

Webcast

Ein exklusives Angebot deiner BKK

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK



“Resilient & ready: Mentale Tools für Young Professionals”

Referentin: Lisa Christ
(Psychologische Psychotherapeutin,
B.A. Lehr, Lern- und Trainingspsychologie,
B.Sc. Psychologie & M.Sc. Psychologie)

10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr



Weitere Informationen und eine detaillierte Anleitung zur Aktivierung der Barrierefreiheitsfunktionen finden Sie hier:



STARTKLAR WERDEN

INHALTE

Wozu sind wir heute hier?

Für alle, die 27 offene Tabs im Kopf haben 😊

.....

Was erwartet Dich?

Praxisimpuls Resilienz

praktische Ansätze

Übungen

.....

Was bedeutet das?

Lust?

Bereitschaftsregler?

Übertrag in den Alltag

RESILIENZ

Stabile Flexibilität. Widerstandsfähigkeit.
resilire (lat.): zurückspringen, abprallen
resilient (engl.): elastisch, unverwüstlich
Werkstoff, der nach Verformung wieder die alte Form
annimmt, ohne zu brechen.



RESILIENZ

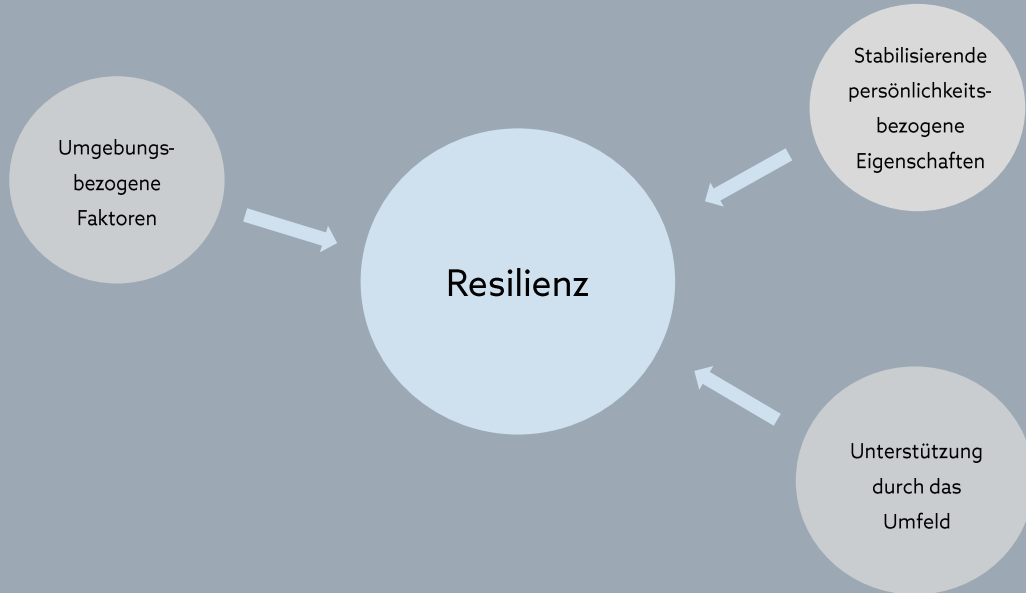
Fähigkeit, trotz kritischer Ereignisse und Lebensumstände handlungsfähig zu bleiben und eine Möglichkeit zur Entwicklung zu sehen. Dabei werden persönliche und erlernte Ressourcen eingesetzt.



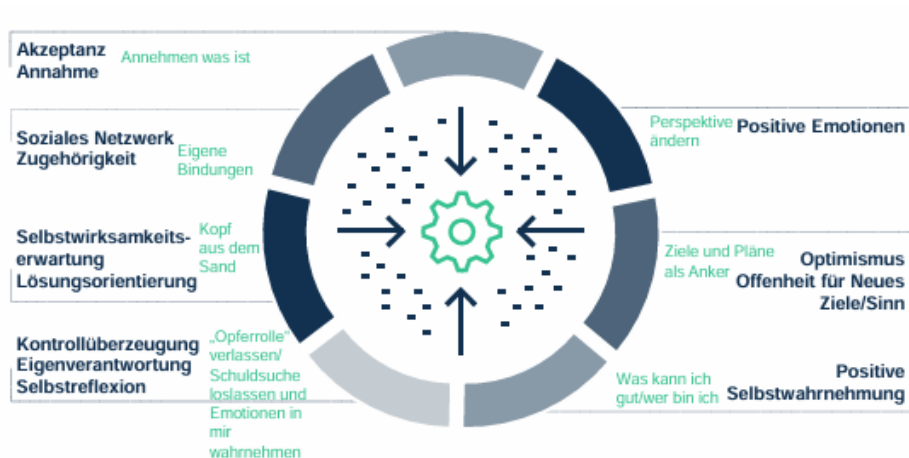
Erlernbar!



