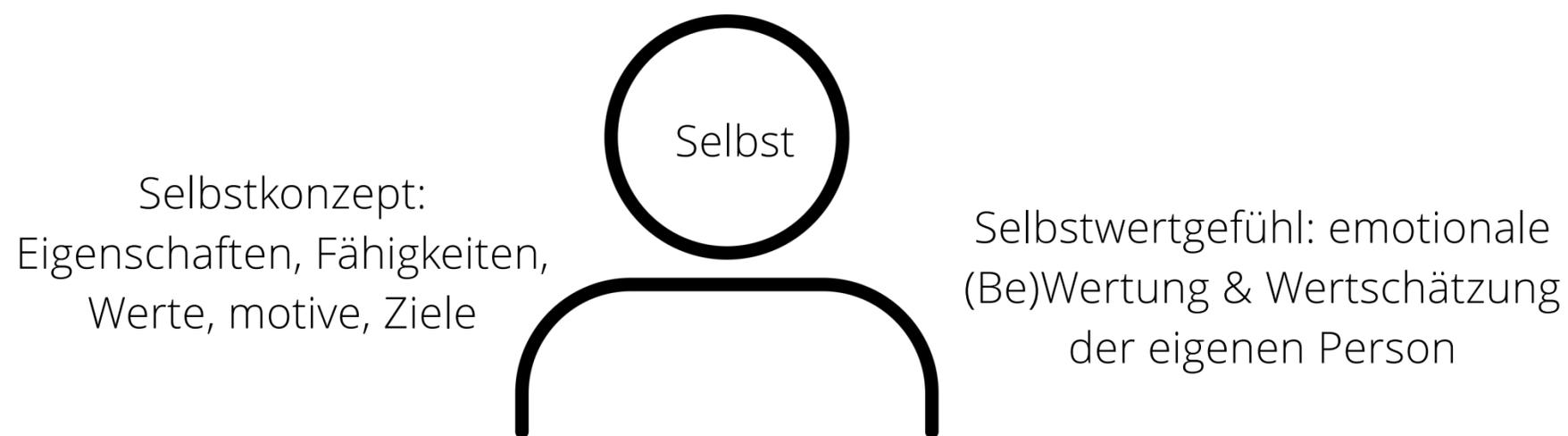
“

*...bedeutet sich selbst und seine Bedürfnisse zu kennen
und zu verstehen und auf die eigenen Fähigkeiten und
Stärken zu vertrauen.*



RESILIENZ

Selbstmanagement



Aufgabe ist uns selbst zu steuern, Lebensinhalte, Ziele & Ressourcen zu organisieren, unseren Wert erkennen genauso wie den Wert anderer Menschen



Einzelarbeit

Überlegt einmal: *Welche Werte sollen mich in meinem Handeln leiten?*

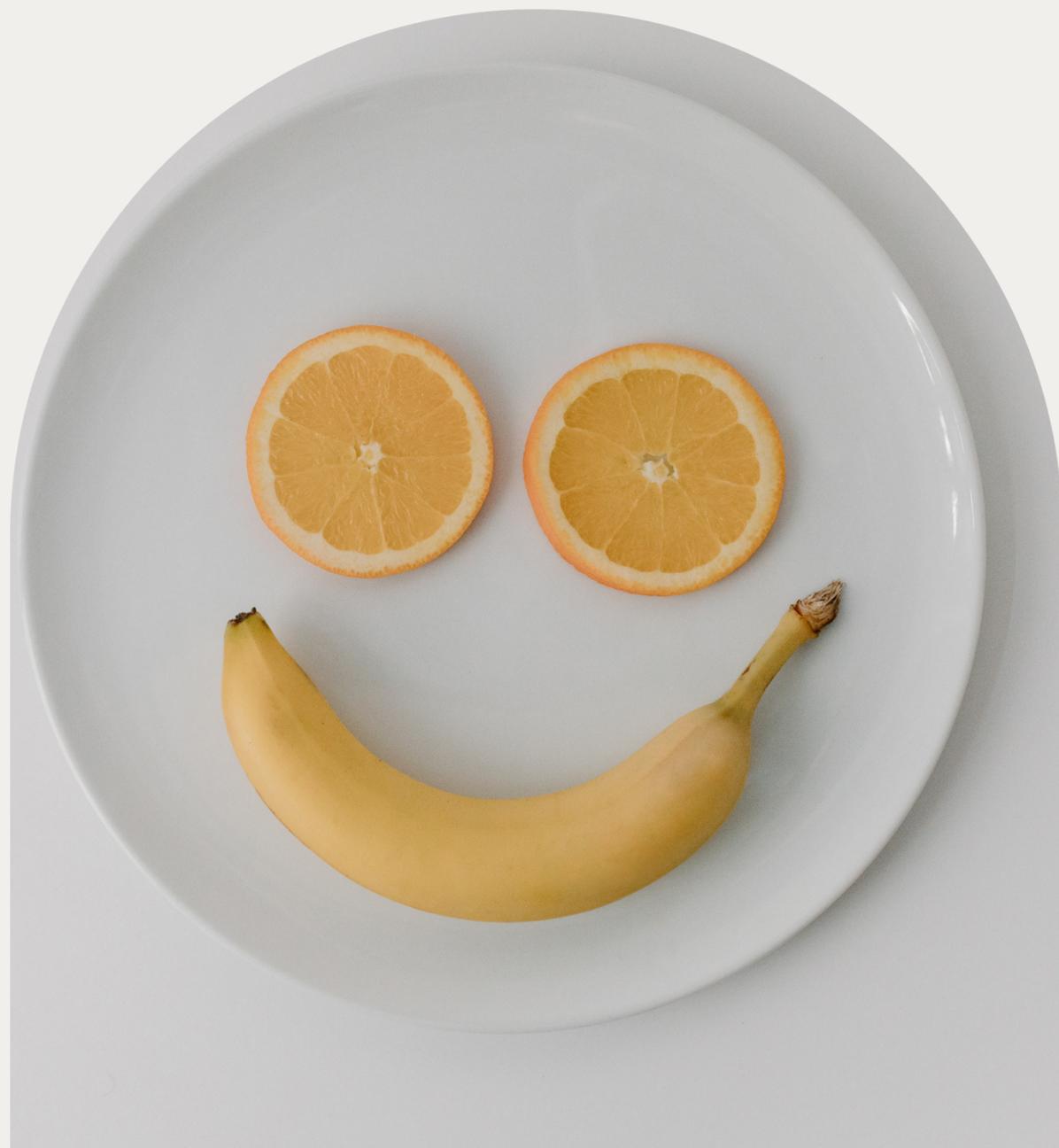
Ihr könnt dazu die Werte auf der folgenden Seite als Orientierung nutzen.

