

*Resilienz ... „Bounce back  
oder besser: bounce  
forward“*



LEADERSHIP  
PIONEERS



„Chair Flying“ ist eine bekannte Form der Simulation und unterstützt nicht nur die mentale, sondern auch die motorische Vorbereitung auf mögliche Szenarien

### “CHAIR FLYING”



- › Simulation **verschiedener Eintrittsszenarien**
- › Durchspielen von Handlungsabläufen und Missionen (mental und ggf. physisch)
- › **Vorbereitet sein!** Identifizieren von Risiken und Hindernisse, um **Überraschungsmoment aus Situation zu nehmen**
- › „Was mache ich wenn ...?“

 Control your 3-foot-world“ - d.h. Sie fokussieren sich auf das, was Sie unmittelbar beeinflussen können: z.B. Aktionen, Reaktionen, Engagement, Gedanken / Wortwahl



### Schmerz vs. Leiden

Körperlich vs. psychisch. D.h. Leiden kann bewusst gesteuert werden!

### „Vergleicherei“

Vergleich nur mit sich selbst und dem eigenen Fortschritt

### Inneren Monolog steuern

„Wo bin ich gedanklich? Will ich da sein?“

### Schubladerschrank

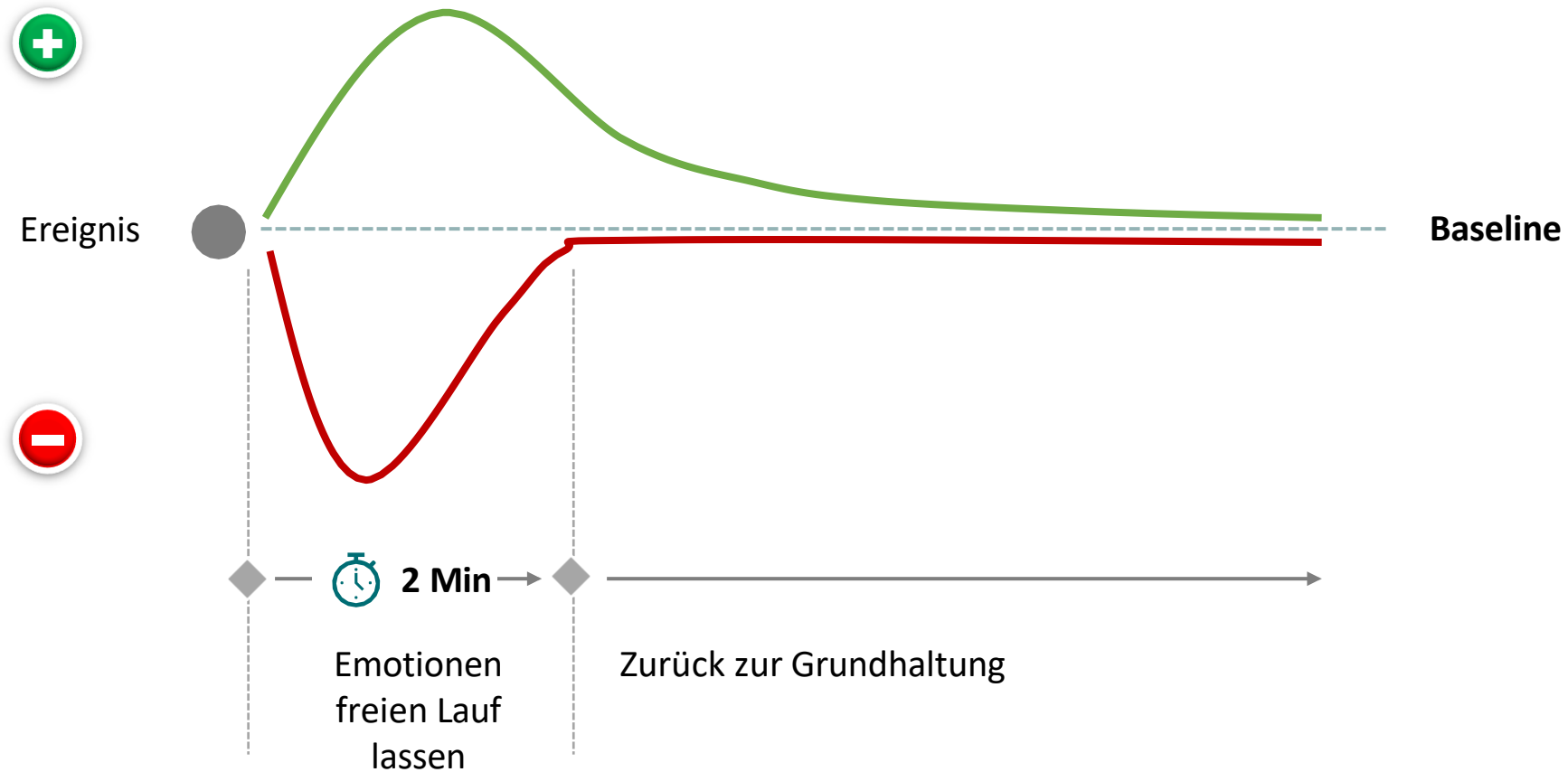
Gedanken thematisch trennen und alles Nicht-Dienliche parken