Einflussfaktoren von Resilienz



Förderfaktoren für Resilienz




RESILIENZ BEDEUTET NICHT:

- immer positiv sein zu müssen
- nie gestresst zu sein
- alles perfekt im Griff zu haben

...bedeutet vielmehr:

- schneller handlungsfähig werden
- sich selbst regulieren können
- flexibel bleiben, statt innerlich zu eskalieren



everything
will be
okay

GETTING READY

Worauf man achten und was man verfeinern kann



Tool 1

Der mentale Check-In



Tool 2

Den inneren Druck
entschärfen



Tool 3

Cool bleiben



Tool 4

Mikroregeneration



Tool 1

Der mentale Check-In

Ziel: Eigene Stresssignale früher erkennen



Viele merken Überlastung erst sehr spät.
Stress kann **leise** kommen.

Typischer Verlauf:

1. „Ist gerade nur viel.“
2. „Nächste Woche wird's ruhiger.“
3. 14 offene Tabs im Gehirn.
4. Emotionale Windows-Fehlermeldung.

Woran merkt ihr, dass ihr gestresst seid?



Tool 1



Klassische Stressmerkmale



Körperliche Warnsignale

Herzklopfen / Herzstiche
Engegefühl in der Brust
Atembeschwerden
Einschlafstörungen
Chronische Müdigkeit
Verdauungsbeschwerden
Magenschmerzen
Appetitlosigkeit
Sexuelle Funktionsstörungen
Muskelverspannungen
Kopfschmerzen
Rückenschmerzen
Schwitzen



Emotionale Warnsignale

Nervosität, innere Unruhe
Gereiztheit, Ärgergefühle
Angstgefühle,
Versagensängste
Unzufriedenheit /
Unausgeglichenheit
Lustlosigkeit
Innere Leere



Kognitive Warnsignale

Ständig kreisende Gedanken /
Grübeleien
Konzentrationsstörungen
Leere im Kopf
Tagträume
Alpträume
Leistungsabfall



Warnsignale im Verhalten

Aggressives Verhalten
Fingertrommeln, Zittern,
Zähne knirschen
Schnelles Sprechen, Stottern
Andere unterbrechen, nicht
zuhören können
Unregelmäßig essen
Konsum von Alkohol /
Medikamenten zur Beruhigung
Rückzug

Übung Tool 1: 60 Sekunden-Reset

Anleitung:

1. Beide Füße auf den Boden
2. Schultern bewusst lockern
3. Einmal länger ausatmen als einatmen
4. Sich innerlich fragen:
 - Was passiert gerade in meinem Kopf?
 - Wie angespannt bin ich gerade?
 - Was brauche ich heute eigentlich?

Psychologischer Hintergrund

Stress wird problematisch, wenn wir dauerhaft über unsere Signale hinweggehen.



Übung Tool 1: 60 Sekunden-Reset

Praxis-Tipp

3 sinnvolle Zeitpunkte für Mini Check-Ins:

1. vor schwierigen Meetings
2. nach Konflikten
3. bevor man abends weiterarbeitet, obwohl der Akku leer ist

→ Selbstwahrnehmung ist frühe Selbststeuerung!





Tool 2

Den inneren Druck entschärfen

Viele Berufseinsteiger:innen bewegen sich zwischen:

„Ich will kompetent wirken“

„Ich darf keine Fehler machen“

„Alle anderen wirken souveräner als ich“



Welcher Satz läuft bei Dir unter Stress oft im Hintergrund?

- „Ich muss schneller sein.“
- „Ich darf nichts falsch machen.“
- „Ich bin noch nicht gut genug.“
- „Ich darf niemanden enttäuschen.“
- _____

Übung zu Tool 2: Mentales Reframing

Von:

„Ich muss sofort alles können.“

Zu:

„Ich bin in einer Lernphase und darf mich entwickeln.“

Von:

„Alle anderen kriegen das besser hin.“

Zu:

„Ich sehe bei anderen meistens nur die Außenseite.“



Formuliere einen eigenen
stressverschärfenden Gedanken um (1 Minute).



