

# Handout

# Die Resilienz-Flow-Technik

## Die schnelle Methode für mehr Klarheit, Entlastung und Fokus

Der Resilienz-Flow ist eine pragmatische Übung, die dir in nur 3 Minuten hilft, Stress abzubauen und handlungsfähig zu bleiben – besonders in Zeiten von Druck und hoher Belastung.

### Schritt 1:

#### **Innehalten und Klarheit schaffen (ca. 1 Minute)**

Ziel: Den Kopf frei bekommen und dich auf das Wesentliche konzentrieren.

1. Stopp sagen: Unterbreche deine Arbeit bewusst – auch nur für einen Moment.
2. Tief atmen: Atme tief ein (zähle bis 3) und langsam aus (zähle bis 5).
3. Fokusfrage: Stelle dir eine einzige Frage:
  - „Was beschäftigt mich gerade am meisten?“
  - Halte die Antwort einfach und klar (z. B. „Ich fühle mich gestresst wegen ...“).

👉 Ergebnis: Du wirst dir über deinen aktuellen Zustand bewusst und kannst gezielt weiterarbeiten.

# Handout

## Die Resilienz-Flow-Technik

### Schritt 2:

#### Den Körper entlasten (ca. 1 Minute)

Ziel: Körperliche Anspannung lösen, um Stress abzubauen.

1. Kurz scannen: Spüre in deinen Körper hinein – wo sitzt die Spannung?
  - Beispiele: Nacken, Schultern, Kiefer.
2. Anspannen und loslassen:
  - Spanne die Stelle kurz an (z. B. drücke die Schultern nach oben).
  - Halte die Spannung für 5 Sekunden.
  - Lasse dann vollständig los.
3. Tief ausatmen: Atme dabei bewusst aus (zähle bis 5).

👉 Ergebnis: Dein Körper fühlt sich entspannter und leichter an.

### Schritt 3:

#### Energie lenken - Handlungsfokus setzen (ca. 1 Minute)

Ziel: Dich auf den nächsten, machbaren Schritt konzentrieren.

1. Fokusfrage: Stelle dir die Frage:
  - „Was ist der eine nächste Schritt, den ich jetzt tun kann?“
2. Bleibe konkret: Wähle etwas Kleines, das du direkt erledigen kannst (z. B. „Ich beantworte die erste E-Mail“).
3. Umsetzen: Gehe diesen Schritt bewusst und ohne Ablenkung an.

👉 Ergebnis: Du gewinnst Kontrolle zurück und setzt gezielt Energie ein.

# Handout

# Die Resilienz-Flow-Technik

## Wann anwenden?

- Wenn du dich gestresst fühlst und nicht weißt, wo du anfangen sollst.
- In kurzen Pausen zwischen Aufgaben, um durchzuatmen und dich neu auszurichten.
- Vor schwierigen Gesprächen oder intensiven Arbeitssituationen.

## Warum funktioniert der Resilienz-Flow?

- Mentale Klarheit: Lenkt dich aus dem Chaos hin zu einem klaren Gedanken.
- Körperliche Entlastung: Löst Anspannung und aktiviert Entspannung.
- Fokussierter Handlungsimpuls: Gibt dir Kontrolle über den nächsten Schritt.

## Tipp:

**Übe den Resilienz-Flow täglich, damit du ihn in stressigen Situationen automatisch einsetzen kannst!**