1. Schreibt zunächst alle Werte auf, die für euch persönlich auf irgendeine Art und Weise wichtig erscheinen.
2. Versucht schließlich drei Werte zu identifizieren, die euer Handeln und euer Leben leiten bzw. nach denen ihr euer Leben ausrichten möchtet.

RESILIENZ

Einzelarbeit

Abenteuer	Dankbarkeit	Gelassenheit	Kontrolle	Redlichkeit	Transparenz
Achtsamkeit	Demut	Gemütlichkeit	Kreativität	Respekt	Treue
Agilität	Disziplin	Gerechtigkeit	Leidenschaft	Rücksichtnahme	Tüchtigkeit
Aktivität	Durchsetzungskraft	Gesundheit	Leichtigkeit	Ruhe	Unabhängigkeit
Aktualität	Effektivität	Glaubwürdigkeit	Liebenswürdigkeit	Sanftmut	Unbestechlichkeit
Akzeptanz	Effizienz	Großzügigkeit	Loyalität	Sauberkeit	Überzeugungskraft
Altruismus	Ehrlichkeit	Güte	Mitgefühl	Selbstdisziplin	Verantwortung
Andersartigkeit	Empathie	Harmonie	motivierend	Selbstbewusstsein	Verlässlichkeit
Anerkennung	Engagement	Herzlichkeit	Mut	Selbstvertrauen	Vertrauen
Anmut	Entscheidungsfreude	Hilfsbereitschaft	Nachhaltigkeit	sensibel	verzeihen
Ansehen	Entdeckergeist	Hingabe	Nächstenliebe	Seriosität	Wachsamkeit
Anstand	Entschlossenheit	hoffnungsvoll	Neutralität	Sicherheit	Weisheit
Ästhetik	Fairness	Höflichkeit	Neugier	Solidarität	Weitsicht
Aufgeschlossenheit	Fleiß	Humor	Offenheit	Sorgfalt	Willenskraft
Aufmerksamkeit	Flexibilität	Idealismus	Optimismus	Sparsamkeit	Würde
Ausgeglichenheit	Freiheit	Innovation	Ordnungssinn	Spaß	Zielstrebigkeit
Ausgewogenheit	Freude	inspirierend	Pflichtgefühl	Standfestigkeit	Zuneigung
Authentizität	Freundlichkeit	Integrität	Phantasie	Sympathie	Zusammenhalt
Askese	Freundschaft	intelligent	Pragmatisch	Spontanität	Zuverlässigkeit
Begeisterung	Frieden	Interesse	Präsenz	Tapferkeit	Zuversicht
Beharrlichkeit	Fröhlichkeit	Intuition	Präzision	Teamgeist	
Beständigkeit	Fürsorglichkeit	Klugheit	Professionalität	Teilen	
Bescheidenheit	Geduld	konsequent	Pünktlichkeit	Toleranz	
Besonnenheit		konservativ	Realismus	traditionell	



Optimism

RESILIENZ

Optimismus

“

...ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen Dingen.