### Thinking time vs. Execution time

Zeiten des Nachdenkens und des Umsetzens trennen



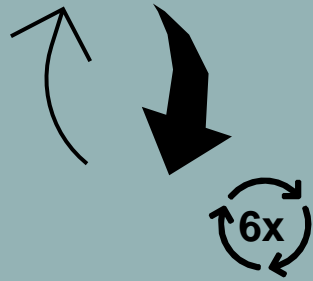
# 2-Minuten-Regel, um in allen Situationen wieder schnell den Fokus zu finden und sich auf die Lösung bzw. Arbeit zu fokussieren





Einfache Atemübungen helfen, die innere Ruhe sofort zu fördern und den Fokus auf das Weitermachen / Durchhalten zu lenken

I



„Take 6 calm the circuits“

II



„Deep Breathing“

III



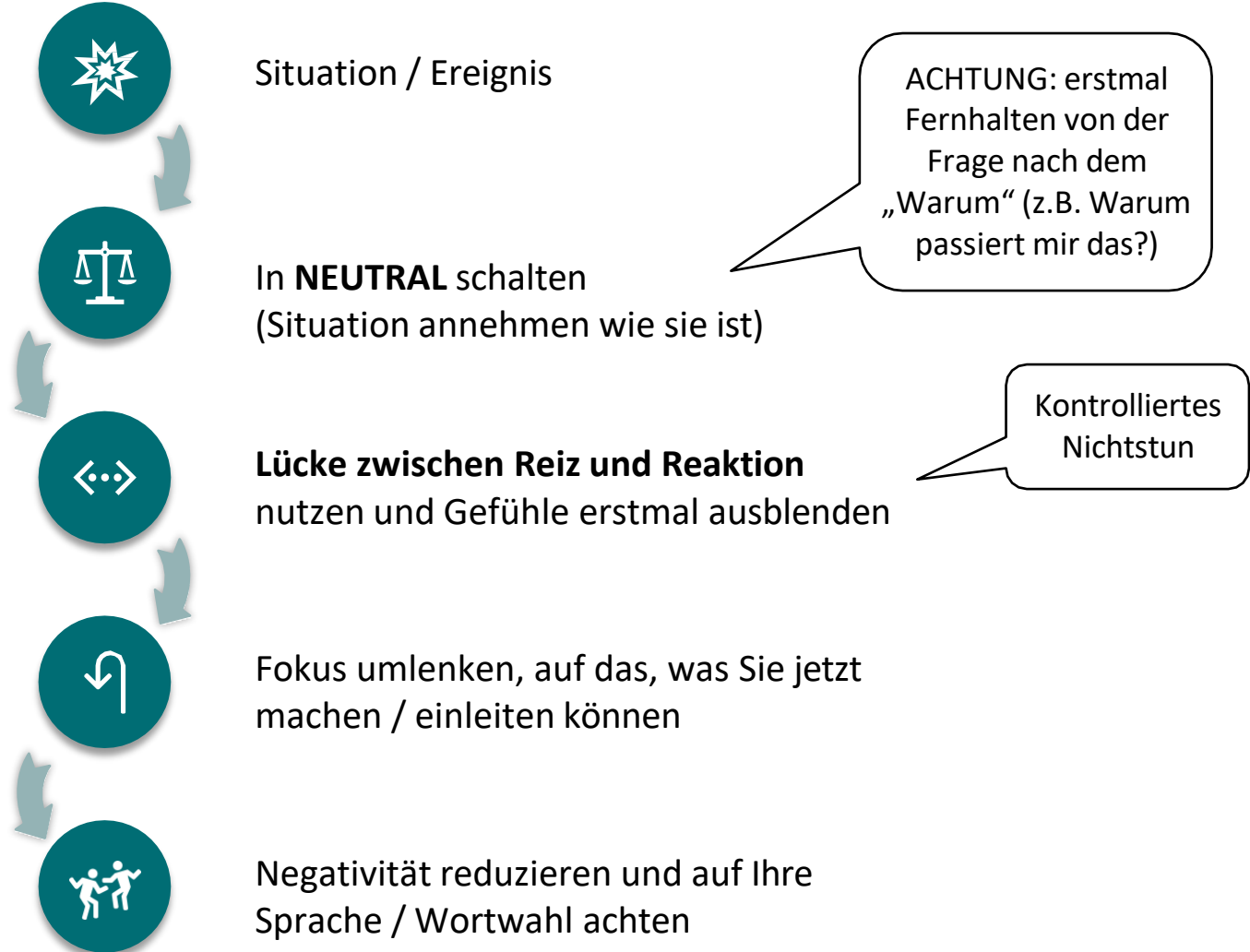
„Imaginäre Aufzugfahrt“

 „Neutral thinking“ hilft, um in schwierigen Situationen schnell wieder die Oberhand zu gewinnen

## NEUTRAL THINKING



*„We have tested different options of which failure was none.“*



# Vielen Dank!

Sie haben Fragen oder Anregungen?



**Patrick Radivojevic**

+49 176 70485766

info@leadership-pioneers.net

www.leadership-pioneers.net

[linkedin.com/in/patrick-radivojevic-432287b1](https://www.linkedin.com/in/patrick-radivojevic-432287b1)