



Resilienz – Stark durch Krisen

Handout zum Vortrag

Datum und Ort Ihres Events



Ihr Firmenlogo

Über Marc Wallert

Marc Wallert wurde als Überlebender einer Entführung zum Experten für Resilienz, der inneren Widerstandskraft gegen Belastungen.

Als Autor und Redner inspiriert er heute Menschen, wie sie Krisen meistern (statt fürchten) und für persönliches Wachstum nutzen.

Dabei kombiniert er seine Erfahrungen aus 140 Tagen Entführung in den philippinischen Dschungel mit über 15 Jahren Führung in internationalen Unternehmen.

*Ich bin glücklich, gesund und erfolgreich – und das nicht trotz,
sondern dank meiner Lebenskrisen!*

MARC WALLERT

Dschungelstrategien für den (Business) Alltag

Schutzfaktoren der Resilienz

Marcs „Dschungelstrategien“ haben sich während seiner Extremerfahrung im philippinischen Dschungel bewährt. Einige sind mittlerweile wissenschaftlich gut belegt. Sie gehören zu den „Schutzfaktoren“ der psychischen Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz.

Die gute Nachricht: Resilienz lässt sich trainieren! Dazu gibt Marc in seinem Vortrag viele praktische Beispiele und beschreibt konkrete Techniken für den Alltag.

Folgen Sie Marc Wallert in den philippinischen Dschungel!

Am Ende führt er Sie sicher wieder hinaus.

Stress & Krisen

Stress & Krisen kommen oft plötzlich und meistens ungelegen

Marc wird aus einem Traumurlaub entführt und von Terroristen in den philippinischen Dschungel verschleppt.



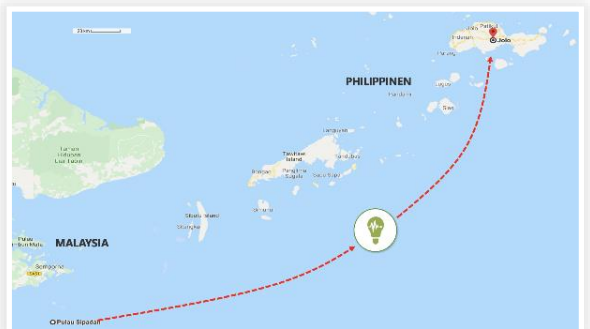
IMPULS

Schock und Überforderung sind meist die ersten Reaktionen in Krisensituationen – und das ist menschlich!

Akzeptanz

Wie man Schockstarre vermeidet und Herausforderungen annimmt

Marc vermutet einen „Wink des Schicksals“ und stellt sich der Herausforderung bereits auf der Überfahrt nach Jolo.



IMPULS

Eine hilfreiche Haltung in Krisensituationen lautet:
„Wer weiß, wofür es gut ist?“

Optimismus

Wie man in schwierigsten Lagen positiv und stark bleibt

Marc malt sich sein Leben als freier Mann aus und fokussiert sich auf die positiven Aspekte im Dschungel.



IMPULS

Dankesritual: Auf das Positive fokussieren, um nicht vor Angst „den Kopf zu verlieren“.

Risikomanagement

Warum positives Denken tödlich sein kann und wann Stress hilft

Marc stellt sich auf eine lange und harte Zeit im Dschungel ein. Sorgt mit Wasser für den Notfall vor. Er bleibt optimistisch, ohne leichtfertig zu werden.



IMPULS

Die Haltung „Wird schon gutgehen“ ist gefährlich. Besser einen Plan B für den Notfall vorbereiten und danach entspannen.

Selbstwirksamkeit

Wie man heraus aus der Opferrolle und hinein ins Handeln kommt

Marc wird aktiv, um die Lage in Gefangenschaft zu verbessern. Er baut einen Stuhl und fühlt sich kraftvoll, statt ohnmächtig.



IMPULS

Nicht warten, bis Stress und Krise vorbei sind, sondern aktiv etwas tun, um die aktuelle Lage zu verbessern.

Soziale Unterstützung

Warum Netzwerke gerade im Notfall wichtig sind und wie sie dann helfen – mental und ganz konkret

Die 21 Geiseln geben einander Halt und suchen immer wieder Hilfe von außen – mit fühlbarem Erfolg.



IMPULS

Bleiben Sie kein Einzelkämpfer! Suchen Sie sich Verbündete, entweder im direkten Umfeld oder von außen.

Team

Wie aus einer Gruppe ein Team wird und wie man gemeinsam stärker wird

Die Geiselgruppe hat keinen formalen Anführer, aber starke Leader für jede Herausforderung.



IMPULS

Teams brauchen klare Rollen. Sie brauchen aber auch Flexibilität, falls jemand ausfällt.

Galgenhumor

Wann Lachen hilft, obwohl man vor Verzweiflung weinen könnte

Als die Entführer mit Enthauptungen drohen, flüstert Marc: „Jetzt nur nicht den Kopf verlieren!“



IMPULS

Lachen löst keinesfalls das Problem, meist jedoch die innere Anspannung.

Aus Krisen lernen

Wie man Chancen nutzt und gestärkt aus Krisen hervorgeht

Die Geiseln lernen aus ihren Erfahrungen (z.B. Fluchtsack mit Wasser parat haben) und wachsen persönlich über sich hinaus.



IMPULS

Das Gefühl „Ich kann und werde daran wachsen“ hilft, um stark durch Krisen zu gehen – und zu werden!

Freiheit

Nach 140 Tagen Gefangenschaft wird Marc als eine der letzten vier Geiseln freigelassen

Dank seiner Erfahrungen weiß Marc bis heute den tiefen Wert von Frieden und Freiheit besonders zu schätzen.



IMPULS

Machen Sie sich nach der Krise aktiv bewusst, was Sie aus ihr lernen können, z.B. Wertschätzung oder persönliche Erfolgsstrategien.

Der Vortrag hat Ihnen gefallen?

Teilen Sie gern Ihr positives Feedback auf **ProvenExpert.com!** ►



Lesen Sie sich stark!

Marc Wallerts **SPIEGEL-Bestseller** gibt tiefe Einblicke in die Entführung. Zudem erfahren Sie, warum er Jahre später ein Burn-out erlitt – und dank welcher drei Schritte er heute ein erfülltes Leben führt.

Das Buch überträgt Marcs Erfolgsstrategien in den Alltag der Leser – mit konkreten Techniken für Ihre persönliche Stärke. Profitieren auch Sie davon!

Kommen Sie gern auf uns zu!

+49 (0) 551 / 521 3696 | marcwallert.com | info@marcwallert.com