Netzwerkorientierung

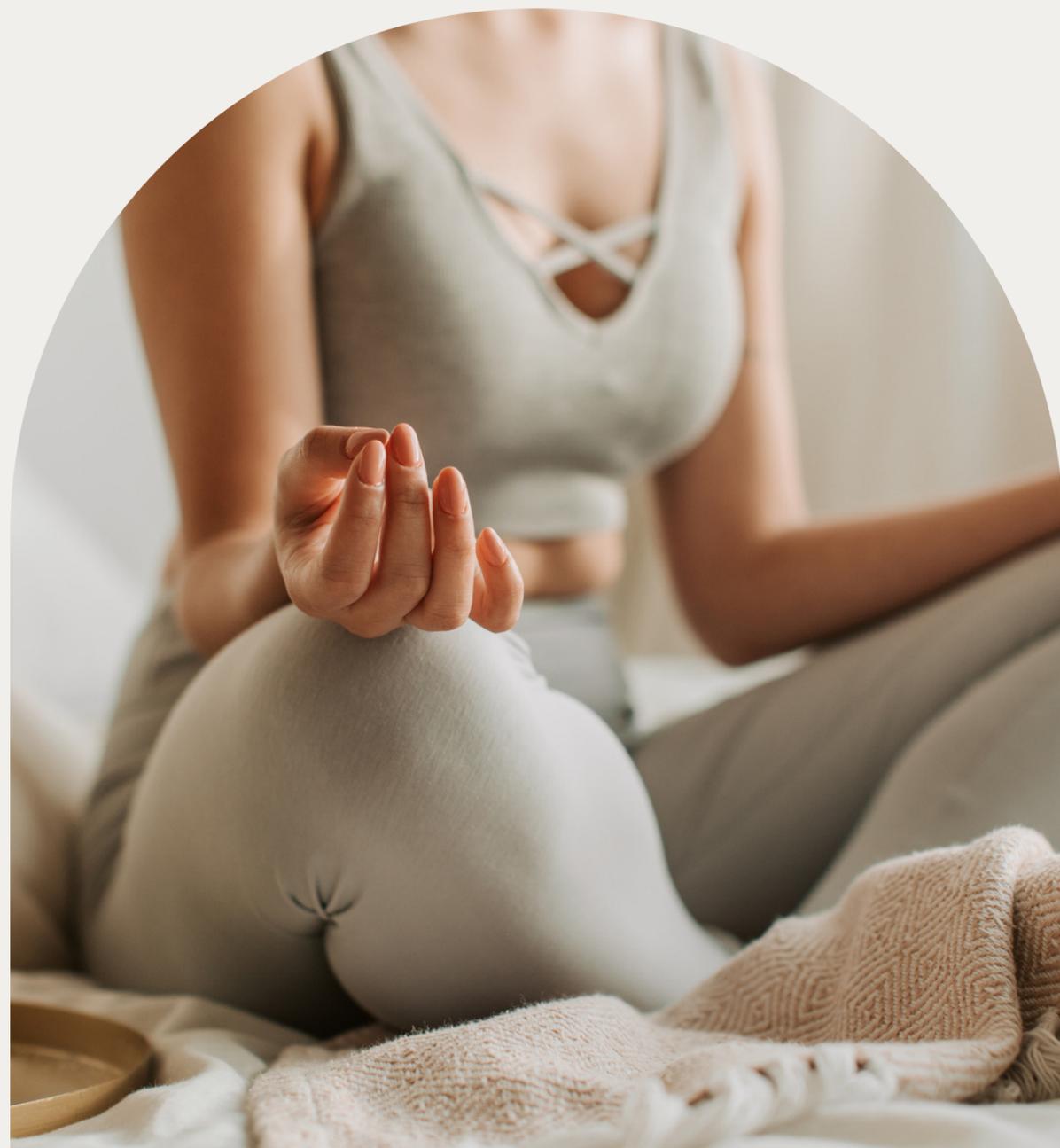
RESILIENZ

Netzwerkorientierung

“

... bedeutet sich ein stabiles soziales Umfeld zu schaffen, welches einen in herausfordernden Lebensphasen unterstützt.





Selbstbewusstheit

RESILIENZ

Selbstbewusstheit

“

*...bedeutet sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen
ohne etwas davon zu verurteilen.*



RESILIENZ

Selbstbewusstheit

- im Alltag sind wir meistens im Autopilotmodus
- um Veränderungen zu initiieren ist es wichtig, im Hier und Jetzt zu sein

"Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen."

