

Resilienz erreichen

Nachhaltiger Wandel durch innere
Transformation



Inner Change Makers

DI Stefan Stockinger, DI Julia Buchebner
info@inner-change-makers.at

Gesellschaft für transformative Zukunftsbildung OG
1150 Wien, Zinckgasse 11/34

Resilienz

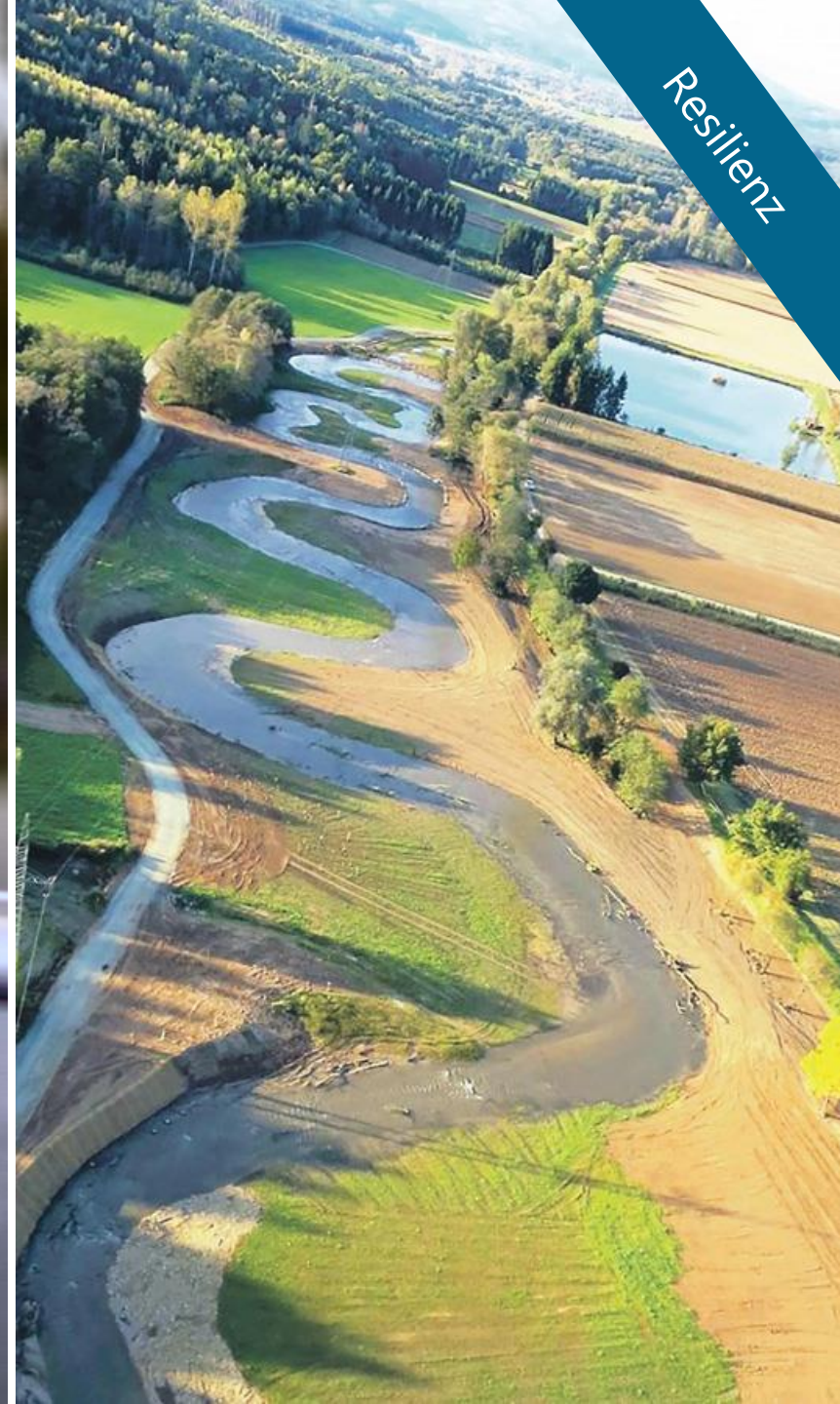
**beschreibt die Fähigkeit, mit belastenden
Situationen umgehen zu können.**





Äußere Lösungsansätze?





Resilienz



Resilienz

Innere Lösungsansätze?

Resilienz

Psychologische Resilienz

Innerer Wandel



Learnings in Resilienz



1. Emotionale Kompetenz



Präfrontaler Cortex

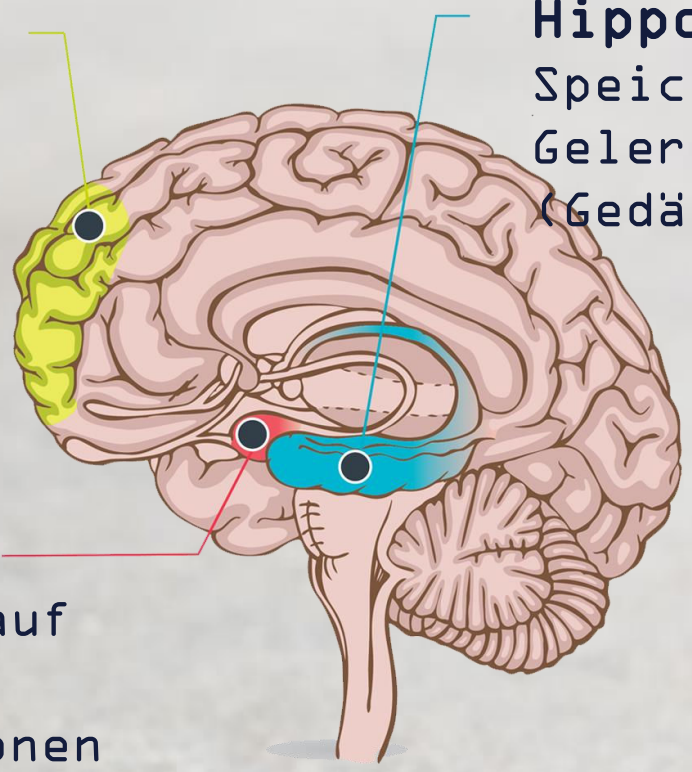
Reguliert Emotionen, Gedanken, Verhalten

Hippocampus

Speichert Gelerntes (Gedächtnis)

Amygdala

Reagiert auf Stress und Emotionen



Das bloße Benennen von Emotionen hilft, unangenehme Gefühle zu regulieren.



