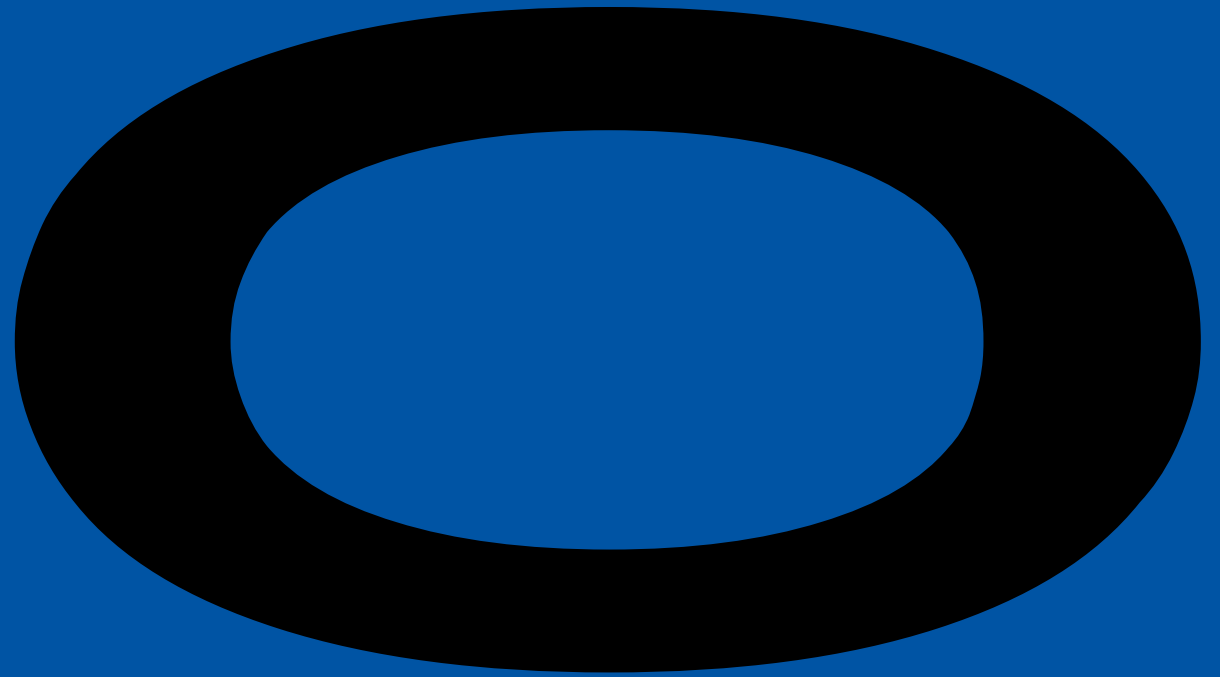
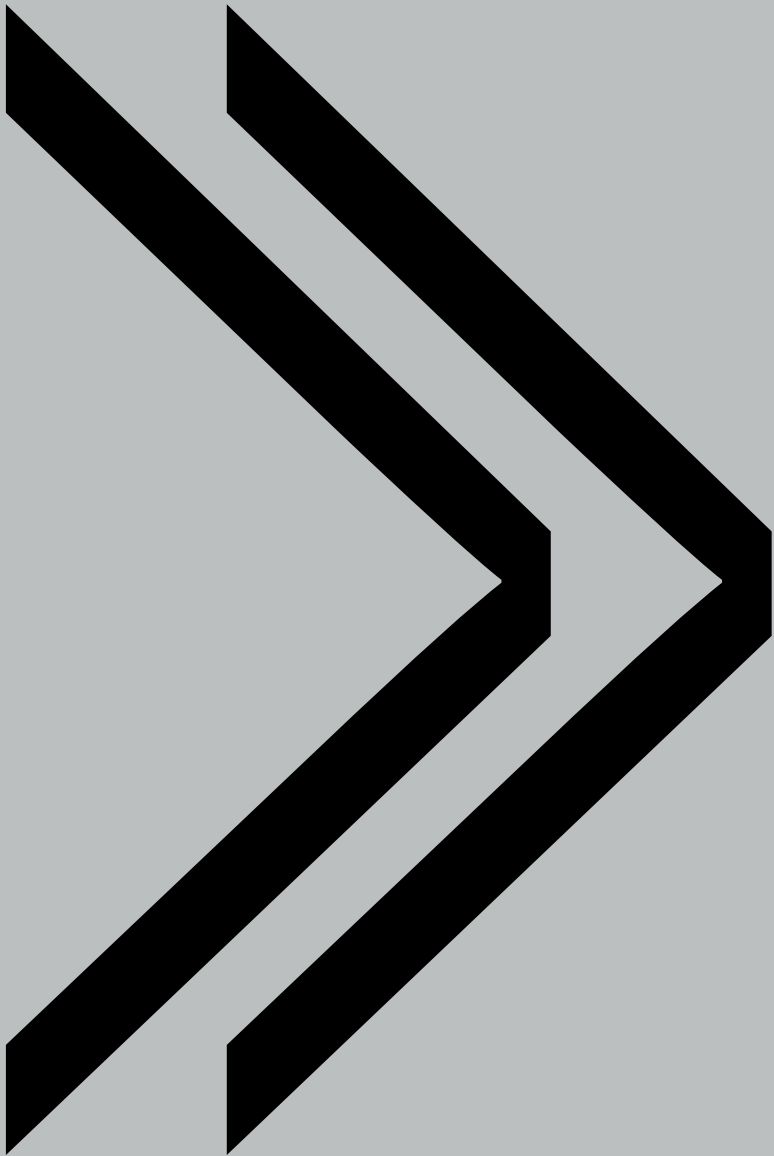




