

EOS Forum 22



Der gute Ruf und Forderungsmanagement:
Wie geht das zusammen?

Agenda

1. Begrüssung

2. Interview mit Andreas Hasler

3. Rock your Reputation

Sabrina Huber

4. Mind over Matter

Kim-Dania Schierhorn

5. Podiumsdiskussion, moderiert von Nina Havel

mit Sabrina Huber, Kim-Dania Schierhorn, Melanie Blattert, Peter Kondakow

6. Apero und Networking

Mind over Matter

- **Kim-Dania Schierhorn**

M.Sc. Exercise Science and Coaching

Ultratrailläuferin

Geschäftsführerin two
peaks endurance GmbH



Resilienz im Ultrarunning

Kim-Dania Schierhorn

M.Sc. Exercise Science and Coaching

Ultratrailläuferin

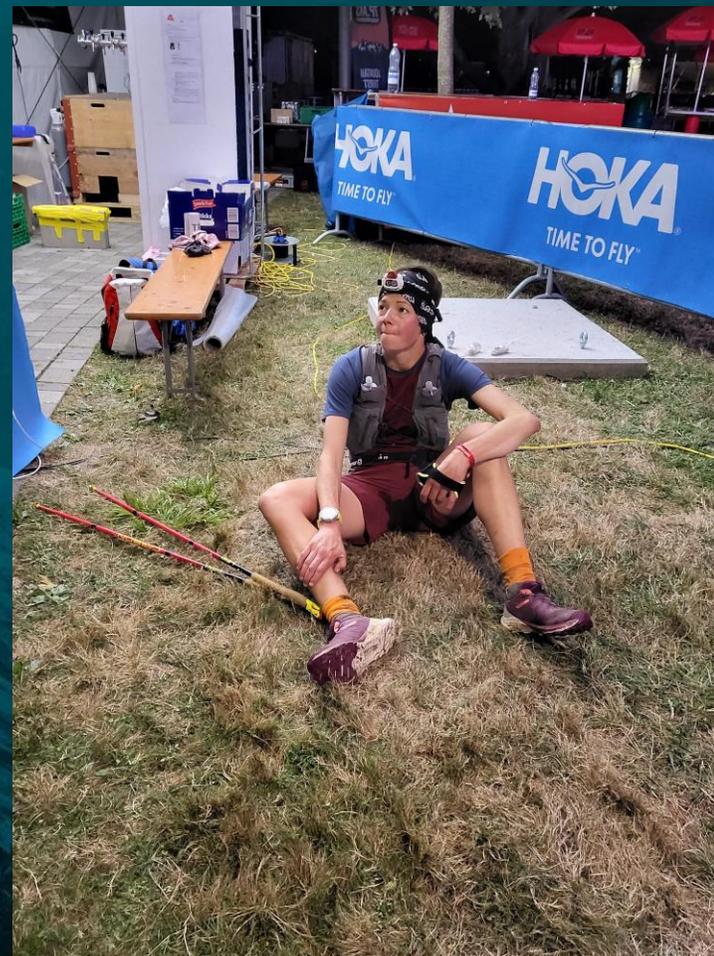
Geschäftsführerin two peaks endurance GmbH



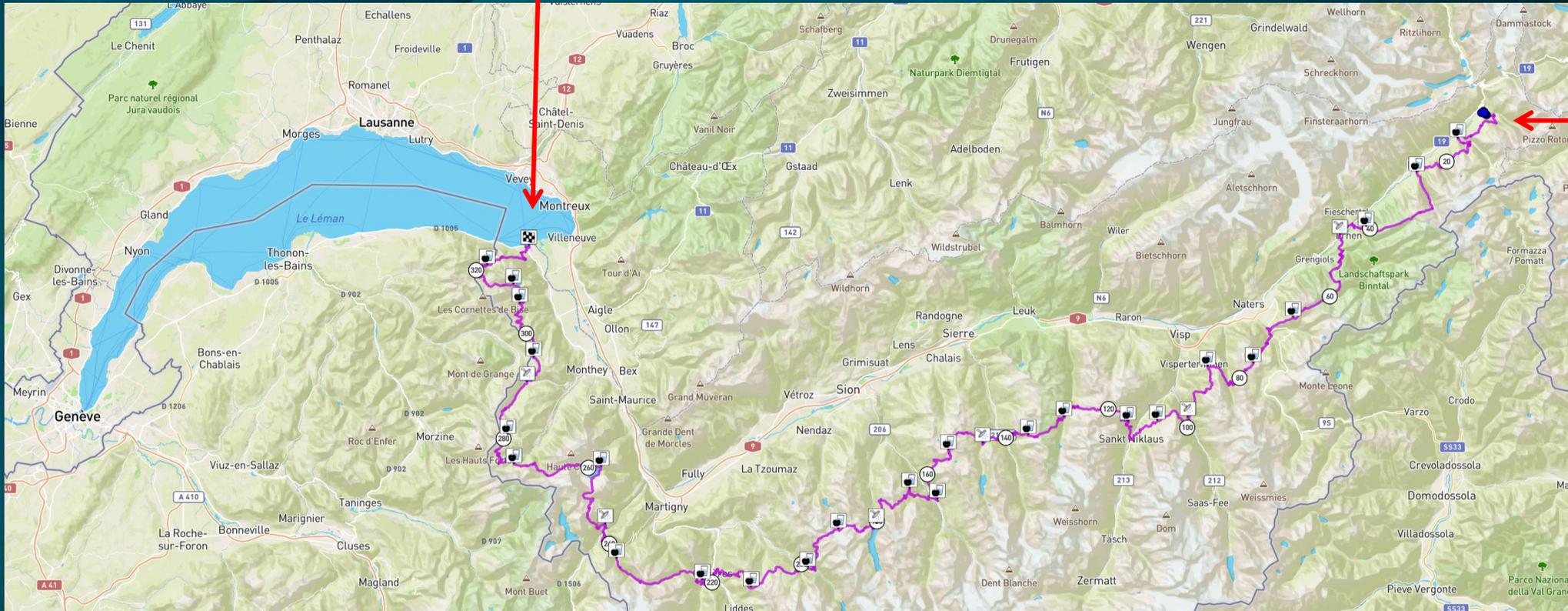
Mind over matter

Was macht Menschen
widerstandsfähig?