- Jon Kabat-Zinn



RESILIENZ

Selbstbewusstheit



Steigerung der Kreativität und Fokus



Verbesserter Umgang mit Stress und Belastungen



Gesteigertes Wohlbefinden und Stimmung



Ruhe und Leichtigkeit im Alltag



Gesteigertes Mitgefühl und Empathie



RESILIENZ

Übung im Plenum

Die Rosinenübung



Akzeptanz

RESILIENZ

Akzeptanz

“

...die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erlebnisse anzunehmen und unveränderliche Dinge, die außerhalb unseres Einflussbereiches liegen, zu akzeptieren.



RESILIENZ

Akzeptanz

Zwei Schritte:

1. Ist-Zustand bewusst wahrnehmen (Achtsamkeit)
2. Die Reaktion des Arrangieren wählen, sofern man nichts ändern kann (Akzeptanz)



RESILIENZ

Übung und Einzelarbeit

Ihr hört nun eine Phantasiereise zur Selbstakzeptanz.

Reflektiert im Anschluss mithilfe des Workbooks.

1. Wie fühlt sich die Phantasiereise für dich an? Was denkst du über dich?
2. Welchen positiven Effekt hat es auf dich?



Eigenverantwortung

RESILIENZ

Eigenverantwortung

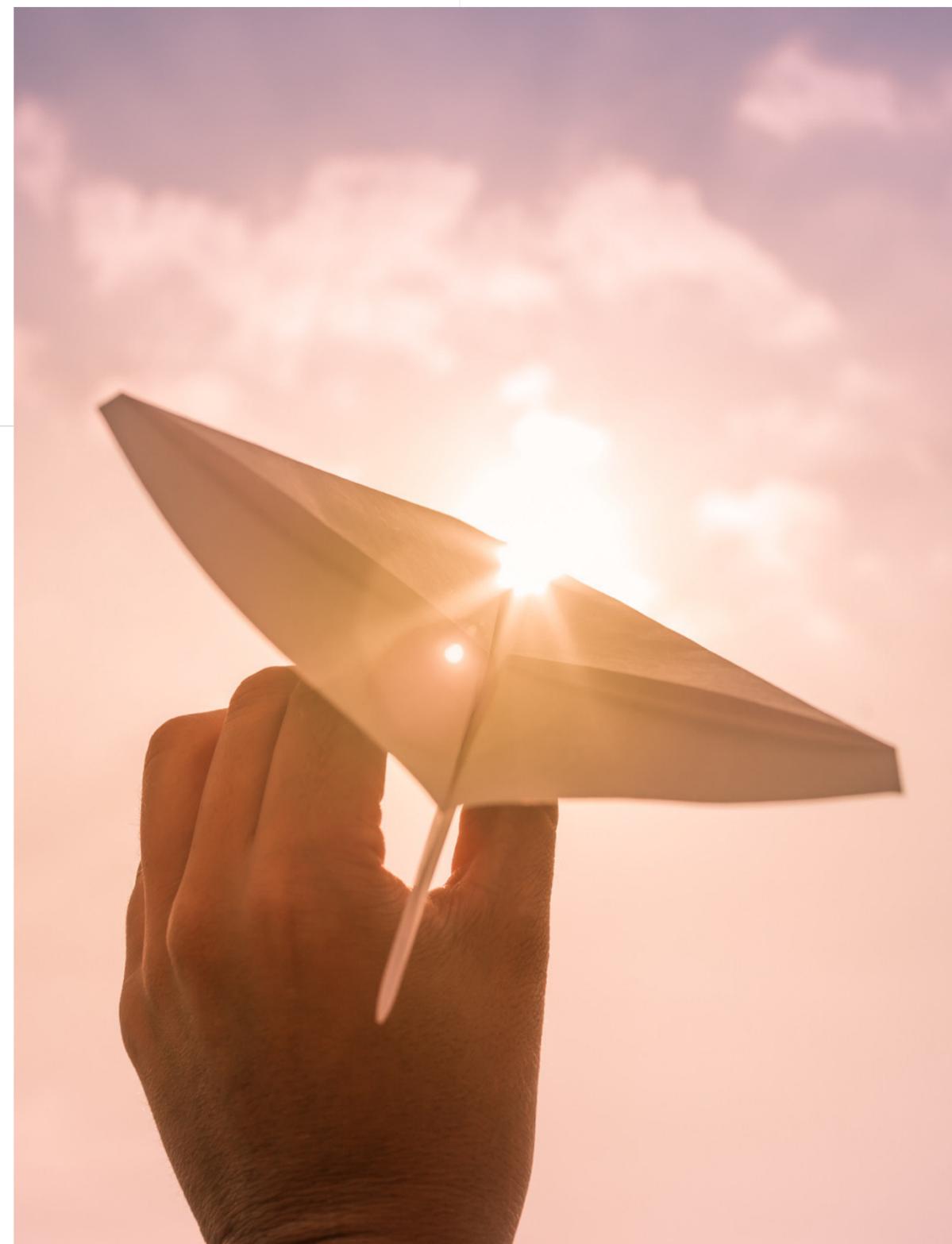
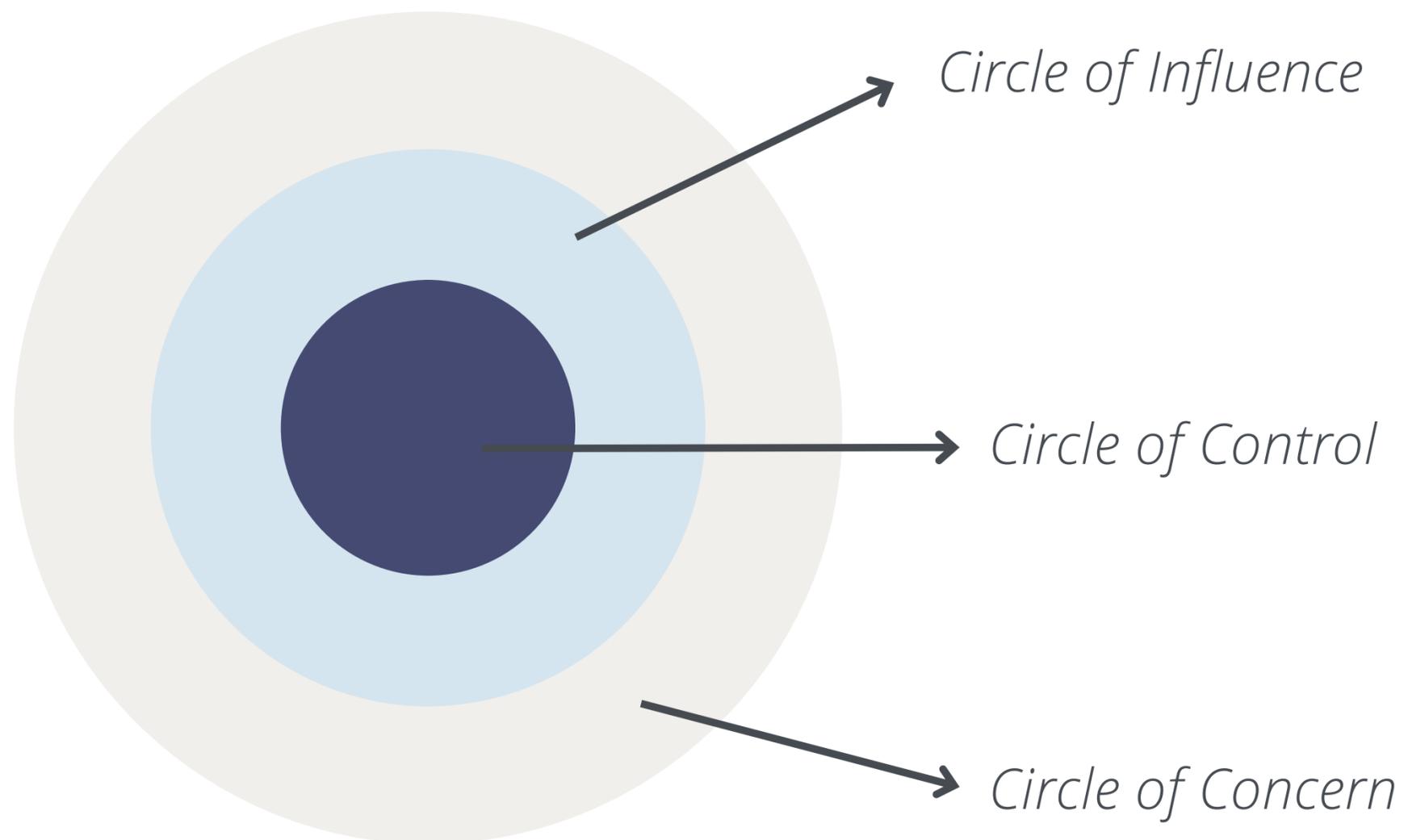
“

...die Fähigkeit Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen und seine Grenzen zu kennen.



RESILIENZ

Eigenverantwortung



Tandemarbeit

1. Entscheidet euch jeweils für eure derzeit drei größten Stressfaktoren
2. Überlegt gemeinsam und füllt die Tabelle im Workbook aus:
Worauf habt ihr Einfluss?
Was ist eher nur eine Sorge?
(Concern, Influence oder Control)?