Mental flexibel statt Autopilot



LVS/APPS
Landesverband der Sozialberufe
Associazione Provinciale delle Professioni Sociali

22.11.2025

vevaivos

Wer ist vevaios?



Vera Nicolussi-Leck



Valentin Piffrader

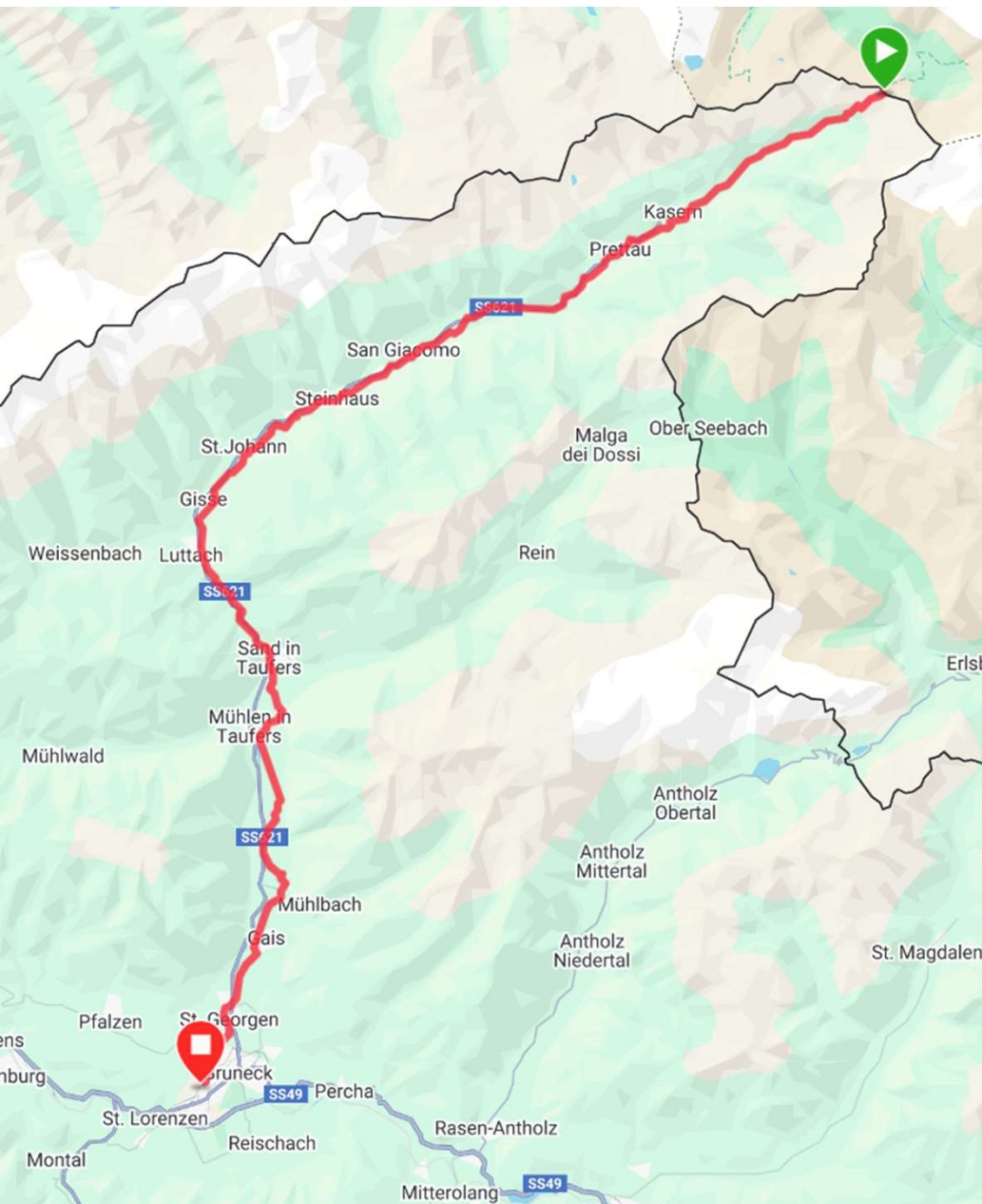
- 
- A full moon is visible in the upper center of the frame, set against a twilight sky with soft, wispy clouds. Below the sky, a range of rugged mountains is covered in snow, with some peaks appearing more prominent than others. The foreground shows a dark, dense forest of evergreen trees, partially covered in snow, which contrasts with the bright, sunlit slopes of the mountains above.
1. Ziele begeistert in Angriff nehmen
 2. Vorbereitung
 3. Strategie
 4. Mentale Flexibilität
 5. Reflexion und Evaluation

vevaivos

1. Ziele begeistert in Angriff nehmen



vevaivos



2. Vorbereitung

Eckdaten „Durchs Toul“:

Mündung der Ahr: Stegen 810 m

Birnlücke 2.669 m

Höhenunterschied: 1.900 m

Länge: ca. 54 km

vevaivos

www.vevaivos.eu



2. Vorbereitung

✓ Ressourcen:

