

„Resilienz bedeutet für uns Wahlfreiheit“



Orientierung behalten zwischen Reiz und Reaktion: Drei alltagstaugliche Übungen für die individuelle Resilienz von Entscheidungsträgern.

Aus dem Interview mit den Inhabern von *RESILIENZWEG*, Konstantinos Simeonidis und Torsten Machold. Erschienen im Februar 2026.

Möchten Sie das [gesamte Interview](#) lesen oder haben eine Nachfrage? Dann schauen Sie im [HumanOps Coaching Magazin](#) nach oder schreiben mir eine [Nachricht](#).

RESILIENZWEG

Resilienz brauche keine Tool-Sammlung, sondern wenige Dinge, die im Alltag funktionieren – besonders bei hoher Taktung:

#1 Reiz-Reaktions-Check (30–60 Sekunden)

1. Was war der Reiz?
2. Was ist meine automatische Reaktion?
3. Was wäre jetzt eine hilfreiche Haltung?

Das schafft Abstand und bringt Wahlfreiheit zurück.

#2 Somatische Marker – Körper als Frühwarnsystem

Viele merken Stress zuerst körperlich: Kiefer, Brustkorb, flacher Atem, Unruhe. Wer seine Marker kennt, kann früher regulieren – über Atmung, Bodenkontakt, Tempo rausnehmen oder einen inneren Stoppsatz. Das verhindert, dass man erst reagiert, wenn es schon kippt.

#3 Zielbild + 3–2–1 Reflexion (2 Minuten)

Ein **klares Zielbild**:

Wie will ich in der nächsten ähnlichen Situation sein?

Und als **kurze Routine**:

- 3 Dinge, die gut gelaufen sind
- 2 Dinge, die ich gelernt habe
- 1 Sache, die ich beim nächsten Mal lasse.

Optional integrieren wir – wenn es passt – auch den Körper als Regulationsweg, zum Beispiel über Ausdauer. Nicht als Zusatzprogramm, sondern als realistische Routine, die Nervensystem, Energie und Stressverarbeitung stabilisiert.