Lösungsorientierung

RESILIENZ

Lösungsorientierung

“

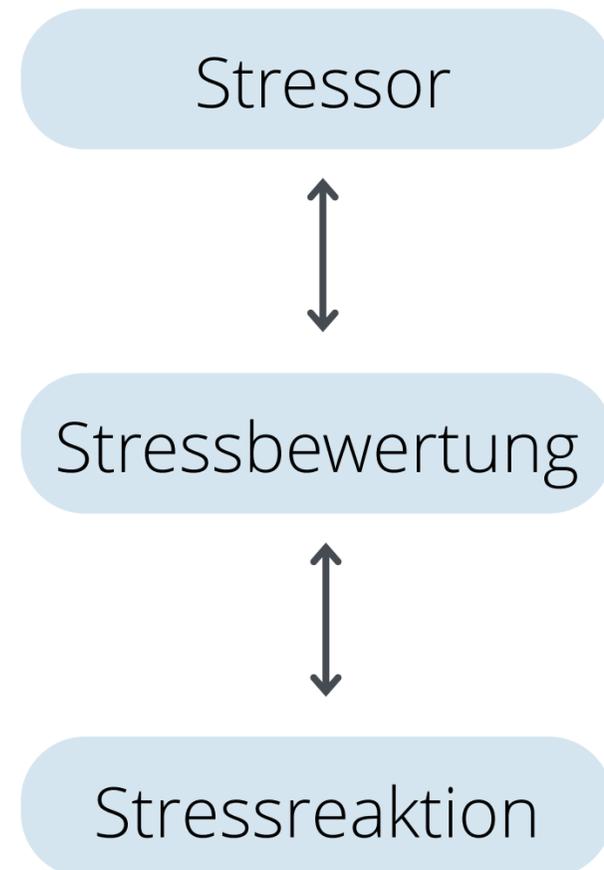
...ist eine Haltung und Aufmerksamkeitslenkung bei stressauslösenden Erlebnissen, die auf die Lösung statt auf das Problem abzielt.

Dabei wird der Fokus auf Denkmuster und Verhaltensweisen gelegt, die sich in der Vergangenheit bereits bewährt haben.



RESILIENZ

Lösungsorientierung



- Erste Einschätzung des Reizes
- Coping Optionen & Ressourcen abwägen
- Neubewertung der Situation



RESILIENZ

Lösungsorientierung

Stress = Bedrohung

vs

Stress + gute Copingstrategien =
Herausforderung

Coping
= *Bewältigung von Stress in Krisen oder schwierigen
Lebenssituationen*



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

Tandemarbeit

Sammelt in Tandems auf Moderationskarten:

Was glaubt ihr, sind Copingstrategien um mit Stress umzugehen?

Lösungsorientierung

1. Problemorientiertes Coping:

→ Situation analysieren, Handlungsoptionen mehrten, Lösungsalternativen suchen, rationale soziale Unterstützung

2. Emotionsorientiertes Coping:

→ positive Selbstinstruktion / Neubewertung, Musik / Bewegung (Ablenkung), Meditation (Spannungsreduktion), emotionale soziale Unterstützung

3. Vermeidendes Coping:

→ Leugnen, Ablenken, Vermeiden von Problemen / Stress

Copingstrategien können auch dysfunktional in verschiedenen Lebenssituationen sein, nicht immer hilfreich

Ziel: situationsbezogenes Anwenden verschiedener Copingstrategien



Tandemarbeit

Einzelarbeit:

Denkt an eine Herausforderung / stressige Situation in der ihr euch gerade befindet und notiert sie euch.

Tandemarbeit:

Beschreibt eure stressige Situation dem Gegenüber und überlegt gemeinsam:

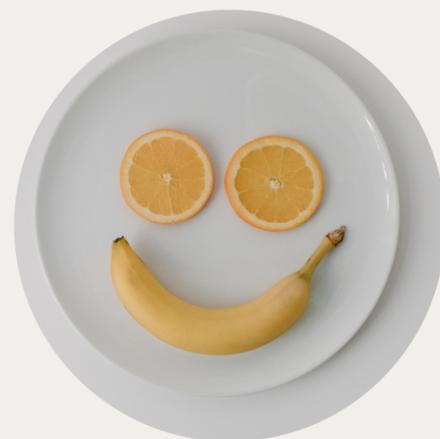
1. Wie kann ich diese Situation meistern?
2. Welche Copingstrategien können für mich hilfreich sein?