2. Unterstützende Beziehungen



3. Selbstfürsorge



4. Optimismus & Sinn



„Welche großen Herausforderung gab es bei Ihnen und wie sind Sie damit umgegangen?“



Resilienz



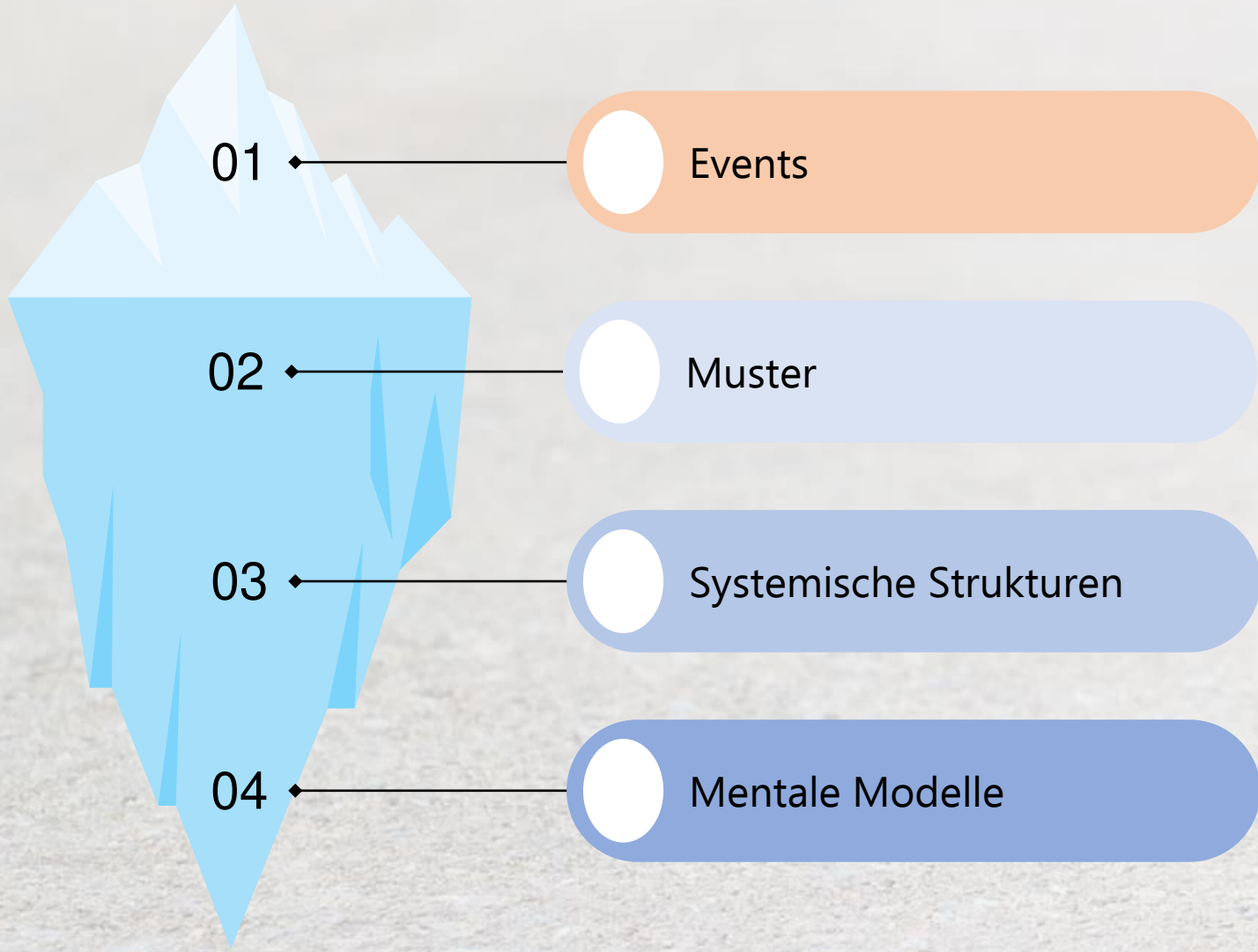
Nachhaltiger Wandel durch innere Transformation



Four Levels of Thinking

(Maani & Cavana)

