



# **Gesund arbeiten** **Individuelle Resilienz** **stärken**

eDossier, Visana

Wir verstehen uns.

**VISANA**

# Resilient navigieren

## Widerstandsfähig in der Arbeitswelt

- Die heutige **Arbeitswelt ist schnelllebig und komplex**. Sie fordert viel von jedem Einzelnen. Wettbewerbsdruck, Zeitdruck, **Anpassungsanforderungen und ständiger Wandel** sind einige der vielen Merkmale.
- Wir erleben immer öfter **Ausnahmesituationen, die kreatives und innovatives Vorgehen** erfordern. Oft gibt es keine Klarheit darüber, wohin der Weg führt und wir müssen unser Handeln und unsere Planung vielen unerwarteten Situationen anpassen. Belastungen und Krisen ohne Beeinträchtigungen für die Gesundheit zu meistern, ist heute eine notwendige Kompetenz geworden.
- Die positive Psychologie erforscht vor allem jene Aspekte, die den Menschen stärken sowie zu seinem Wohlbefinden und zu seiner Zufriedenheit beitragen. **Resilienz** entwickeln kann eine **Antwort auf die hohen Anforderungen in der Arbeitswelt** für den **Einzelnen**, für **Teams**, für die **Führung** und für **Organisationen** sein.



# Was ist Resilienz?

## Theorie

**Widerstandsfähigkeit** eines Individuums, sich trotz ungünstiger **Lebensumstände** erfolgreich zu entwickeln.

Fähigkeit, **Herausforderungen** gut zu bewältigen und an ihnen **wachsen** zu können.

Die persönliche Resilienz ist:

