



# Resilient im Wandel als einzige Konstante

Tag der Radiologiefachpersonen 18. November 2023

Remo Bühlmann  
Resilienzcoach & Leiter Radiologiefachpersonen  
Diagnostische, Interventionelle und Pädiatrische Radiologie Insel Gruppe



**CHECK**

**IN**

3 Atemzüge



**CHECK**

**IN**

Was mich  
heute  
bereits  
gefremt  
hat...

Optimismus  
Power – Booster!

Meine  
Absicht für  
den  
heutigen  
Tag ...

Ausrichtung  
Fokus

# VUCA-Welt

Aktuell leben wir in einer Zeit des Aufbruchs und der stetigen Veränderung - der Wandel ist die einzige Konstante. Wissenschaftler sprechen von der sogenannten VUCA-Welt:

**V**olatile: unberechenbar, sprunghaft, flüchtig

**U**ncertain: unsicher, ungewiss

**C**omplex: komplex, verzweigt, vielschichtig

**A**mbiguous: viel-, doppel-, mehrdeutig, unklar



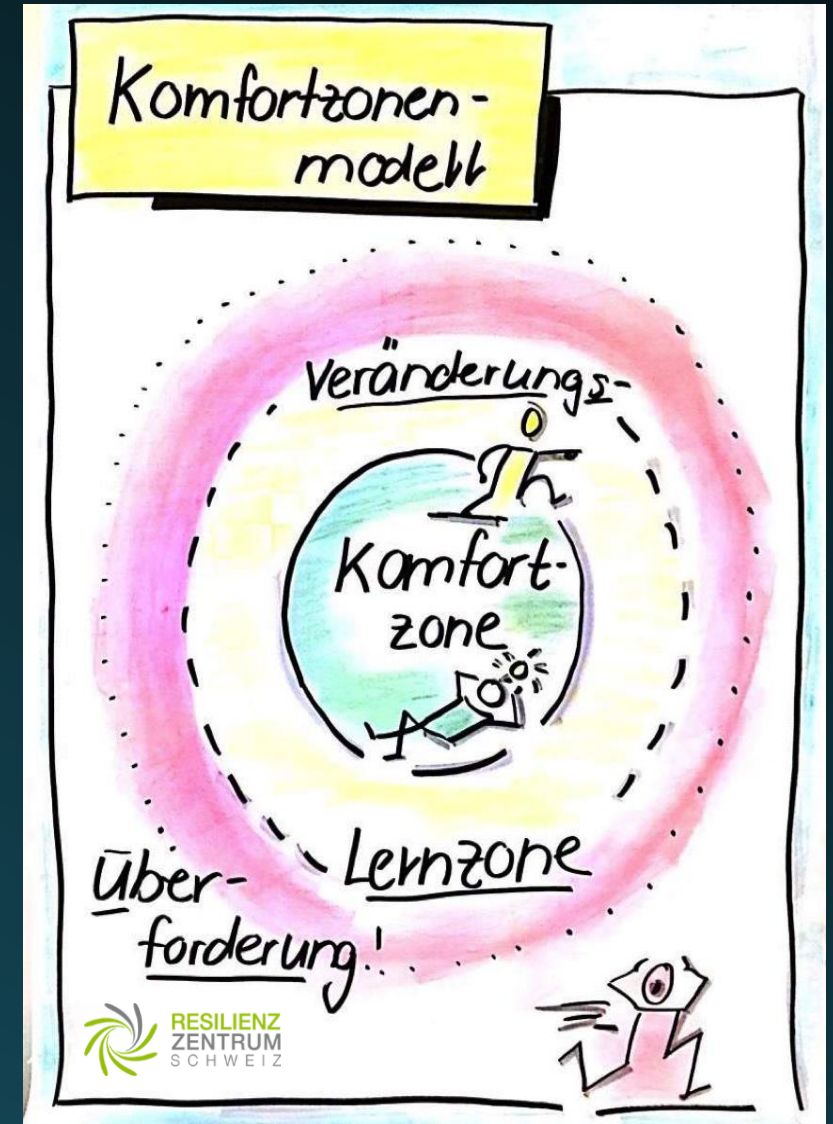
Die Arbeitswelt fordert die Menschen heraus, Geschmeidigkeit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens zu entwickeln und Veränderung als Lebensprinzip zu akzeptieren.



«Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du  
kannst lernen, auf ihnen zu reiten»

# Wandel als einzige Konstante

Veränderungen und Unsicherheiten werfen uns immer wieder aus unserer Komfortzone in die Lernzone und immer öfters in die Überforderung.