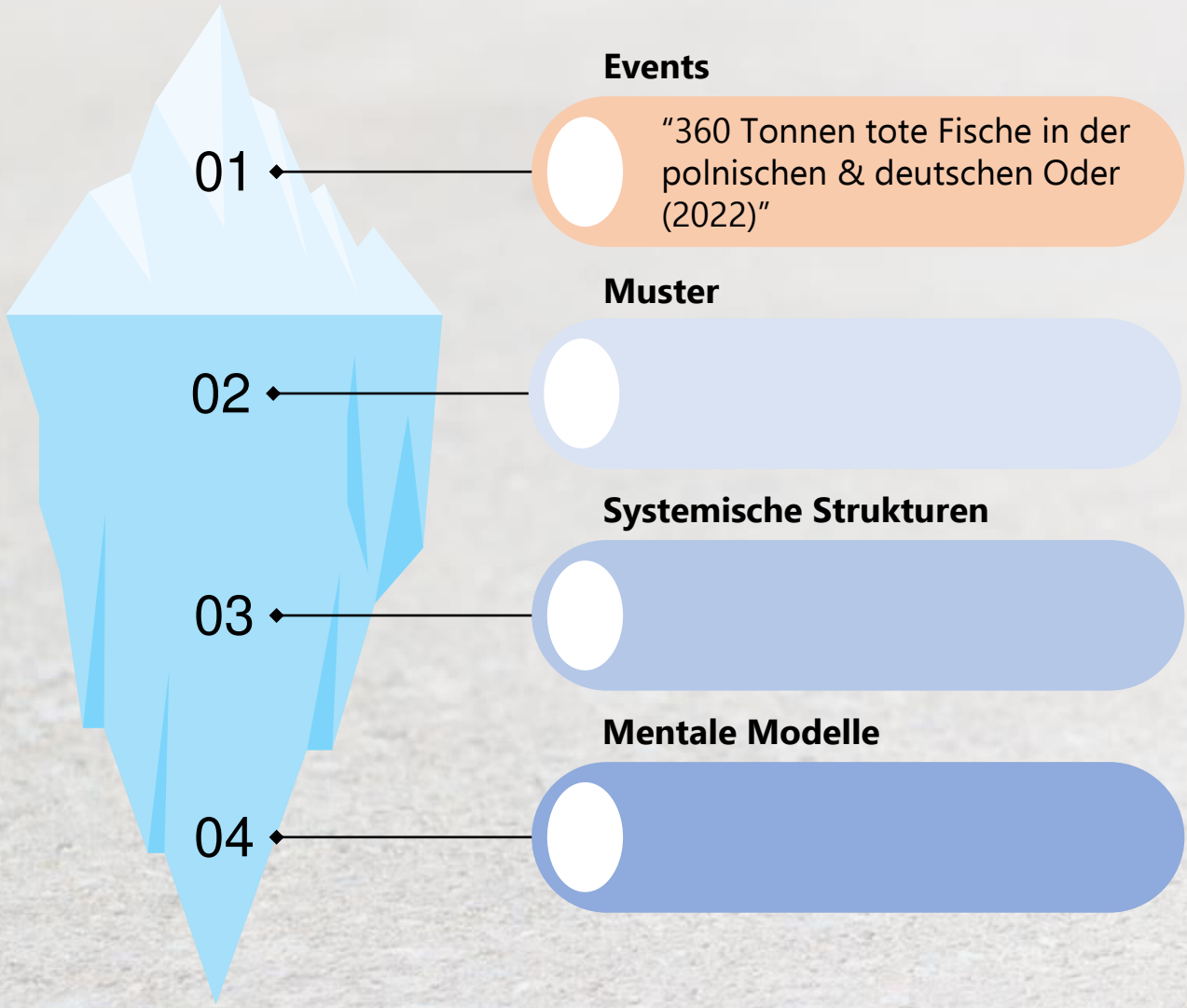


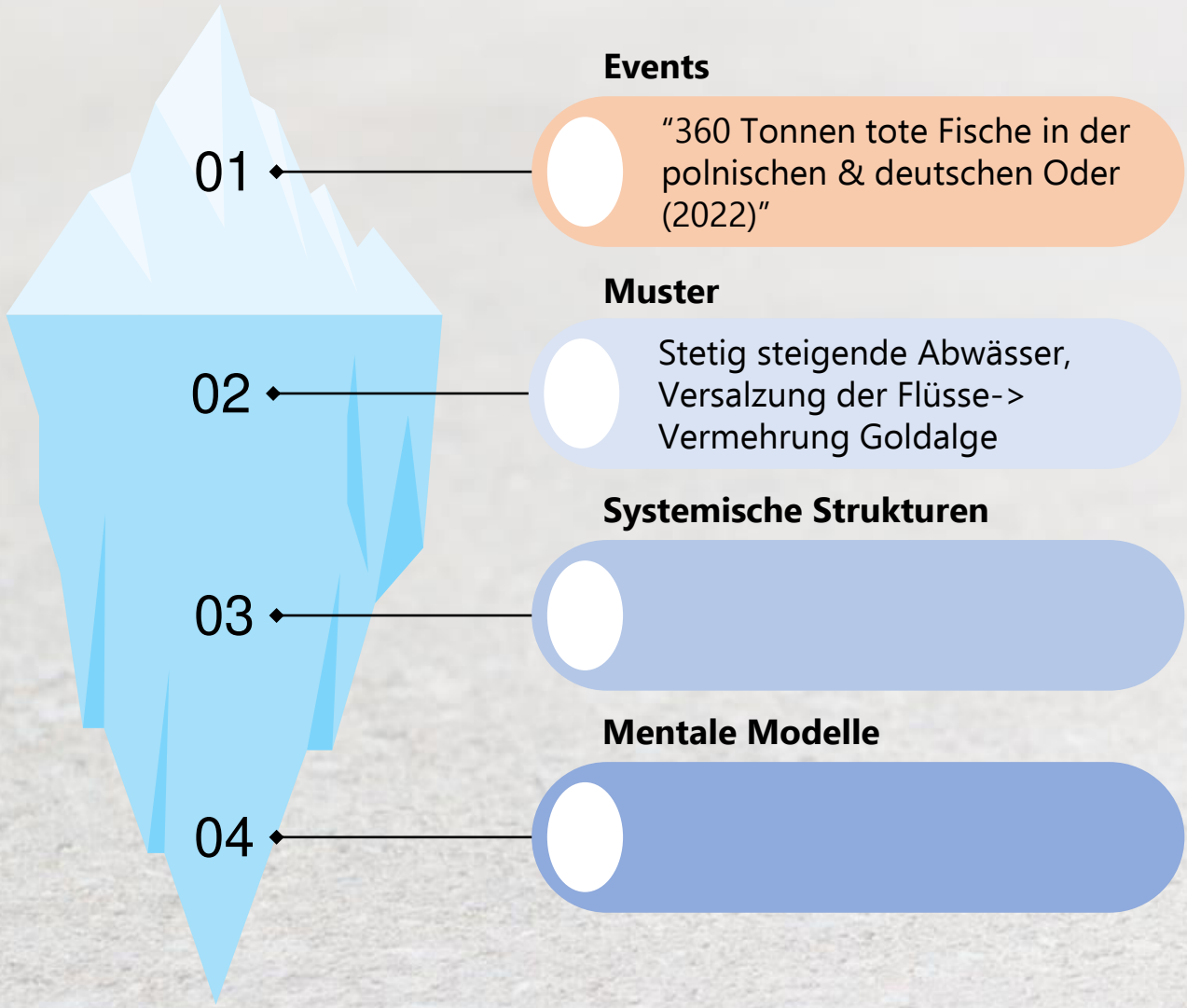


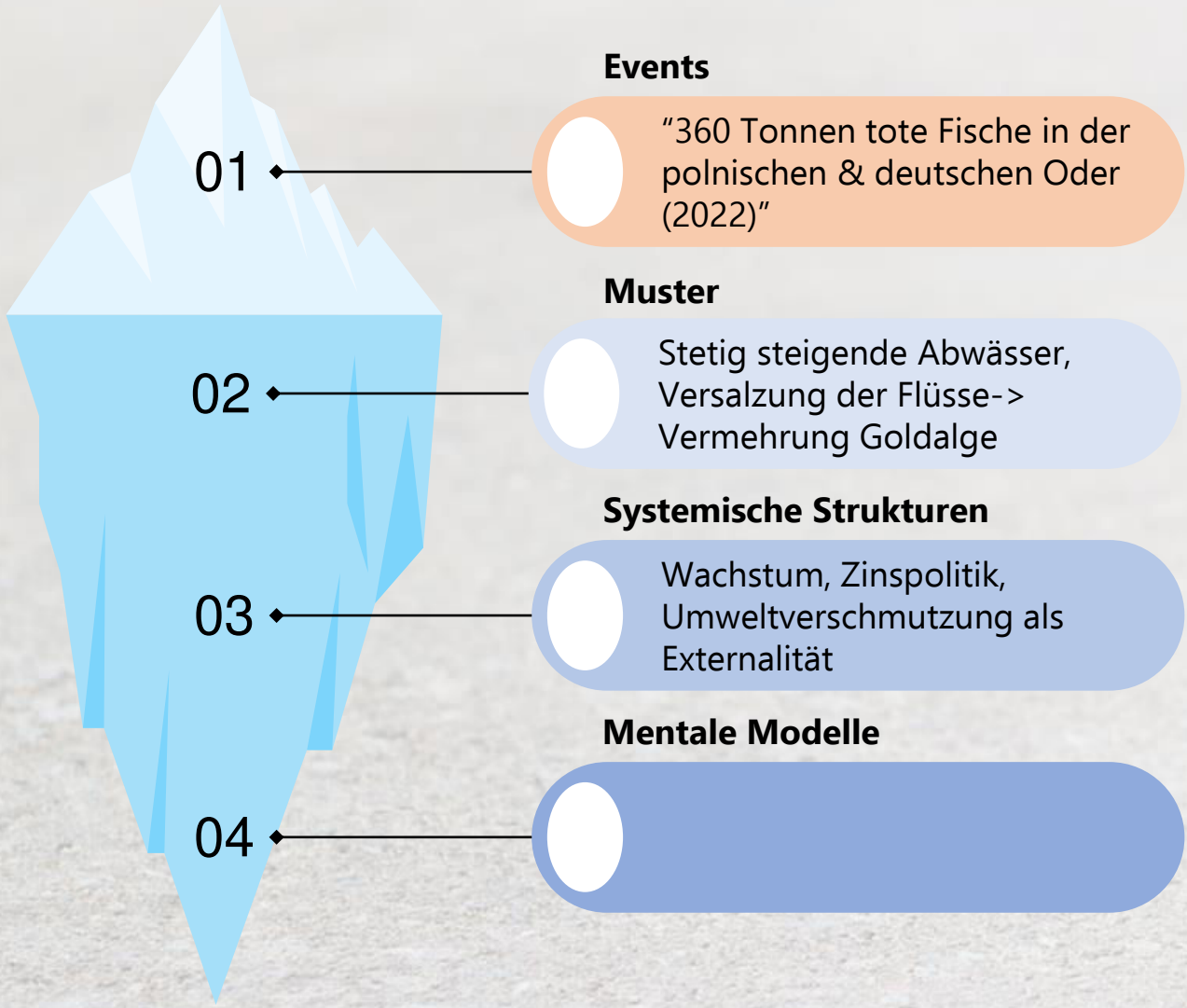
Bsp. „360 Tonnen Fisch verendet“