Übung zu Tool 2: Glaub nicht, was Du denkst.

Wiederholt bitte gedanklich euren vorhin gefundenen stressverschärfenden Satz (3x).

Jetzt wiederholt bitte den Satz, den ich euch gleich sage (3x).

ICH BIN EINE ZITRONE.



BIST DU EINE ZITRONE?



Gedanken sind Gedanken.
Gedanken sind elektromagnetische Wellen.
Gedanken finden im Gehirn statt.
Gedanken werden nicht richtiger, wenn Du sie
häufiger denkst.





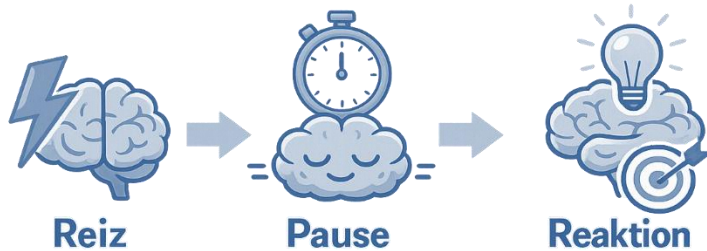
Tool 3

Cool bleiben

Typische Trigger:

- Kritisches Feedback zu einem Arbeitsentwurf
- In Meetings spontan etwas sagen müssen
- Auf einen Fehler öffentlich hingewiesen werden
- Vergleiche mit Kolleg:innen

Übung zu Tool 3: 3 Sekunden Pause



Reiz → Pause → Reaktion
Trigger → Körper → Gedanke → Handlung

Übung zu Tool 3: 3 Sekunden Pause


Was wir denken, was passiert:

- Chef explodiert
- die Welt geht unter
- Kolleg:innen denken, wir sind inkompetent


Was wirklich passiert:

- Nichts
- Wir wirken souveräner
- Wir treffen bessere Entscheidungen

Übung zu Tool 3: 3 Sekunden Pause



Schließt kurz die Augen.
Stellt euch vor, jemand kritisiert eure Arbeit. Dann „jetzt 3 Sekunden Pause...“ und erst dann reagieren.
Was könntet ihr sagen?



Stellt euch vor, eure Führungskraft kommt taggleich mit einer dringlichen Aufgabe zu euch, die heute noch fertig werden soll. Ihr habt aber keine Zeit. Was könntet ihr sagen?

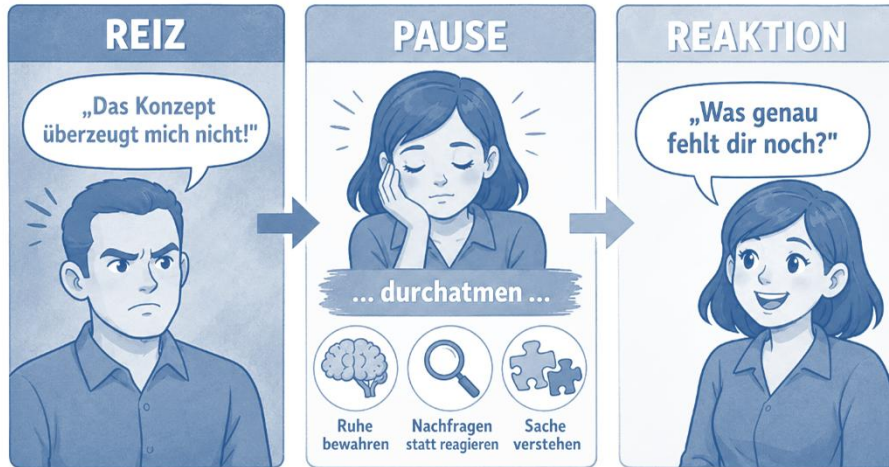
Übung zu Tool 3

3 Sekunden Pause im Arbeitskontext



Übung zu Tool 3

Kritisches Feedback: Pause machen



Es braucht Antwortstrategien! 😊

Für mehr Souveränität („Zeit schinden“):

- „Ich denke kurz darüber nach.“
- „Lassen Sie mich das sortieren.“
- „Das ist ein wichtiger Punkt.“
- „Ich brauche kurz einen Moment.“
- "Habe ich das richtig verstanden, dass..."