# Wandel als einzige Konstante

## Komfortzone

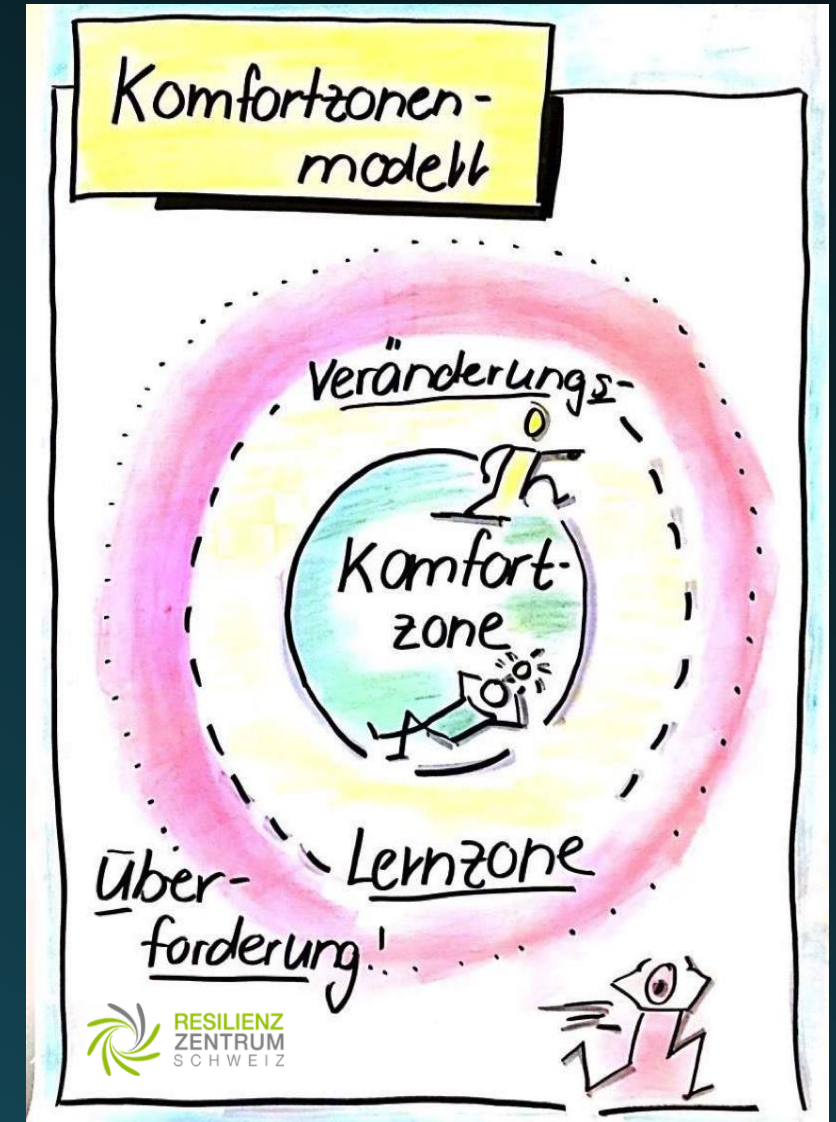
- Persönliche Stärken kennen und schätzen
- Step by Step erweitern

## Veränderungszone

- Lernperspektive einnehmen

## Rote Zone – Akuter Stress und Überforderung

- Abkühlen und „entstressen“




# Stress & Herausforderung abschütteln



Die motorischen Bereiche des Grosshirns und das Kleinhirn sind beim Abschütteln hoch aktiv und Stress kann innert kurzer Zeit abgebaut werden.

Lasst uns Tanzen & Schütteln!





Resilienz ist das  
Immunsystem der Psyche

«Resilienz ist die Fähigkeit, **Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag** unter Rückgriff auf **persönliche** und **soziale Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.»

Welter-Enderlin 2006

# Vorteile einer starken Resilienz

Mit gestärkter Resilienz ...

- ... reagierst du flexibler auf herausfordernde Situationen und Veränderungen.
- ... nimmst du Stress schneller wahr und reagierst auf diesen mit besserer Balancierung.
- ... durchlebst du Herausforderungen & Krisen mit mehr Akzeptanz und lernst aus ihnen.