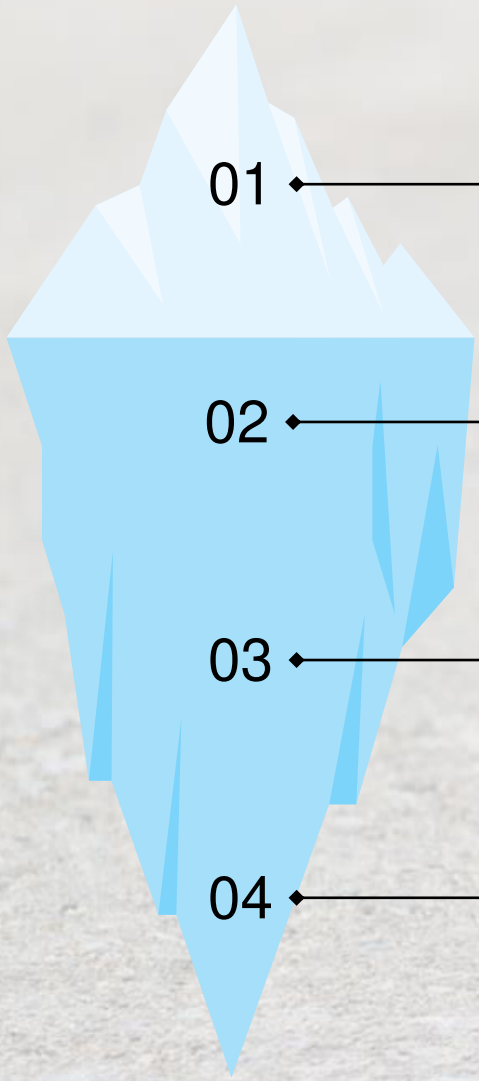
Katastrophe an der Oder, 2022











Events

01 "360 Tonnen tote Fische in der polnischen & deutschen Oder (2022)"

