


**PyramiCo® Modell**  
S. Maoba Steinitz & R. Rohland Mürner



**Resilienz stärken und sichtbar machen mit den PyramiCo®Modell**

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 1

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



**Resilient sein => Vertrauen => empowered sein.**


**Vertrauen in sich selbst und andere.**

**Unterschiedliche Grenzen wahrnehmen.**

**Wo erhalte ich Unterstützung?**

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 1

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



**'Resilienzkiller'**

- Stress, Verbissenheit, Verbohrtheit
- zu grosse Schritte
- Überforderung nicht verstehen
- vertuschen, dass ich etwas nicht kann
- FEAR: False Expectations Appearing Real
- mangelnde, kontroverse Motivation
- beweisen müssen, dass ich es kann (das kannst du schon...)
- Slogans wie 'Yes I Can'


=> Als Folge davon entsteht eine suboptimale Reflexion, die eine nachhaltige Resilienz beeinflusst.

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 3

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell




05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 4

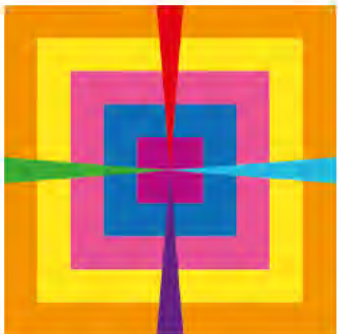
Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell 

**Ziele für den Workshop**


- übergeordnetes Kennenlernen des PyramiCo® Modells.  
=> profundes Werkzeug in Zeiten der Veränderung
- entspannt, spielerisch und kreativ reflektieren von entwicklungsdynamischen Prozessen
- Erkenntnisse gewinnen über Fragen und Austausch

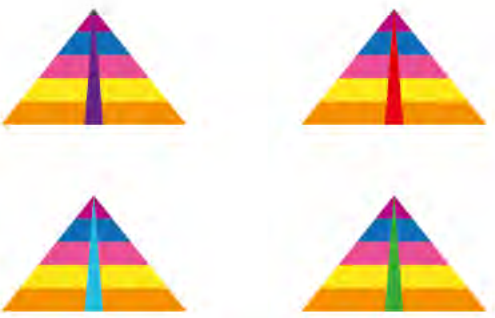
05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 5

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell 




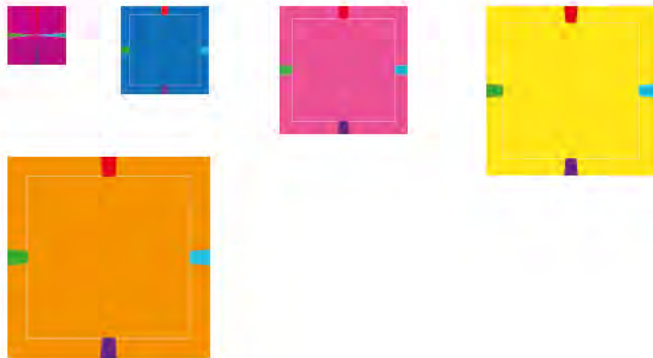
05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 6

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell 



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 7

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell 



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 8

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell





### Das Bewusstsein

- subjektive Wahrnehmung von sich selber
- nicht messbarer Zustand

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 8

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



### Die Vision

- mentales/emotionales Visualisieren von Ideen / Projekten
- Innere Bilder und Vorstellungen
- spontane Kreativität



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 10

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell




05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 11

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 11

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 13

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



### Die Motivation

- **intrinsische und extrinsische Motivation**
- **eigene Fähigkeiten / Soft Skills**
- **persönliche Eigenschaften**

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 14

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell





05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 15

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



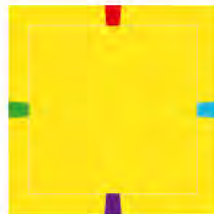
05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 16

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell




05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 17

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



### Das Konzept

- Ordnung und Organisation
- Ausdrucksweise über verschiedene Sinneskanäle (Propriozeptiv, visuell, auditiv)
- detailliertes Konzept
- Arbeits- und Lerntechniken



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 18

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell





05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 19

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 20

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Sholá Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 21

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell





### Die Umsetzung

- konkrete Umsetzung der Arbeit/ des Projekts
- Hard Skills / Methoden / Werkzeuge
- Erreichen einer guten Leistung durch ganzheitliches und sorgfältiges Arbeiten durch alle Ebenen



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Sholá Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 22

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell





05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Sholá Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 23

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell




05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS | Sholá Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner | 24

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 25

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



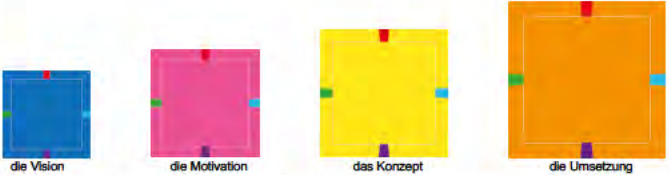
**Reflektiere mit dem PyramiCo Modell deinen Arbeitsbereich**

- ⇒ Habe ich Freude an dieser Herausforderung?
- ⇒ Bin ich motiviert?
- ⇒ Kann ich meine Kompetenzen einbringen?
- ⇒ Wie gehe ich mit Konfliktsituationen um?
- ⇒ Wie reflektiere ich sie?

⇒ Wo braucht es eine Veränderung, dass meine Resilienz gestärkt wird?

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 26



Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



die Vision      die Motivation      das Konzept      die Umsetzung

05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 27

Resilienz stärken und sichtbar machen mit dem PyramiCo® Modell



05.11.18, Werkstatt Tag PZ.BS Shola Maoba Steinitz, Regula Rohland Mürner 28