ANTWORT- STRATEGIEN

für dringliche Aufgaben

1

Die klare Priorisierungs-Ansage:

„Ich sehe die Dringlichkeit. Heute schaffe ich es nicht mehr in guter Qualität. Ich plane es morgen früh als Erstes ein.“

2

Die Chef-Entscheidungs-Strategie:

„Damit ich es richtig priorisiere: Ich habe aktuell A und B auf dem Tisch. Wenn diese Aufgabe heute Vorrang hat, welche soll ich dafür zurückstellen?“

3

Die Qualitäts-Argumentation:

„Für ein fachlich sauberes Ergebnis brauche ich etwas mehr Zeit. Ich kann es morgen bis 10 Uhr zuverlässig liefern.“

4

Die Mini-Commitment-Variante:

„Ich kann heute noch die wichtigsten Punkte vorbereiten und den Rest morgen sauber finalisieren. Wäre das für Sie passend?“

5

Die souveräne Kurzversion (für Teams/Slack):

„Heute zeitlich nicht mehr machbar. Morgen früh liegt es zuverlässig vor.“



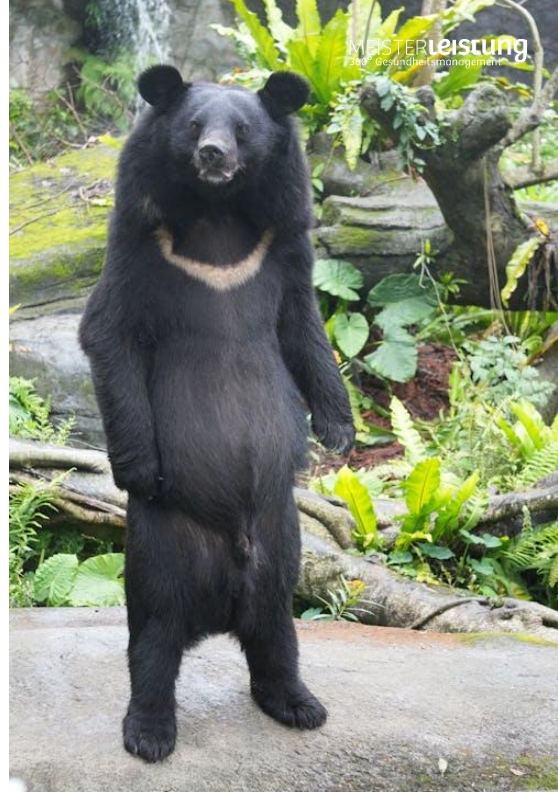
Tool 4

Mikroregeneration

Kleine Regulation statt warten bis zum Urlaub

WAS HILFT EUCH?

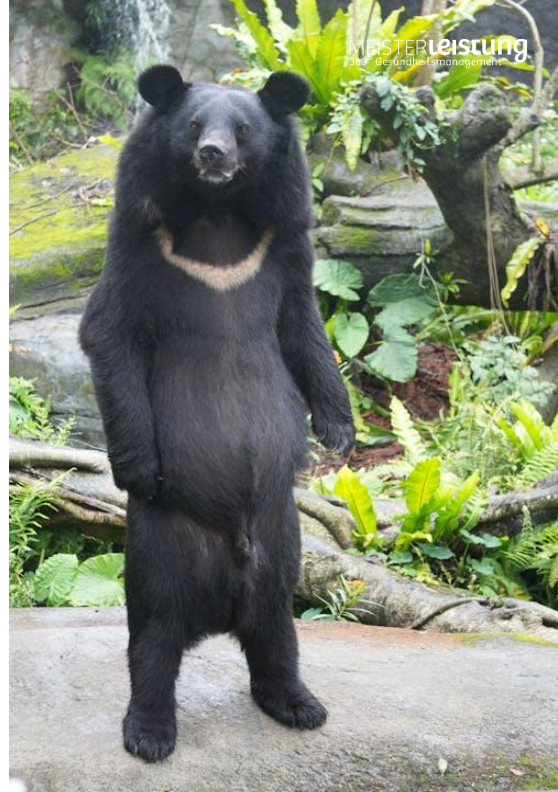
Eure liebsten Mikro-Pausen-Gamechanger:



WAS HILFT EUCH?

Tipps für Büro:

- Viel Trinken
- Singen, Gurgeln, Husten, Räuspern
- Kiefer massieren, Lippen berühren
- Aufrechte Körperhaltung
- 60 Sekunden frische Luft
- Einmal bewusst strecken
- Handy für 3 Minuten weglegen
- kurze Bewegung
- bewusst langsamer sprechen
- nach Meetings nicht sofort weiterhetzen



Wir nähern uns dem Ende

PERSÖNLICHE RESILIENZ-ROUTINE

1

.....