- Bekleidung und Wechselwäsche
- Essen und Trinken
- Wetterbericht
- Erste-Hilfe-Set (Blasenpflaster)
- Unterstützer (Stakeholder)



3. Strategie

- ✓ Start: 01.10.2022 um 04.00 Uhr
- ✓ Gehzeit: 11 h – Ankunft 15.00 Uhr
- ✓ Zwischenziele: Sand in Taufers –
St.Johann – Heilig Geist –
Birnlückenhütte
- ✓ Bewusst keinen Plan B

1. Zwischenziel

Sand in Taufers

07.35 Uhr - 17 km



vevaïos



2. Zwischenziel

St. Johann

09.10 Uhr – 26 km

vevaïos

4. Mental flexibel

www.vevaio.eu



Mental flexibel

- Ich nehme wahr (Gedanken, Gefühle, Verhalten...)
- Ich akzeptiere diese
- Aufmerksamkeit lenken - auf das, was gerade zu tun ist
 - ✓ Zur bewussten Atmung
 - ✓ zur Handlung
 - ✓ Körperhaltung



vevaaios

Mental flexibel

- Ich nehme wahr (Gedanken, Gefühle, Verhalten...)
- Ich akzeptiere diese
- Aufmerksamkeit lenken - auf das, was gerade zu tun ist
 - ✓ Zur bewussten Atmung
 - ✓ zur Handlung
 - ✓ Körperhaltung
 - ✓ Innere Bilder



ChatGPT:

Was ist mein Krafttier, wenn ich weitermachen will, obwohl ich Schmerzen habe?

