

# Resilienz und Performance – mehr als nur Modewörter?

Dr. med. Thomas Ahne  
Gesundheitszentrum Todtnau  
[www.passion-notfallmedizin.de](http://www.passion-notfallmedizin.de)



# Die Antwort vorneweg

- Resilienz und Performance sind zwar in aller Munde, sind aber dennoch nicht nur Modewörter
- Wichtig in Zeiten extrem hoher Arbeitsverdichtung, „Stress“ von allen Seiten und Burn-out bzw Depression als Volkskrankheit
- Wichtig: Keine Therapie, sondern Schutzfaktor! Ersetzt nicht die Multimodale Therapie bei Burn-out bzw. Depression

# Resilienz

- Reaktionsfähigkeit nach einem Reiz wieder zum Ausgangspunkt zurück zu kehren.
- Kompensationsfähigkeit
- Widerstandsfähigkeit
- Achtsamkeit
- „Steh auf Männchen“

- Wie schätze ich selbst aktuell meine Belastbarkeit ein?
- Warum?
- Wie geht's mir?
- Was sind meine Ziele?

- Mit welchen Dingen tu ich mir was Gutes?
- Mit was belohne ich mich?
- Kennen Sie die „Kunst des Nein-Sagens“?

# Zusammenfassung Resilienz

- Achtsamkeit wortwörtlich
- Hat nichts mit Egoismus zu tun
- Hart zu sich selbst sein geht nur kurz- und mittelfristig gut
- Jeder muss seine individuellen Strategien entwickeln und leben, der Weg ist bereits auch das Ziel!

Bitte Resilienzfaktor Familie nicht vergessen!



# Performance

- Leistungsfähigkeit
- Am Besten im Sport untersucht, erreicht nun die Wirtschaft, die Medizin und auch das „Alltagsleben“

*Are you ready for champions  
league?*

**Performance Improvement**

# Intrinsische vs. extrinsische Faktoren der Performance

# Intrinsische Faktoren der Performance

- „Charakter“
- Empathie
- Wertvorstellungen
- Motivation/Antrieb/ Ansprüche an sich selbst/ Sozialer Aspekt / Ziele
- Achtsamkeit/Resilienz/Gesundheit

# Extrinsische Faktoren der Performance 1

- Fachwissen
- Skills
- Sachkenntnis
- Müdigkeit, Hunger, Durst
- Alkohol, Drogen
- Über-/Unterforderung
- Konzentration/Störungen/ Multi Tasking
- Körperliche Fitness
- Teamarbeit
- Das Gute im Arbeiten und Sein der Anderen (an-)erkennen, Lernen am Vorbild
- Freundlichkeit / Entschlossenheit
- Vernachlässigung der eigenen Performance - Durchwursteln

# Extrinsische Faktoren der Performance 2

- Vertrauen auf Selbstwirksamkeit / Selbstvertrauen
- Dark Side: Erniedrigung/Kränkung, Enttäuschung, Scheitern, Fehler
- Trainingsoptionen
- Eigen-/Fremdwahrnehmung, der erste Eindruck
- Strukturierung, Priorisierung
- Feiern können/dürfen
- Erfahrung/Routine
- Führung
- Umgang mit dem Ungewissen