RESILIENZ

Resilienzschlüssel



Selbstmanagement



Optimismus



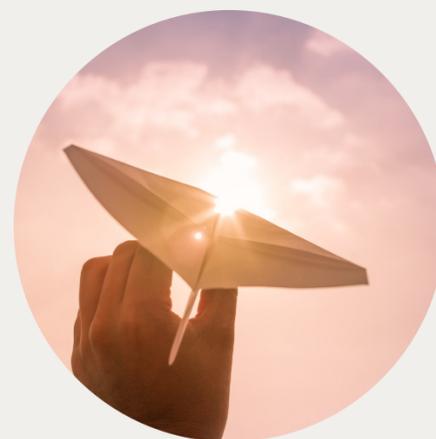
Netzwerkorientierung



Selbstbewusstheit



Akzeptanz



Eigenverantwortung



Lösungsorientierung

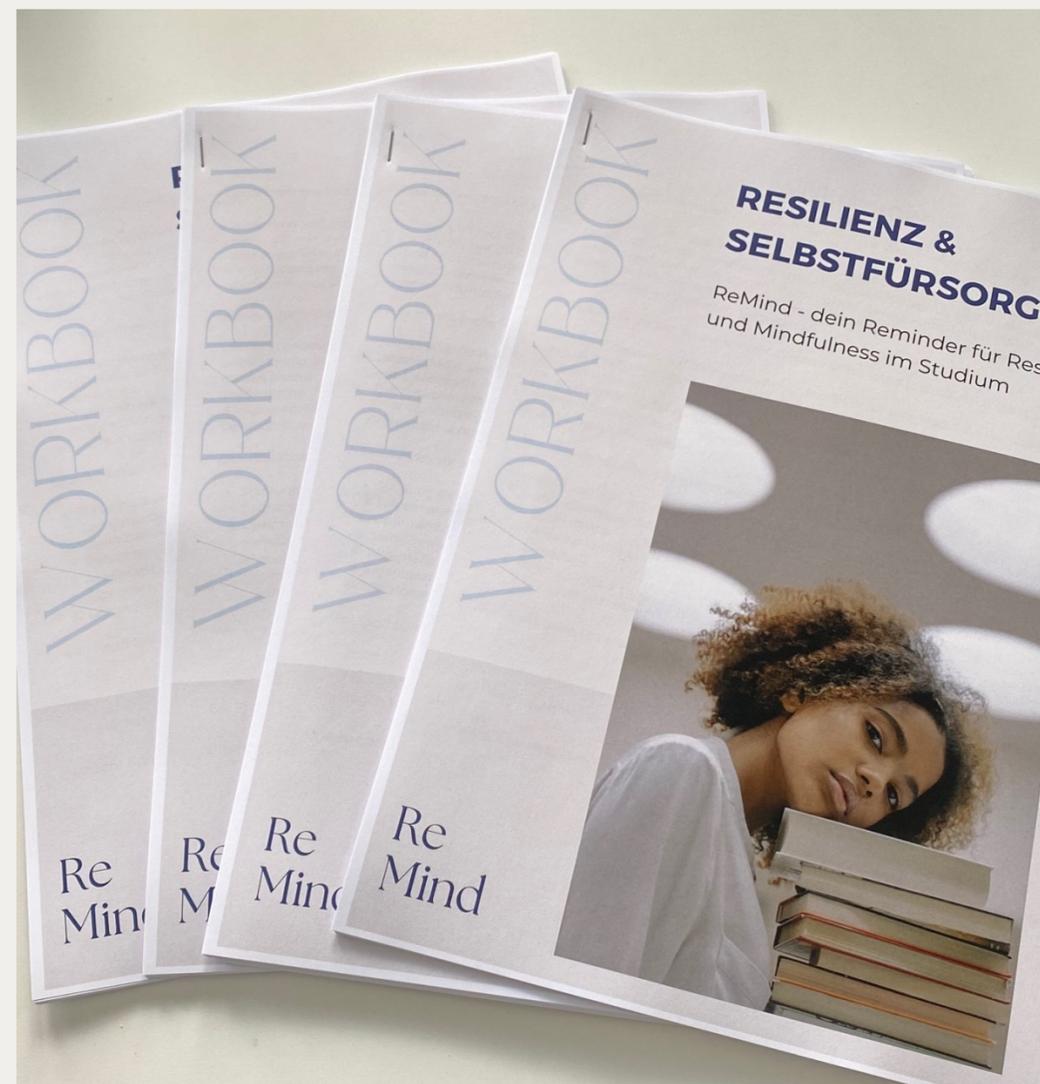
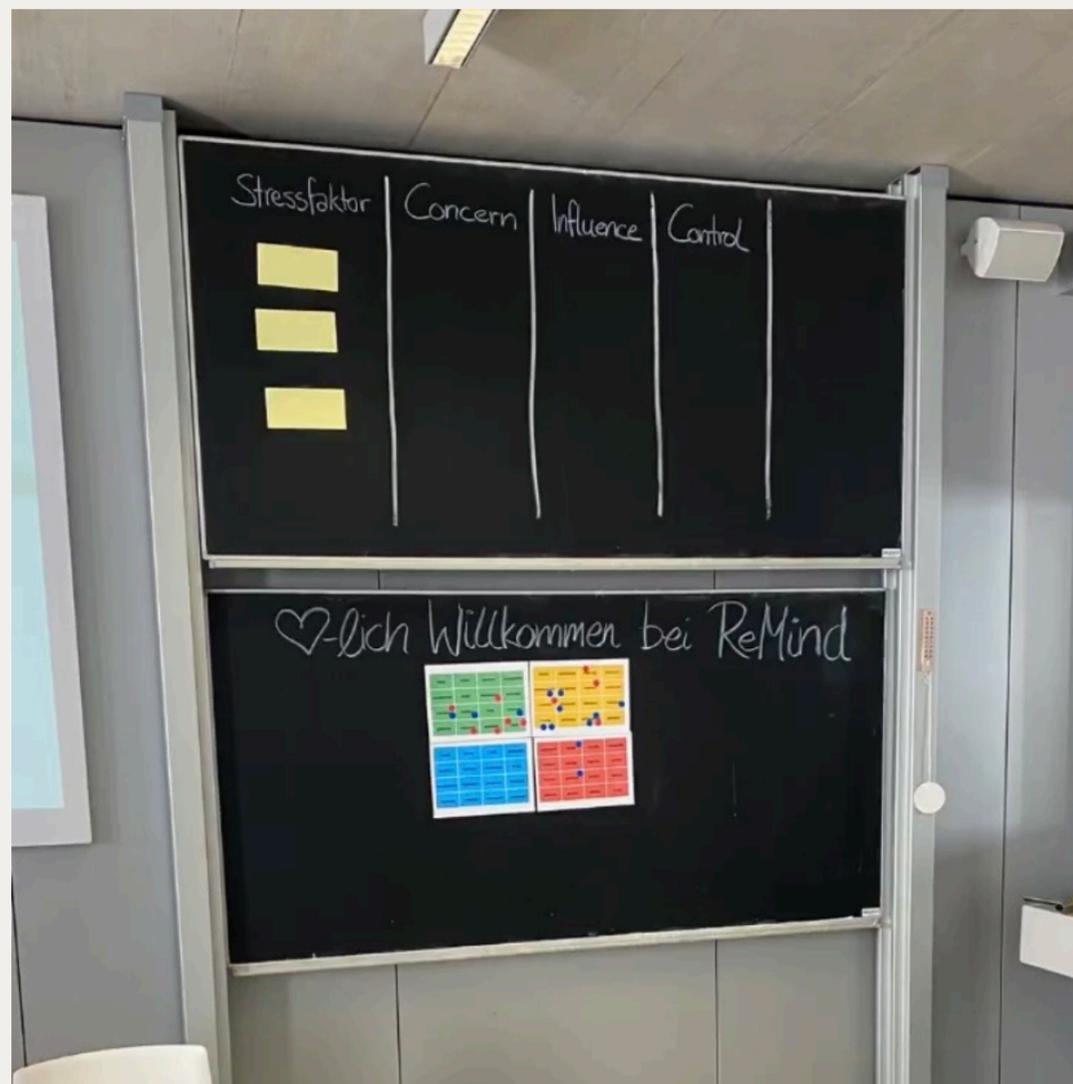
UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