# Resilienz - dein Wagen mit 4 Rädern



- Bio-Reifen (Körper)
  - Gesunde Ernährung und Bewegung
  - Erholung, Entspannung und Schlaf
- Gefühls-Reifen (Psyche)
  - Lebenserfahrung & Glaubenssätze
  - Positive Gedanken und Gefühle
- Beziehungs-Reifen (Soziales)
  - unterstützende Beziehungen & sicheres soziales Umfeld
  - Konfliktkompetenz
- Sinn-Reifen (Transzendenz)
  - Sinn des Lebens / Lebensaufgabe
  - Persönliche Werte / Werteorientierung

# Resilienzquellen – das Resilienzrad als Orientierung




## die 8 Resilienzfaktoren

- Optimismus
- Kreativität
- Akzeptanz
- Selbstverantwortung
- Zukunftsorientierung
- Achtsamkeit
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung

# Resilienzrad - Powerfragen



- Was wäre ein hilfreicher, sinnvoller nächster Schritt?
- Was ist veränderbar, was nicht und wer könnte unterstützen?
- Welche gedankliche Einstellung gibt Kraft und welche Ziele stehen im Vordergrund?
- Was würde zu meiner Entspannung und Balance beitragen?



«Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht,  
sondern wie man die Segel setzt.»

Aristoteles

# Stärkung der Resilienz

- Lustvollen und sinnlichen Tätigkeiten nachgehen

 Werkzeuge: raus in die Natur, Sehen, Spüren, Riechen, Singen, Musizieren, Malen

- Autogenes Training, Meditation, Yoga, Pilates

 Werkzeuge: One Moment Meditation, Body2Brain, Bodyscan (MBSR)

- Training der Tugendhaftigkeit

 Werkzeuge: Dankbarkeit, Mut, Optimismus, Gelassenheit

# Stärkung der Resilienz



The image shows a YouTube video player interface. The main content area displays a simple black-and-white line drawing of a person with a round head, a smiling mouth, and a few strands of hair. Below the drawing, the German text reads: "Ich werde läuten, damit Sie wissen wann es losgeht".

At the top right of the player, there are three promotional banners: "Available on the Google Play", "Download on the App Store", and the "one moment meditation" logo featuring a smiling face.

The bottom of the player shows a control bar with the text "Wiedergabe (k)" on the left, followed by play, next, and volume icons, and a progress indicator showing "0:00 / 1:22". On the right side of the control bar are icons for a play button, a list, settings, a full screen icon, and a share icon.



# Time Out – persönliches Energielevel



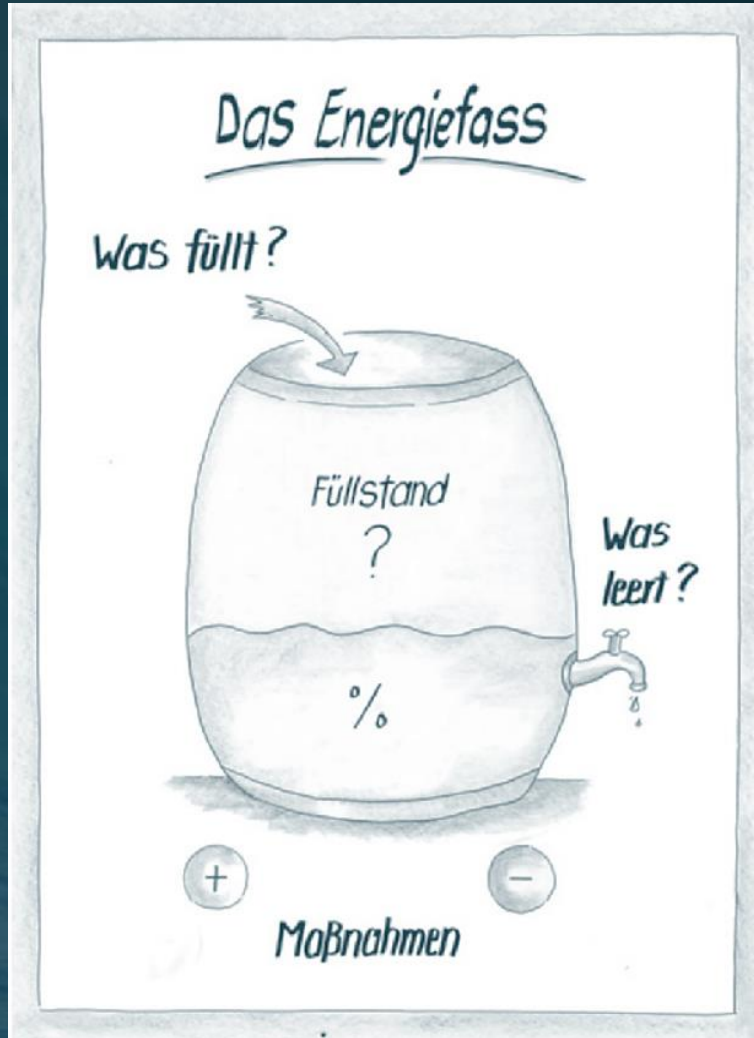
Wie bin ich aktuell unterwegs?