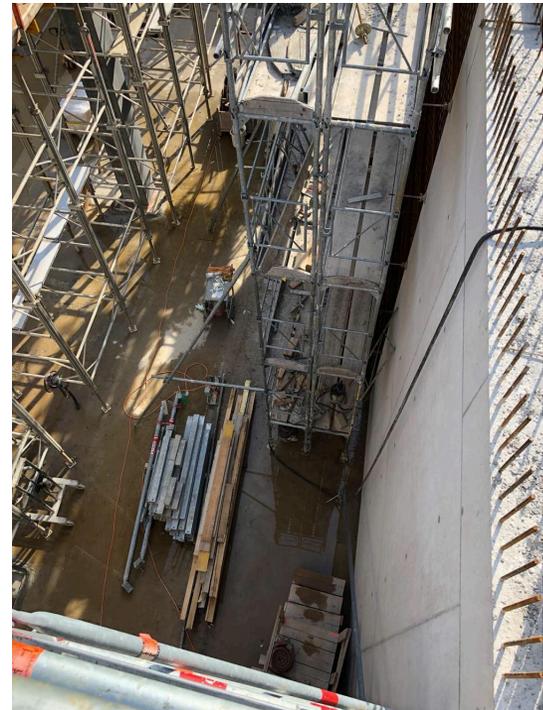
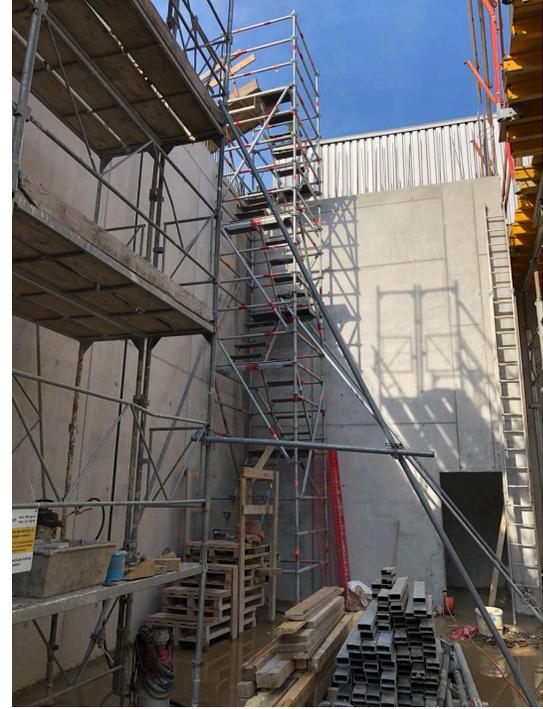
# Warum die Unterteilung in-/extrinsisch?

- Intrinsische Faktoren: Sind gegeben, kaum zu beeinflussen. (Auswahlverfahren)
- Extrinsische Faktoren: Entwickelbar, Training möglich. (Aus- und Fortbildung)

Bsp.: Was mich persönlich zur  
Höchstleistung im Beruf antreibt



Be prepared





So others may live



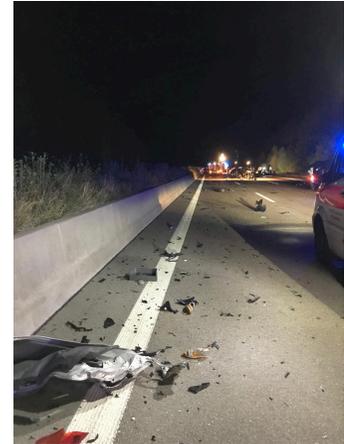


Simply try to do your best  
not to be the best





Making a  
difference



Zu guter letzt... Passt auf Euch auf!

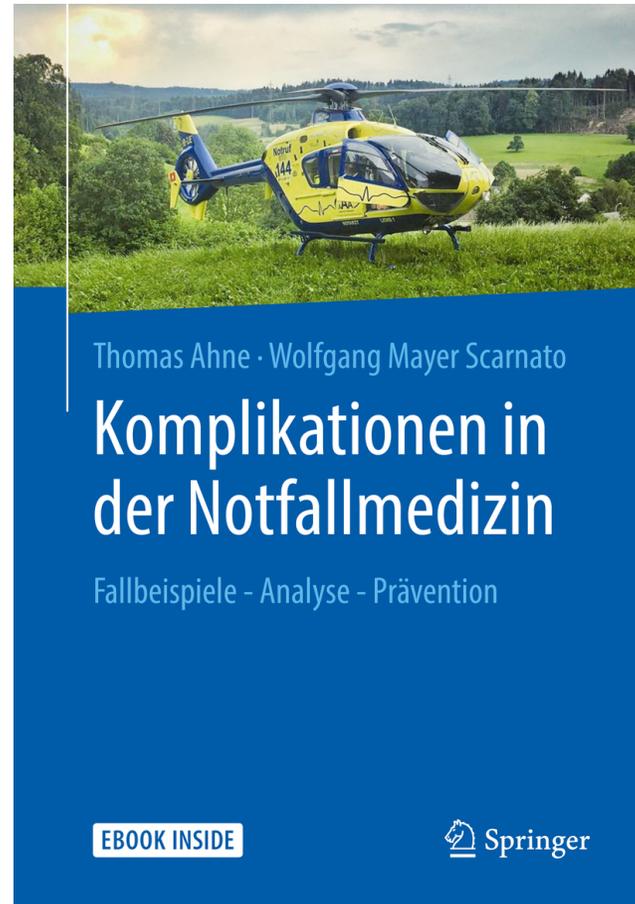








Es sei bitte etwas Werbung in eigener Sache gestattet...





[t.ahne@gz-todtnau.de](mailto:t.ahne@gz-todtnau.de)

[www.passion-notfallmedizin.de](http://www.passion-notfallmedizin.de)