Antwort ChatGPT:

- 🐻 **Bär** – Symbol für innere Stärke, Heilung und Regeneration. Der Bär erinnert dich daran, in dich hineinzuhören, dich zu schützen und deine Kraft aus der Ruhe zu schöpfen.
- 🐺 **Wolf** – Steht für Durchhaltevermögen, Loyalität und den Mut, weiterzugehen, auch wenn der Weg einsam oder schmerzhaft ist.
- 🐎 **Pferd** – Verkörpert Ausdauer, Freiheit und Willenskraft. Es trägt dich weiter, auch wenn du müde bist, und verbindet Kraft mit Anmut.
- 🦅 **Adler** – Symbolisiert die Fähigkeit, über den Schmerz hinauszublicken und das große Ganze zu sehen – die Klarheit über das Ziel, die dich weitermachen lässt.

...
www.vevaivos.eu

vevaivos

Mental flexibel

- Ich nehme wahr (Gedanken, Gefühle, Verhalten...)
- Ich akzeptiere diese
- Aufmerksamkeit lenken - auf das, was gerade zu tun ist
 - ✓ Zur bewussten Atmung
 - ✓ zur Handlung
 - ✓ Körperhaltung
 - ✓ Innere Bilder
 - ✓ Gedanken

Die Kraft meiner Gedanken

Gedanken in außergewöhnlichen Situationen

Vorher denke ich:

Während denke ich:

Nachher denke ich:

www.vevaaios.eu

vevaaios

Die Kraft meiner Gedanken

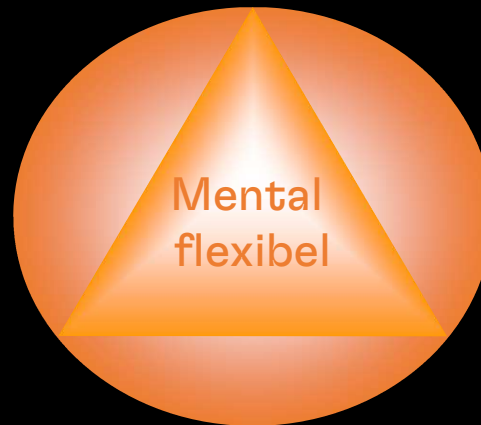
**Unterstützende, hilfreiche,
aufgabenbezogene, positive Gedanken**

**Ablenkende, aufgabenirrelevante,
negative Gedanken**

Mental flexibel

Sei präsent

Sei offen



**Mach was
jetzt zu tun ist**

www.vevaivos.eu

vevaivos





4. Zwischenziel

Birnlückenhütte
2.441 m

16.47 Uhr – 52,5 km

Noch 1,5 km und 200 hm

vevaïos



Interessen- und Einflussbereich

vevaivos

- 
- A full moon is positioned in the upper center of the frame, set against a twilight sky with soft, wispy clouds. Below the sky, a range of rugged mountains is covered in snow, with some peaks appearing more prominent than others. The foreground shows a dark, dense forest of evergreen trees, partially covered in snow, which contrasts with the bright, sunlit mountain slopes.
1. Ziele begeistert in Angriff nehmen
 2. Vorbereitung
 3. Strategie
 4. Mentale Flexibilität
 5. Evaluation

vevaivos

Dr. Valentin Piffrader



+39 348 4533548

valentin@vevaivos.eu

Dr. Vera Nicolussi-Leck



+39 335 8716396

vera@vevaivos.eu

www.vevaivos.eu