Muster

02 Stetig steigende Abwässer, Versalzung der Flüsse-> Vermehrung Goldalge

Systemische Strukturen

03 Wachstum, Zinspolitik, Umweltverschmutzung als Externalität

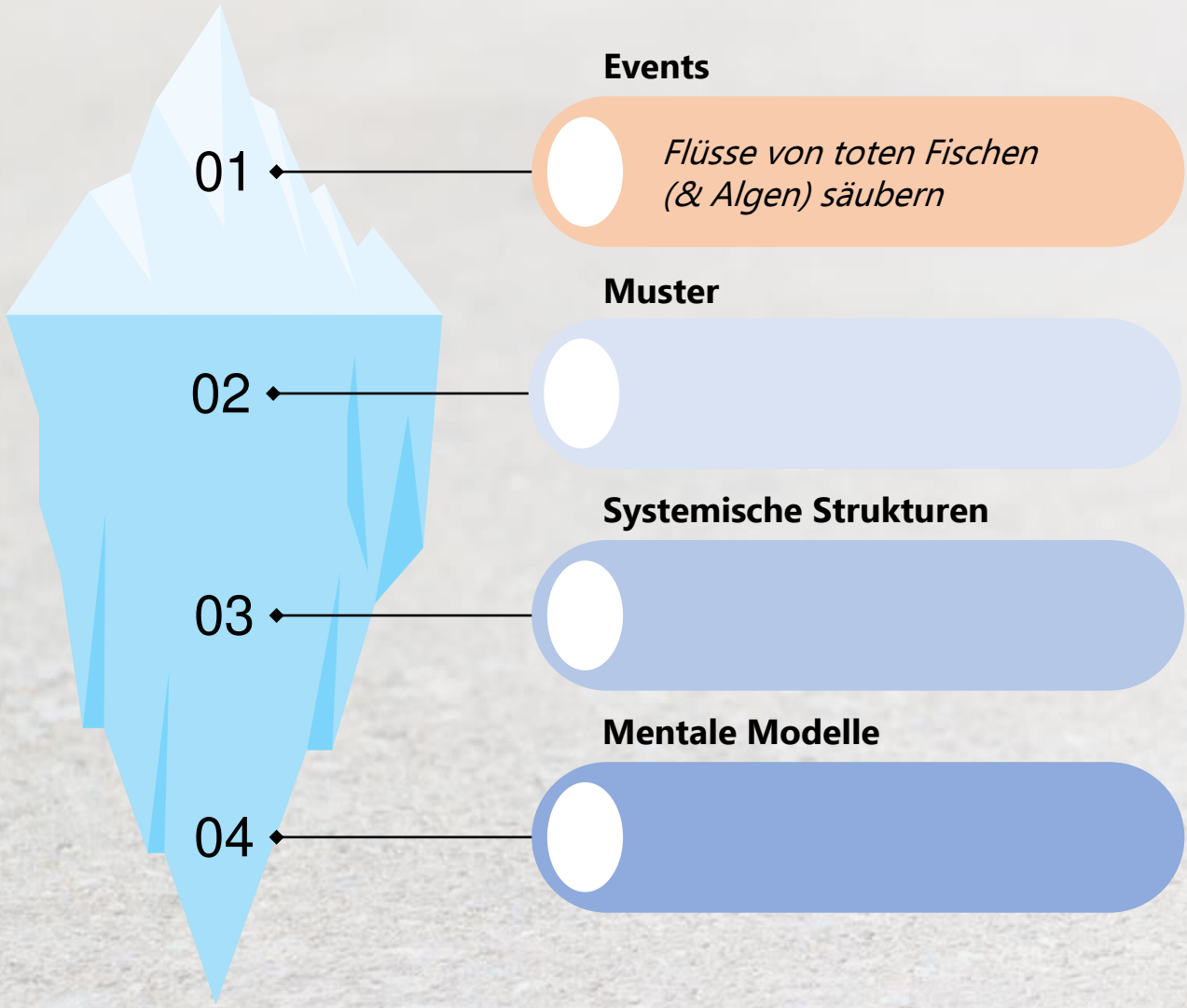
Mentale Modelle

04 Kurzfristiges Denken, Entfremdung von Mensch & Natur



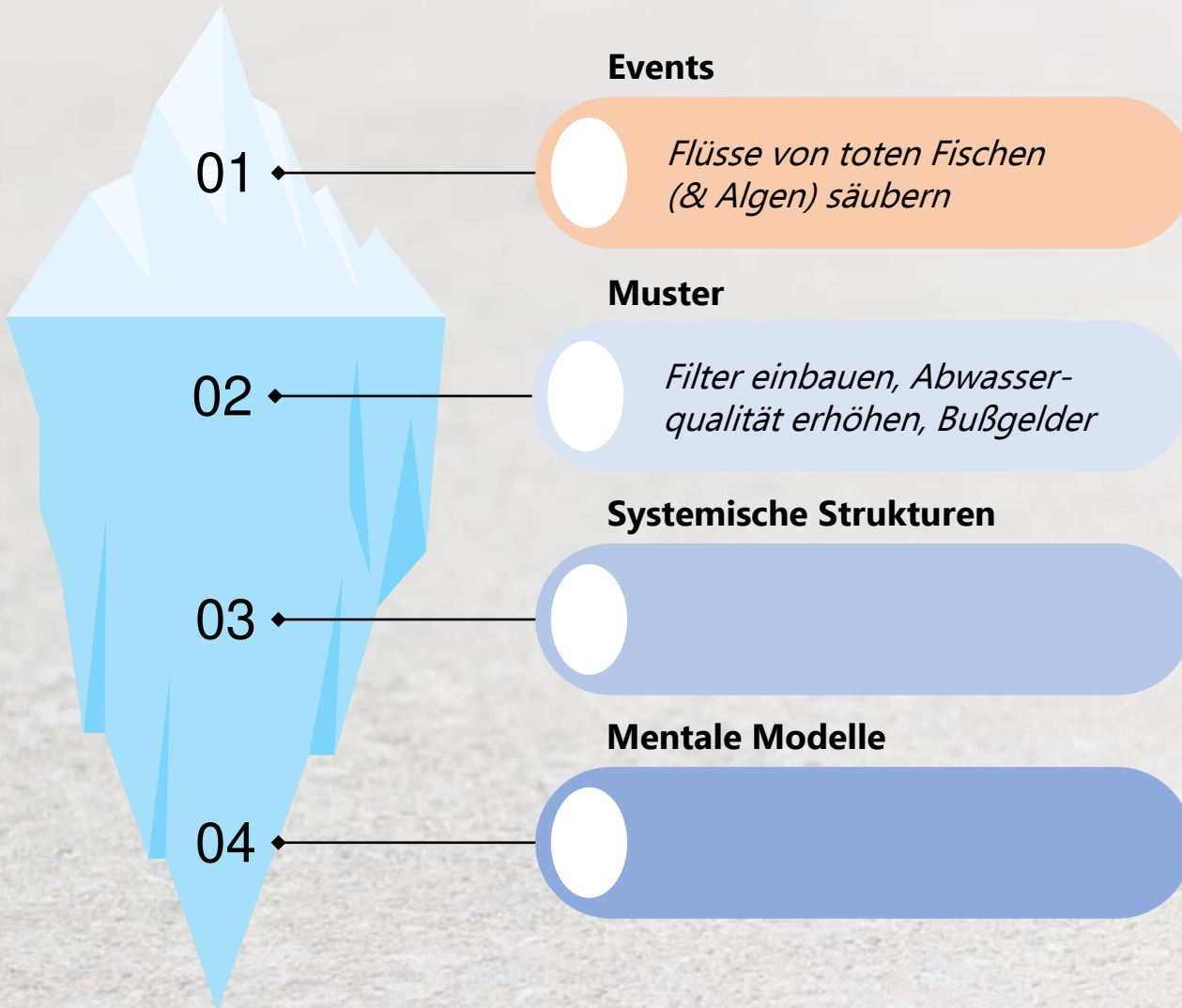
Lösungsansätze

Innerer Wandel



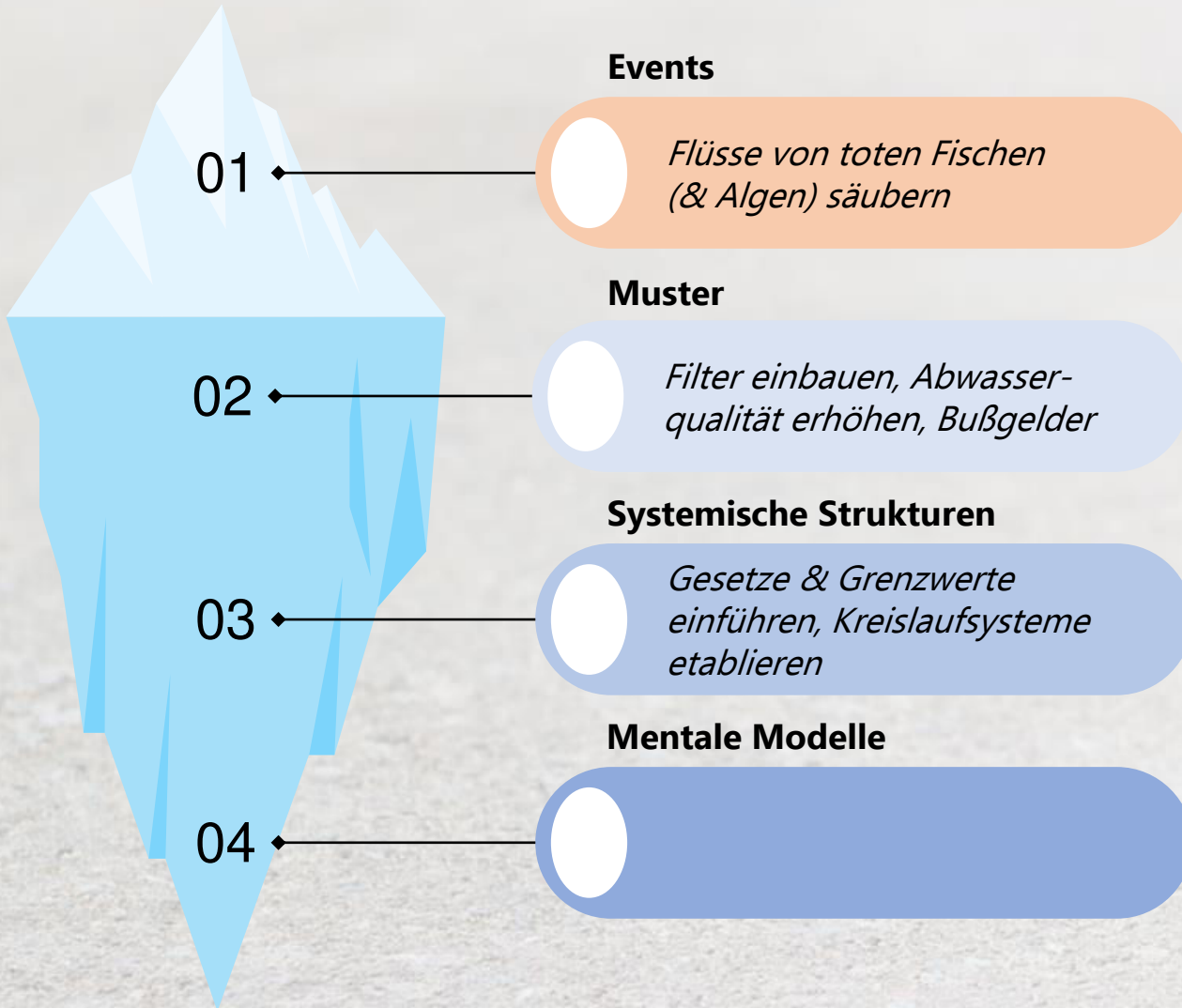
Lösungsansätze