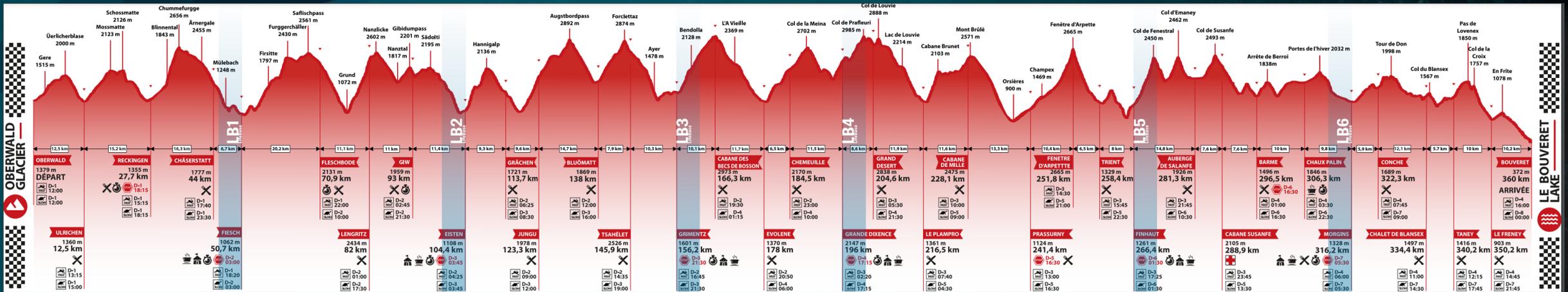
112:00:07h



Ziel: Le Bouveret



Start:
Oberwald









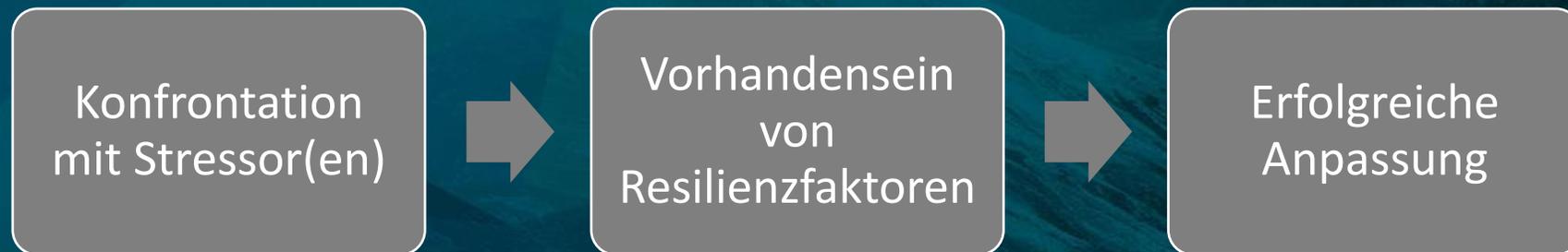
Herausforderungen

- 367km nonstop
- 27.000hm
- Körperliche Erschöpfung, Schmerzen
- Mentale Ermüdung, Schlafmangel, Halluzination
- Nahrungsaufnahme
- Wetter (Hitze, Kälte, Gewitter, Regen)
- Tag / Nacht
- Orientierung im technischen Gelände

Wie widerstandsfähig bin ich?

Resilienz = psychische Widerstandskraft

- dynamisch, kein stabiles Persönlichkeitsmerkmal!



Resilienzfaktoren

- Selbstwahrnehmung / **Selbstwirksamkeit**
- Optimismus
- Selbstregulation
- **Lösungsorientiertes Handeln**
- **Soziale Unterstützung/Netzwerkorientierung**
- **Zukunftsorientierung**
- Achtsamkeit

Selbstwirksamkeit

- Innere Überzeugung, schwierige und herausfordernde Situationen erfolgreich und aus eigener Kraft heraus meistern zu können
- Problem heutzutage: wenn Kinder vor allen Herausforderungen „beschützt“ werden

Lösungsorientiertes Handeln

- Energie in das Lösen von Problemen stecken
- Besserer Umgang mit Problemen
- Verantwortung übernehmen

Soziale Unterstützung

- Stabiles soziales Netzwerk
- Sich alleine fühlen schwächt uns, v.a. bei Herausforderungen
- Verbundenheit gibt Kraft, Halt, Hoffnung und Sinn
- Wechselbeziehung



Zukunftsorientierung

- Wie möchte ich leben?
- Leben in die Hand nehmen, v.a. in Krisen
- Krisen sind Einladungen, etwas zu verändern
- Lässt negative Dinge im Hier und Jetzt besser ertragen



Zielankunft: 4Uhr nachts

Zeit: 4d 16h 7s

3. Frau (25 gestartet, 14 im Ziel)

18. Gesamt (228 gestartet, 113 im Ziel)



Mind over Matter

- **Kim-Dania Schierhorn**

M.Sc. Exercise Science and Coaching

Ultratrailläuferin

Geschäftsführerin two
peaks endurance GmbH

*Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit*