Wie ist mein Energielevel?

Was sagt mein Verstand, mein Körper, mein Bauch?

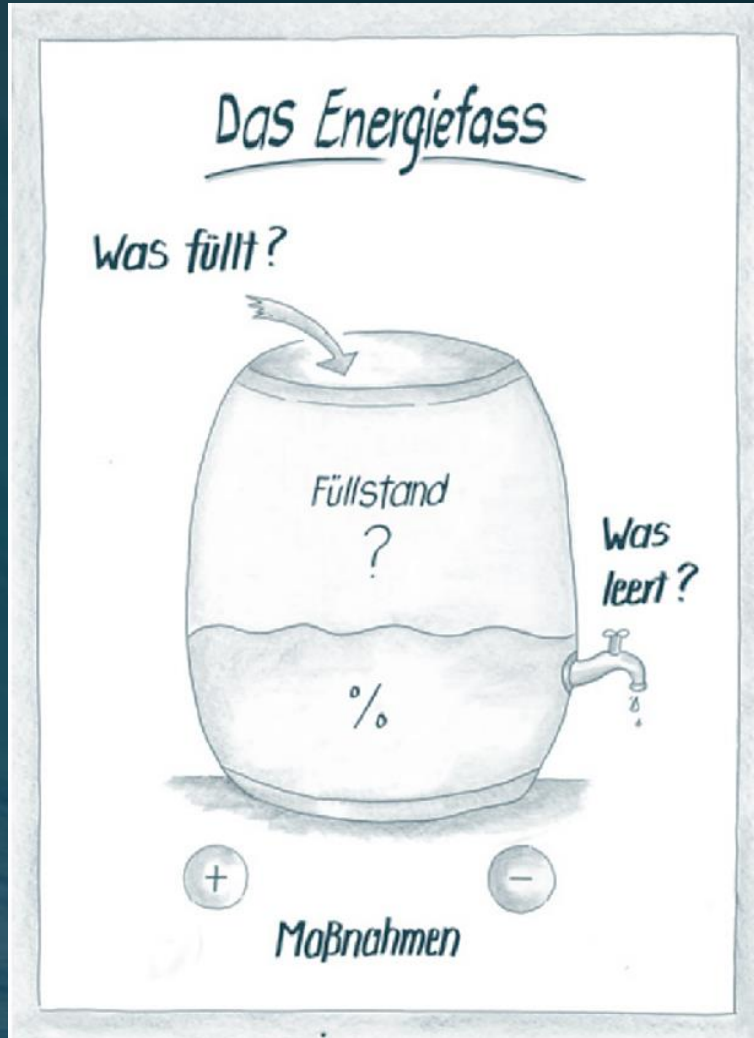
Sind persönliche Anpassungen notwendig?

# Das Energiefass – wie steht es um deine Energie?




- Wie voll ist mein Energiefass?
- Was sind meine 3 grössten Energiespender?
- Welche Energiefresser könnte ich reduzieren?
- Wie kann ich meine Energie halten oder um 10% steigern?

# Das Energiefass – wie steht es um deine Energie?



- Aufladen und Energiespender pflegen
  - seines Energiestandes und Bedürfnisses bewusst werden
  - täglich die 3 wichtigsten Energiequellen pflegen
- Sich um seine Energiefresser kümmern
  - Kraftfresser erkennen
  - akzeptiere was du nicht ändern kannst
  - fokussiere dich auf deinen Handlungsspielraum



Eigentlich weiss ich das, was du sagst  
schon lange, aber irgendwie mache ich  
es trotzdem nicht.