ReMind Glas

Welche Erkenntnisse und Übungen wollt ihr mit in euren Studienalltag nehmen,
um eure Resilienzfähigkeit zu stärken?

SELBSTMANAGEMENT

Protokoll



UMGANG MIT (PRÜFUNGS-) STRESS

Workshops SoSe 2023

Selbstmanagement

Resilienz

(Prüfungs-)stress

Stärkenorientierung

Zukunftsperspektive



ANMELDUNG

eveeno.de/remind



Reflexionssession "Resilienz"

- 15. Mai, 19 Uhr

<https://hft-stuttgart-de.zoom.us/j/64914191384>

Meeting-ID: 649 1419 1384

Kenncode: ReMind

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit!



Joana Julie Scheppe

Wirtschaftspsychologin M.Sc.

joanajulie.scheppe@hft-stuttgart.de



Klara Ehrmann

Wirtschaftspsychologin M.Sc.

02ehkl1mwp@hft-stuttgart.de



WEITERE INHALTE GIBT
ES HIER



resilienz-im-studium.de



[@resilienz_im_studium](https://www.instagram.com/resilienz_im_studium)



[@resilienz_im_studium](https://www.youtube.com/@resilienz_im_studium)



Literaturangaben

Engelmann, B. & Loffing, D. (2023), Mini-Handbuch. Resilienz-Coaching. Beltz

Gerrig, R.J. & Zimbardo, P.G. (2015). Psychologie (20. Aufl.). München: Pearson Studium, S. 473ff

Heller, J. (2023). Resilienz für Unternehmen. <https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/stress/>

Kabat-Zinn, J. (2001). Mindfulness meditation for everyday life. Piatkus Books.

Schmidkonz, C. (2021). Quick Guide Glück im Arbeitsleben: Wie der Arbeitsalltag in Unternehmen gesünder, glücklicher und erfolgreicher gestaltet werden kann. Springer: Berlin Heidelberg

Zitzer, B. (o.D.) Persönliche Werte – eine alphabetische Liste. <https://bernardzitzer.com/de/liste-persoenliche-werte/>

Bildquellen

Alle Bilder lizenzfrei über...

www.canva.com

www.pexels.com/de-de/@cottonbro/