

# WIENER RESILIENZ

Institut für Beratung und Bildung

---

See it. Hear it. Feel it.



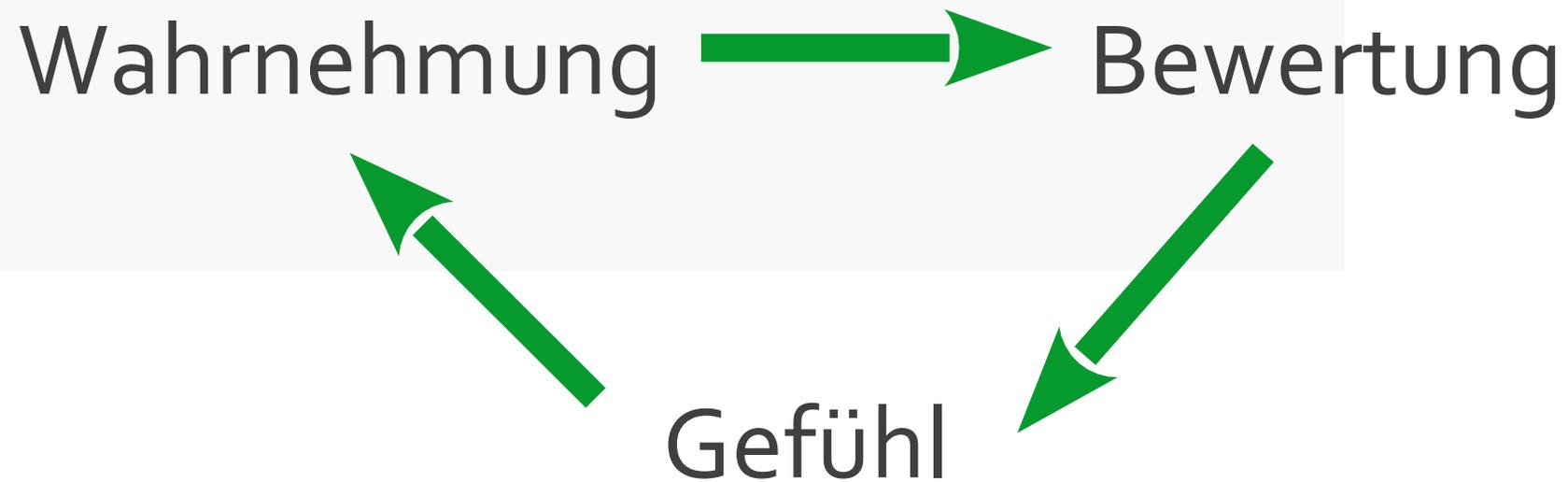
# Über mich

- ✓ Unternehmensberatung, Training, Supervision
- ✓ Psychologische Beratung, Coaching
- ✓ Vortragende an FH, Uni, bei Konferenzen

Mag<sup>a</sup> Katja Adlbrecht



# Reiz – Reaktions - Effekt



# Wahrnehmung

V	visuell
A	auditiv
K	kinästhetisch
O	olfaktorisch
G	gustatorisch



5 - 4 - 3 - 2 - 1  
Übung nach  
Yvonne Dolan

# 5

5 mal – ich sehe ...

5 mal – ich höre ...

5 mal – ich fühle ...

# 4

4 mal – ich sehe ...

4 mal – ich höre ...

4 mal – ich fühle ...

# 3

3 mal – ich sehe ...

3 mal – ich höre ...

3 mal – ich fühle ...

# 2

2 mal – ich sehe ...

2 mal – ich höre ...

2 mal – ich fühle ...

# 1

1 mal – ich sehe ...

1 mal – ich höre ...

1 mal – ich fühle ...

**1 Minute ...**

**... nur nachspüren**



*Resilienz bedeutet, im Sturm die eigene Bewegung an die Wellen des Wassers anzupassen.*

**WIENER RESILIENZ**  
Institut für Beratung und Bildung

---

 Mag<sup>a</sup> Katja Adlbrecht

 [office@wiener-resilienz.at](mailto:office@wiener-resilienz.at)

 [www.wiener-resilienz.at](http://www.wiener-resilienz.at)