# Energiebooster



- Das Dehnen und Strecken wird über Nervenbahnen deinem Gehirn übermittelt.
- Das Ergebnis: Du fühlst dich kraftvoll, beschwingt und präsent

# Stärkung der Resilienz – vom Wissen ins Tun



# Stärkung der Resilienz – vom Wissen ins Tun

3 Menschen,  
die dir Kraft  
geben?

Kontakte pflegen

3 Dinge, die  
dir zu Ruhe  
und Balance  
verhelfen?

anwenden

3 Dinge, über  
die du dich  
in der letzten  
Woche  
gefremt hast.

Optimismus stärken

# Stärkung der Resilienz – vom Wissen ins Tun

- sich selbst immer wieder was gutes Tun





# Die Sache mit der Entspannung

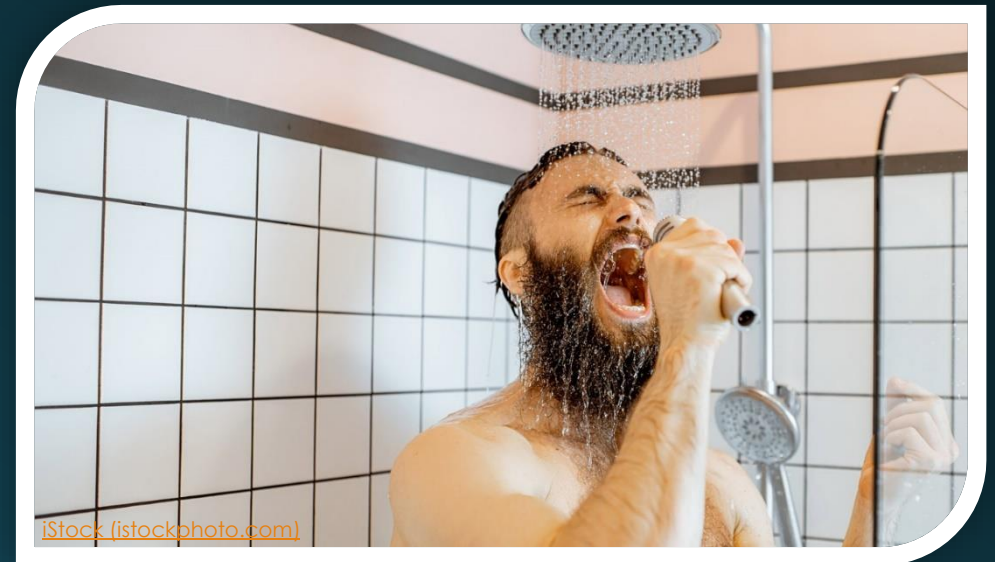
Damit wir als Menschen mental und körperlich gesund bleiben, benötigt es die Balance zwischen aktiven und regenerativen Phasen – Anspannung und Entspannung.



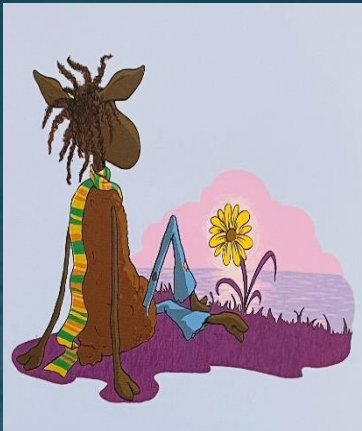
In unserer modernen Lebensstil ist häufiger der Aktivitätsboss «Sympathikus» aktiv und es benötigt eine gezielte Stärkung des «Entspannungschef» Parasympathikus.

# Die Sache mit der Entspannung


- Der Vagusnerv ist der längste unserer zwölf Hirnnerven.
- Als Teil des sogenannten Parasympathikus ist er vereinfacht gesagt – für Erholung, Ruhe und Verdauung zuständig.
- Aktivierung des Vagusnerv:
  - Selbstmassage z.B. seitlicher Halsbereich
  - Kopf drehen
  - Kalt-Abduschen
  - Singen
  - auf Brust klopfen
- für eine stärkere, ruhigere innere Balance



# Rituale schaffen – für tägliches Resilienztraing



- Step by Step seine persönliche Resilienz stärken
- Resilienztools durch Rituale verankern
- Tägliche Anwendung in Alltag integrieren



«Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was  
unnützlich ist. Füge das hinzu, was Dein  
Eigenes ist.»

Bruce Lee

A graphic of a scroll with a light blue background and a dark blue border. The scroll is unrolled, showing the text '3 Atemzüge' at the top and 'CHECK OUT' in large, bold, black letters below it. The background of the slide is a dark blue gradient with a vertical strip of a blue wave on the left side.

3 Atemzüge

**CHECK OUT**



«Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du  
kannst lernen, auf ihnen zu reiten»

**Resilienz** ist trainierbar

Remo Bühlmann  
Resilienzcoach & Leiter Radiologiefachpersonen  
Diagnostische, Interventionelle und Pädiatrische Radiologie Insel Gruppe