### dynamisch

Entwickelt sich mit der Lebenserfahrung

### dynamisch

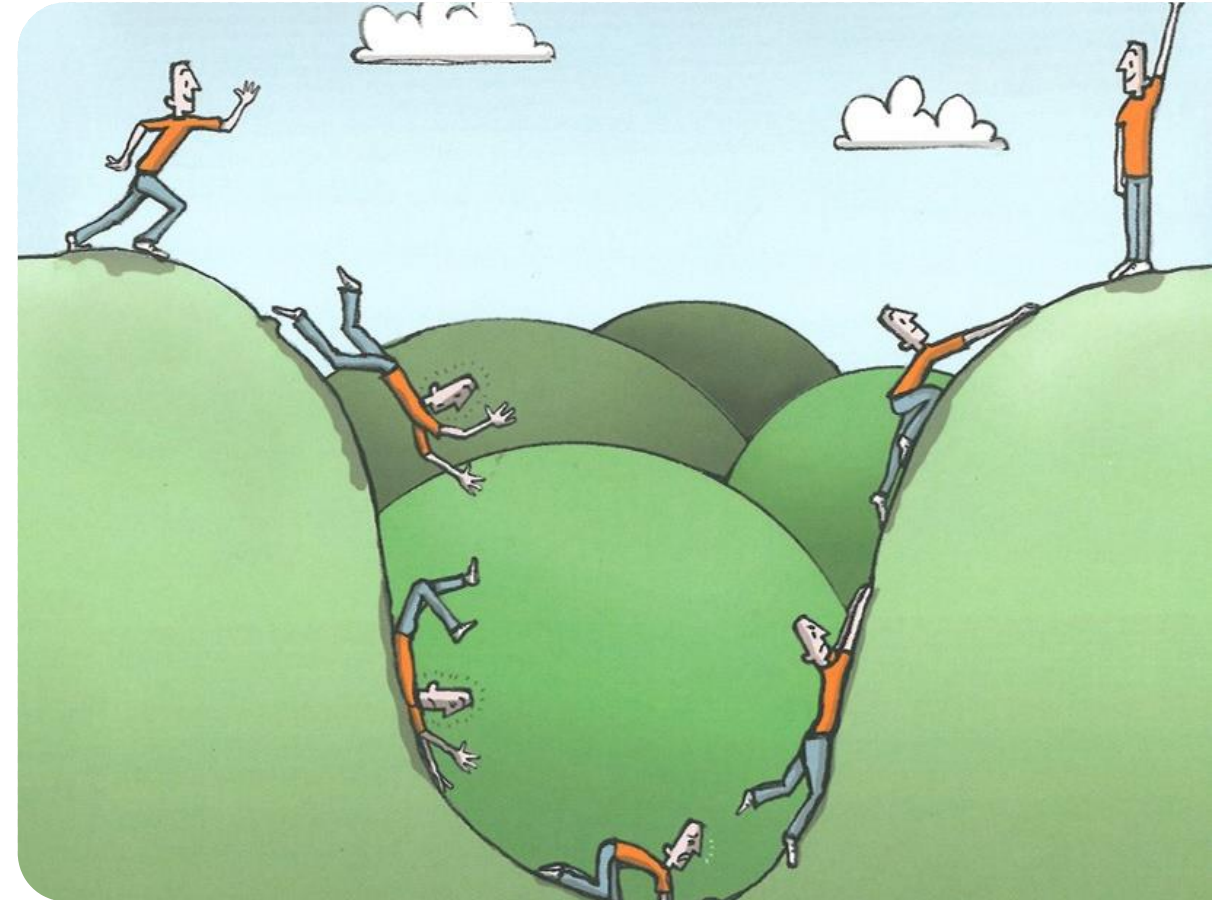
Ist nicht vorhersehbar

### situationsspezifisch

Zeigt sich je nach Kontext und Situation anders

### multidimensional

Je nach Bereich und Kompetenz stärker ausgeprägt





# Resilient navigieren in der Arbeitswelt

## Unser Verständnis der Resilienz in anderen Worten



### **Resistenz**

Der Stamm und die Äste trotzen dem Sturm.

### **Regeneration**

Der Baum und seine Äste werden durchgeschüttelt und verbogen. Der Baum kehrt nach dem Sturm wieder in seine Ausgangsform zurück.

### **Rekonfiguration**

Die Wuchsrichtung des Baumes hat sich den vielen Stürmen angepasst, damit künftige Stürme weniger Schaden anrichten können.

Lepore & Stevens (2006) / Bild: Pixabay

# Resilient navigieren in der Arbeitswelt

## Die eigene Resilienz aufbauen und stärken

### Kohärenzgefühl

Grundsätzliche Lebensorientierung, die sich durch die drei Aspekte Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit auszeichnet. z.B. *«Ist die Herausforderung für mich handhabbar?»*

### Selbstwirksamkeit

Betrifft die subjektive Erwartung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können. z.B. *«Was war mein größter Fehler und was habe ich daraus gelernt?»*

### Soziale Unterstützung

Besonders die zu erwartende Unterstützung wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit und als «Schutzschild» gegen Belastungen aus. z.B. *«Welche meiner engen Kontakte sind für mich wertvoll und stellen eine Energiequelle dar?»*

### Aktives Coping

Stressbewältigungsstrategie, bei der eine Person direkt daran arbeitet, einen Stressor durch angemessenes, gezieltes Verhalten zu kontrollieren, indem sie die Verantwortung für die Lösung der Situation mithilfe ihrer verfügbaren internen Ressourcen übernimmt. (American Psychological Association). z.B. *«Was könnte ein Vorteil von dem Ereignis sein?»*

# Resilient navigieren in der Arbeitswelt

## Weitere Tipps und Tricks

Die Stärkung der Resilienzfaktoren **aktives Coping**, **Selbstwirksamkeit**, **Soziale Unterstützung** und **Kohärenzgefühl** kann Sie unterstützen. Zudem finden Sie auf den Post-It's noch weitere **Tipps** und **Tricks**:

### Aktives Zuhören:

Hören Sie achtsam und aufmerksam zu. Konflikte und Missverständnisse können so verhindert werden.

### Achtsamkeit:

Versuchen Sie aktiv „Achtsam“ zu sein. Achtsamkeitsübungen für jeden Tag finden Sie [hier](#).

### Feedback:

Holen Sie aktiven Feedback ein und geben Sie Feedback. Dies hilft zur Entwicklung der Selbst- und Fremdwahrnehmung.

### Ansprechen:

Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Herausforderungen mit vertrauten Menschen

### Weitere Übungen:

5 Resilienz-Übungen für das tägliche Training finden Sie unter diesem [Link](#).

# Resilient navigieren in der Arbeitswelt

## Ausblick und aktuelle Seminare

Gut zu wissen: Resilienz fördern betrifft auch die Führungsarbeit, die Teamzusammenarbeit und die Resilienzentwicklung in Organisationen.  
Wir wünschen Ihnen gute Umsetzung in Ihrer Resilienzentwicklung!

Weitere Informationen  
zu unseren Angeboten  
finden Sie unter dem  
QR-Code:



Wir sind für Sie da!

Bei Fragen oder Anliegen können  
Sie das Team Betriebliches  
Gesundheitsmanagement  
erreichen unter:

[bgm@visana.ch](mailto:bgm@visana.ch)

031 357 94 74