Welches Tool probiere ich diese Woche aus?

2

.....

Welche Warnsignale zeigen mir, dass ich an meine Grenzen komme?

3

.....

Was möchte ich weniger perfektionistisch angehen?

„Ihr müsst nicht dauerhaft funktionieren, um professionell zu sein. Langfristige Leistungsfähigkeit entsteht nicht trotz Selbstfürsorge, sondern durch sie.“

Very important person



Zeit für eure
FRAGEN...



**Herzlichen Dank
und schön, dass
Du dabei warst!**



Kommende Webcasts

Alle Webcasts werden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.
Am Ende des Webcasts erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

„Zusammen sind wir weniger allein – Strategien
gegen die Einsamkeit im Arbeitsalltag“
25.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

„Wirksam führen in schwierigen Zeiten“
23.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

„Zu müde zum Schlafen – Wie Kopf und Körper
wieder ins Gleichgewicht kommen“
22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)

Persönliche Krisen verhindern und
überwinden“
14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Resilient & ready: Mentale Tools für Young
Professionals“
10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr

Weitere Informationen zur Kampagne erhalten Sie hier:



Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK

Dein Feedback



Teilnahme- bescheinigung



Kontakt für Fragen: info@bkv-verein.de

BKV - Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin



Praktische Resilienzförderung (1)

Akzeptanz / Annahme

- Bewusst Pausen und Erholungszeiten in den Alltag integrieren
- Aktive und passive Entspannung nutzen, z. B. Bewegung oder Ruhephasen
- Achtsamkeit trainieren: Atmung wahrnehmen, Körper spüren, im Moment bleiben
- Unveränderbare Situationen akzeptieren und den Blick auf mögliche Chancen richten
- Eigene Ressourcen stärken durch Meditation, Natur, Fantasiereisen oder Tagträume

Praktische Resilienzförderung (2)

Positive Emotionen:

- Den Fokus auf schöne Erlebnisse und persönliche Erfolge lenken
- Positive Gedanken und Erfahrungen in einem Dankbarkeits- oder Erfolgstagebuch festhalten
- Sich regelmäßig bewusst machen, wofür man dankbar ist

Selbstwirksamkeitserwartung:

- Bereits bewältigte Krisen und Herausforderungen reflektieren
- Eigene Stärken, Fähigkeiten und hilfreiche Eigenschaften erkennen
- Sich bewusst machen, worauf man im Leben stolz sein kann

Praktische Resilienzförderung (3)

Lösungsorientierung:

- Konstruktiven Austausch mit anderen Menschen suchen
- Sich an positiven Vorbildern orientieren
- Eigene Denk- und Verhaltensmuster hinterfragen
- Neue Lösungswege und Verhaltensweisen ausprobieren

Kontrollüberzeugung:

- Verantwortung übernehmen und aktiv handeln
- Eigene Einflussmöglichkeiten erkennen und nutzen
- Den eigenen Beitrag zu Erfolgen bewusst wahrnehmen
- Belastende Glaubenssätze hinterfragen und positiv verändern
- Innere Antreiber erkennen und stressreduzierend umformulieren

Praktische Resilienzförderung (4)

Positive Selbstwahrnehmung:

- Eigene Stärken und positive Eigenschaften bewusst wahrnehmen
- Schwächen aus einer hilfreichen Perspektive betrachten
- Wertschätzende Rückmeldungen anderer annehmen

Optimismus:

- Negative Gedanken bewusst durch stärkende Gedanken ersetzen
- Sich mit persönlichen Werten und Lebenszielen auseinandersetzen
- Das eigene Handeln regelmäßig reflektieren
- Offenheit und Neugier für Neues fördern

Praktische Resilienzförderung (5)

Soziales Netzwerk:

- Beziehungen aktiv pflegen und wertschätzend gestalten
- Freundlichkeit, Respekt und Hilfsbereitschaft zeigen
- Konflikte offen ansprechen und klären

Selbstfürsorge / Regeneration:

- Auf ausreichend Schlaf, Bewegung, Ernährung und Entspannung achten
- Eigene Energiequellen bewusst stärken
- Belastende Faktoren erkennen und reduzieren
- Humor und Lachen bewusst in den Alltag integrieren