Innerer Wandel



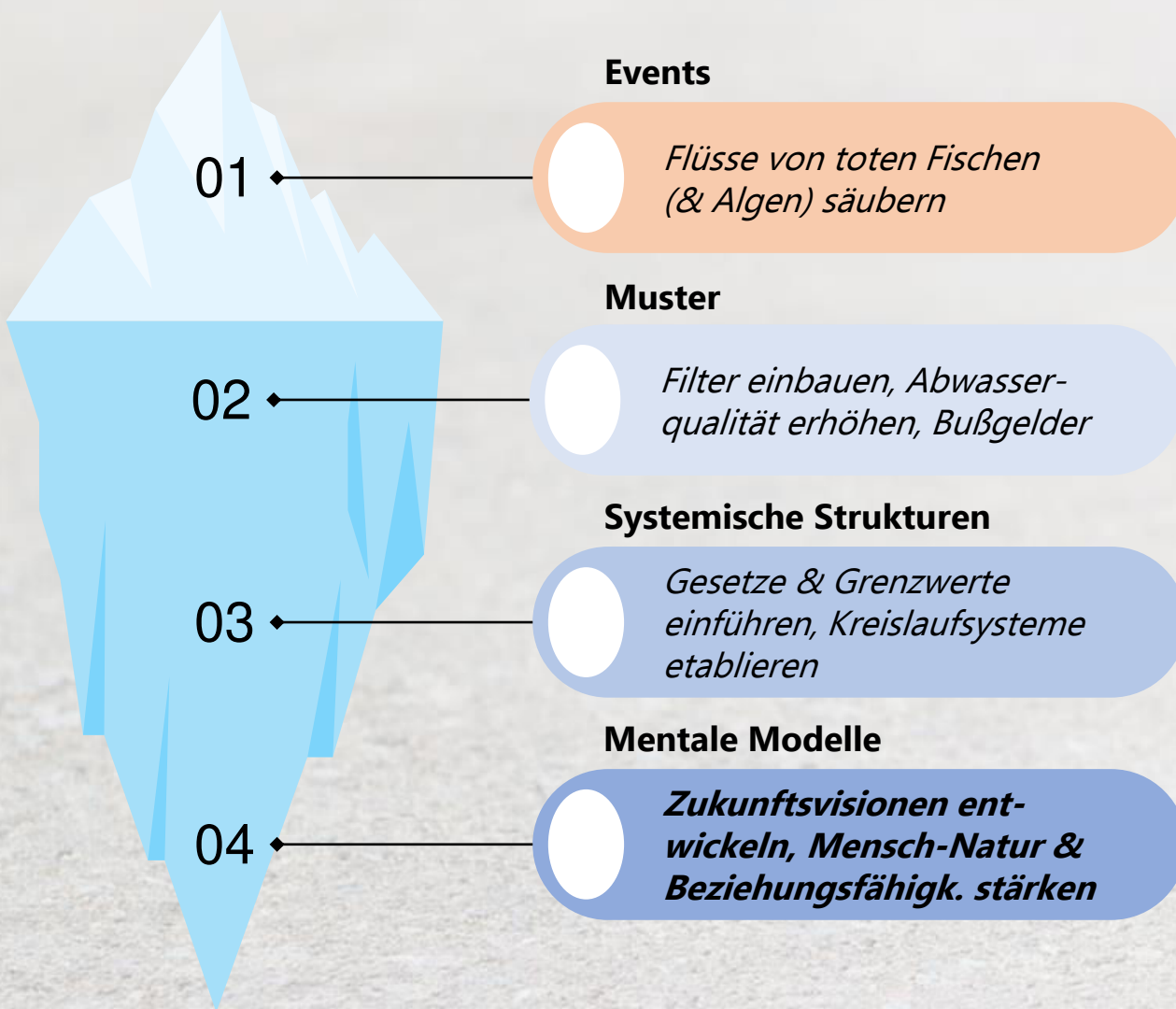
Lösungsansätze

Innerer Wandel

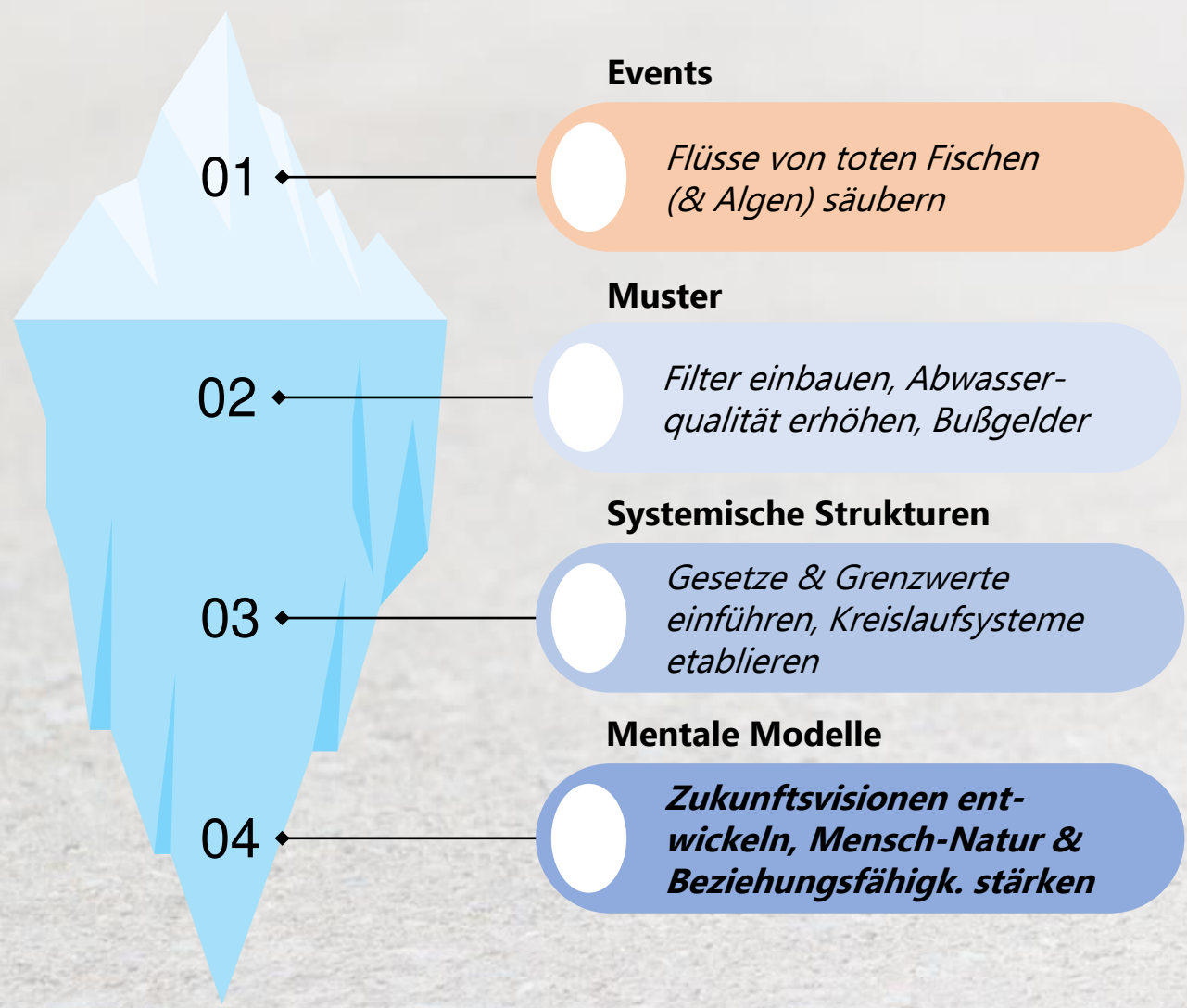


Lösungsansätze

Innerer Wandel

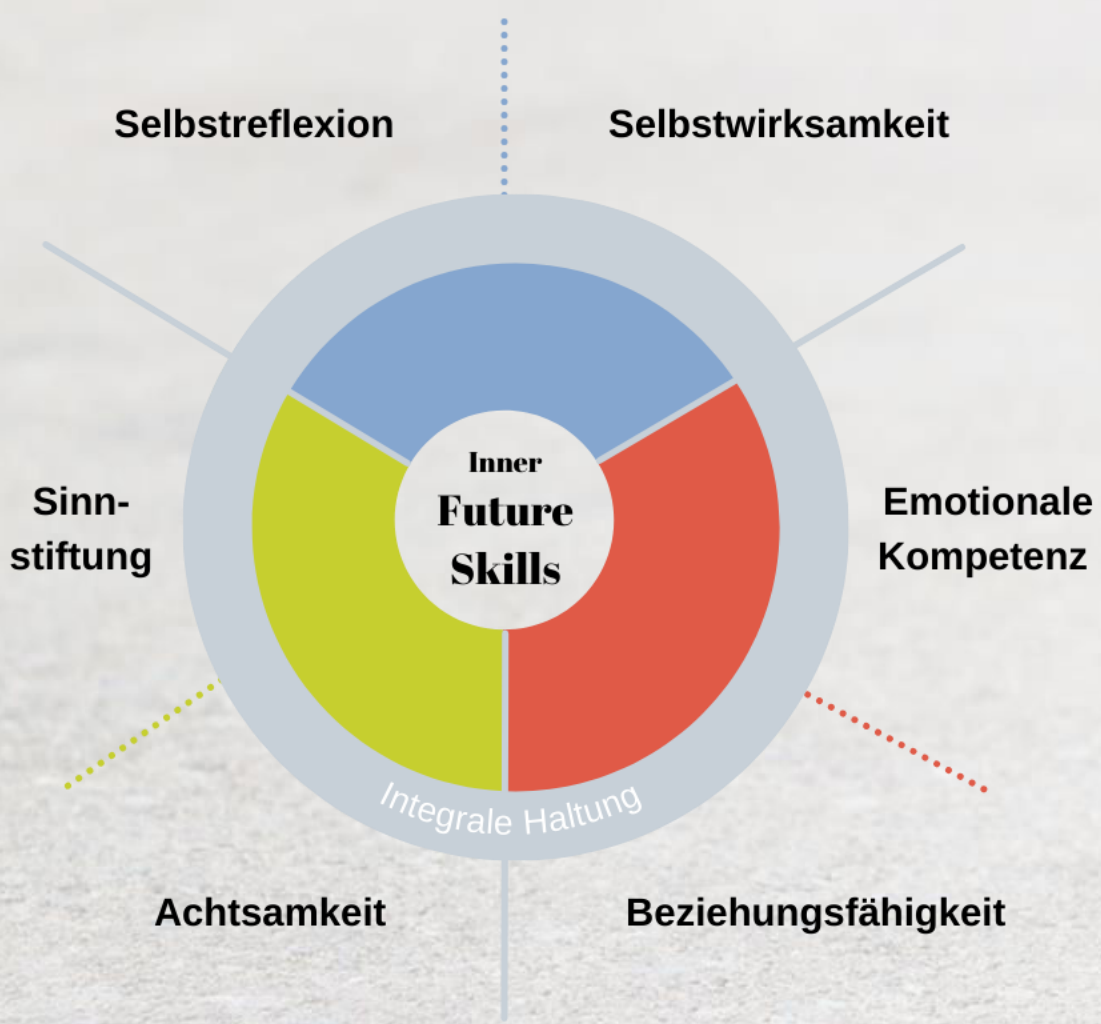


Lösungsansätze



Werte
Grundüberzeugungen
Zielbilder
Glaubenssätze
Gefühle & Ängste
Weltbilder
etc.





3 Benefits Inner Future Skills

Transformation
mentaler Modelle

Resilienz
aufbauen & stärken

Ermächtigung
