



Geheimnisse und Mythen aus dem Schlummerland

Die drei Ebenen von Resilienz und die
Neurologie von Flow und
Leistungsfähigkeit

Die drei Ebenen von Resilienz

- Haltung
 - Selbstpflege
 - Coping-Techniken
-
- Was ist Flow (und was ist das Gegenteil?)



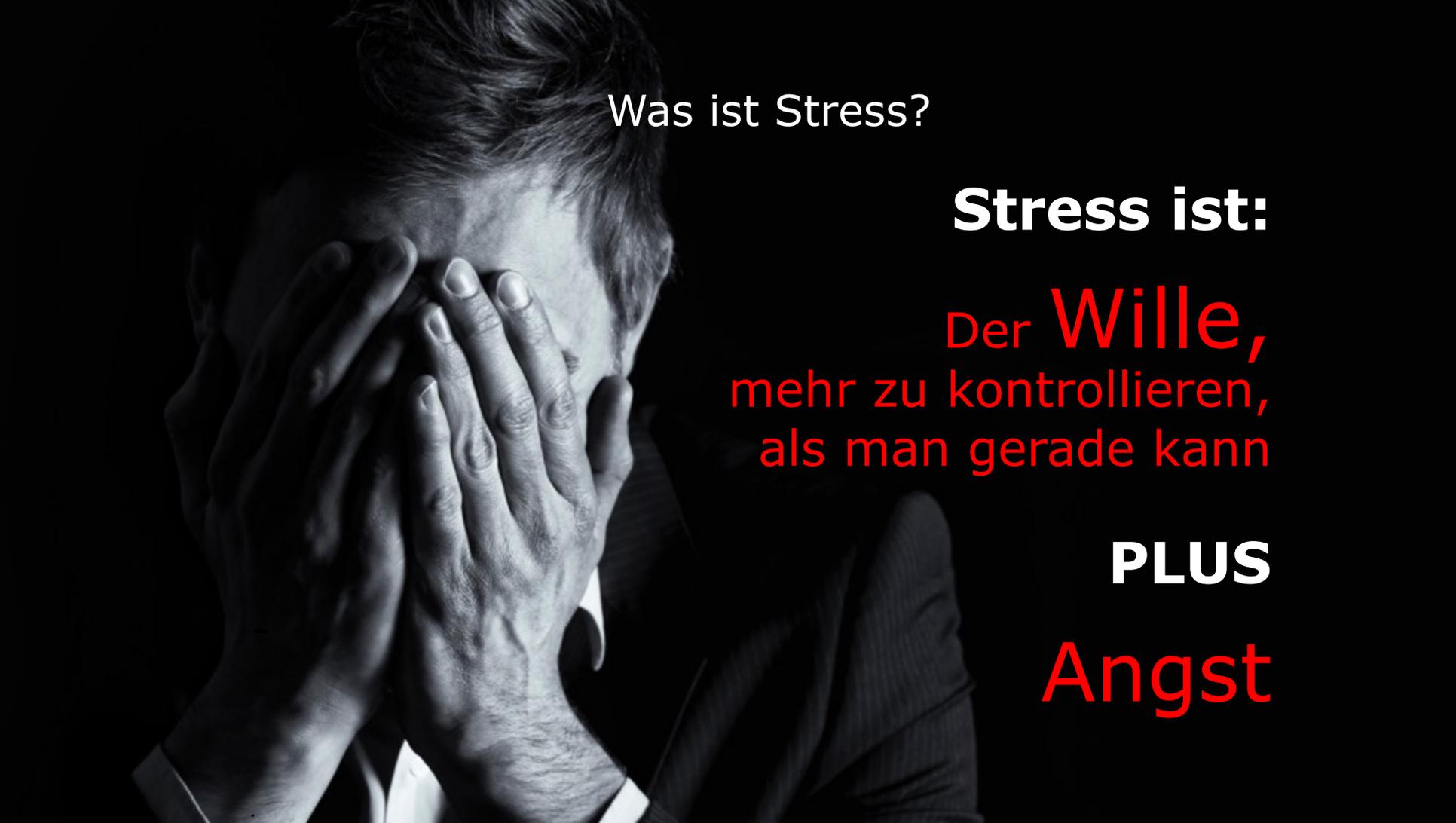


Kinski-Methode

*„Wer **mich**
beleidigt,*

*das bestimme
immer noch ich.“*

Bild: dapd



Was ist Stress?

Stress ist:

Der **Wille**,
mehr zu kontrollieren,
als man gerade kann

PLUS

Angst

Haltung

- Die Aerodynamik des Geistes
- Schmerz und Leiden
- Wer stresst hier wen?
- Was ist eigentlich dieser Stress?
- Wie besonders muss ich eigentlich sein? Ein Blick ins vordere Zingulum
- --> hinter jedem Stress steht eine **Angst**.
- Soziale Angst und die Angst vor Gesichtsverlust, Demütigung und Abstieg sind die größten, die Menschen haben.

Selbstpflege

- Bedürfnisse sind Batterien
- Kontextmaschine
- Strategie: Das Zehn-Finger-System
- Anwendbar: Aufzug, Bus, S-Bahn, Kasse...

Linke Hand: „Wann habe ich das letzte Mal...

**Bewegung
gehabt**

gegessen
(ordentlich!)

geschlafen
(gut!)

getrunken
(genügend
Flüssigkeit)



mit jemandem
(aus Liebe, im
Idealfall)



Rechte Hand

**Unsere
Bedürfnisse als
Rudeltiere**



Exzellenz

Selbstwirksamkeit

Autonomie

Beziehung

Sinn

Selbstpflege

- Wer sich um seine Bedürfnisse kümmert, dem scheint die Sonne zwischen den Backenzähnen hindurch
- Leere Batterien führen zu Drama
- Bitte anwenden, bevor es zu besonderen Belastungen kommt (aber auch dann!)

Coping-Techniken

- Schluck Wasser
- Wasserbüffel-Methode
- Alkohol :-O
- Warnung: keine Verengung der Coping-Palette!
- Abreagieren
- Sinnlichkeit
- Humor (Distanz zum Gegenüber, zu Emotionen, zu Schmerz, zum Ego)

Flow

- Selig-produktiver Geisteszustand
- Selbstlos
- Furchtlos
- Spielerisch
- Kreativ und gezielt

- Was ist Flow neurologisch und was ist sein Gegenteil?
- Die zwei Arme des autonomen Nervensystems und das kleine Vögelchen