um Wandel zu gestalten



Die Welt braucht mutige Menschen



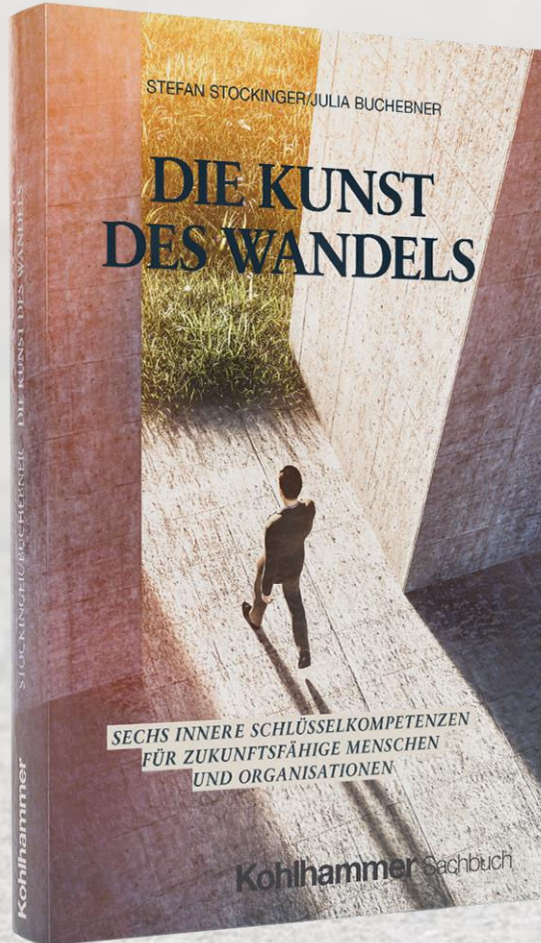
**„Wir sind die, auf die wir gewartet
haben.“**

Spruchwort der Hopi-Indianer



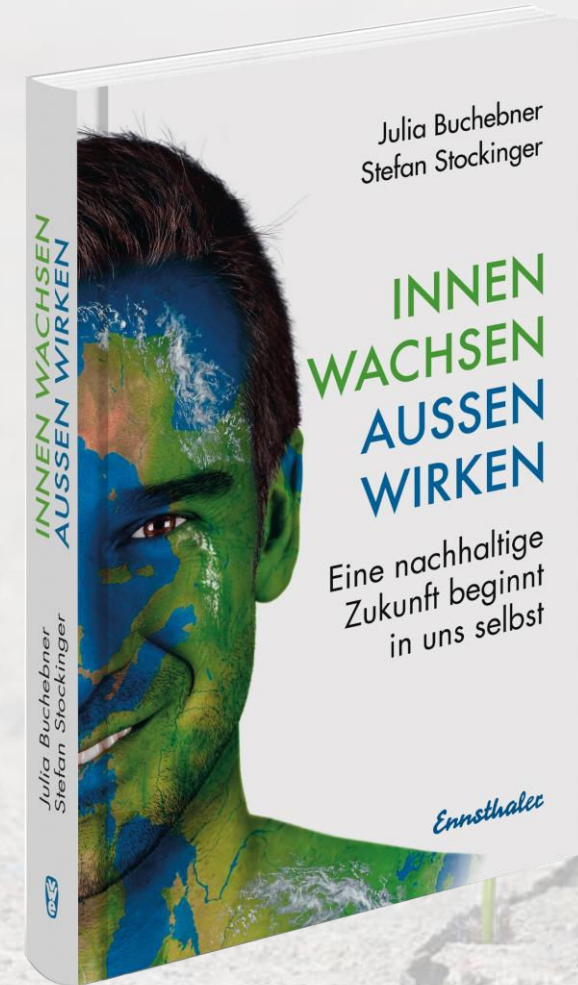
Die Kunst des Wandels

Sechs innere Schlüsselkompetenzen für
zukunftsfähige Menschen & Organisationen
(erscheint Ende Oktober 2024, Kohlhammer Verlag)



Innen Wachsen Aussen Wirken

Eine nachhaltige Zukunft beginnt in uns selbst
(2021, Ennsthaler Verlag)



www.inner-change-makers.at

A small purple flower with two open blooms and green leaves is growing out of a crack in a concrete sidewalk. The background is a blurred, light-colored concrete surface.

Danke !

Inner Change Makers

DI Stefan Stockinger, DI Julia Buchebner
info@inner-change-makers.at

Gesellschaft für transformative Zukunftsbildung OG
1150 Wien, Zinckgasse 11/34