

Unternehmens-
kunden



eDossier Gesundheit

Resilient navigieren - individuelle Resilienz stärken

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.

Soucek (2018)



key4c.com

Tipps:

- In diesem eDossier finden Sie verschiedene Tipps für die individuelle Resilienz-entwicklung.
- Was ist Resilienz? Den Link zum Video finden Sie [hier](#).

Was ist Resilienz?

Psychische Widerstandskraft – eine personale Kompetenz

- **Resilienz ist die psychische Widerstandskraft** angesichts von Belastungen, Krisen und Dauerstress. Sie ist eine Kompetenz, die in der Interaktion mit Mensch und Umwelt erworben wird und entsteht, wenn schwierige Aufgaben und Belastungen positiv bewältigt werden.
- Personale Kompetenzen



Bengel & Lyssenko (2012), Soucek (2018), Gunkel, Böhm & Tannheimer (2014)

- Resilienzfaktoren



- Damit Sie in anspruchsvollen Situationen Resilienz entwickeln können, müssen Sie Ihre Ressourcen und Kompetenzen für den Umgang mit den Herausforderungen stärken und relevante Resilienzfaktoren aufbauen.

Resilienz entwickeln

Personale Kompetenzen

Wie die personalen Kompetenzen mit den Resilienzfaktoren zusammenhängen, erfahren Sie hier:

- In der Risikowahrnehmung werden Bewertungen vorgenommen und Alternativen geprüft.
 - Dafür kann die eigene **Achtsamkeit** trainiert und der Resilienzfaktor **Selbstwirksamkeit** gestärkt werden.
- Die Problemlösefähigkeit benötigt Kreativität und Lösungsorientierung. Auch die Überzeugung, dass das Problem gelöst werden kann sowie die Fähigkeit Gegensätzliches als Bereicherung zu integrieren, gehören dazu.
 - Die Resilienzfaktoren **Selbstwirksamkeit** und **Kohärenzgefühl** (Machbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit) unterstützen diesen Prozess.

Bengel & Lyssenko (2012), Soucek (2018), Gunkel, Böhm & Tannheimer (2014)



zm-online.de (2019)

Tipps:

- 5 Resilienz-Übungen für das tägliche Resilienz-Training finden Sie unter dem Link [hier](#).
- Achtsamkeit: Zählen Sie innerlich langsam bis 10 und atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Achtsamkeitsübungen für jeden Tag finden Sie unter dem Link [hier](#).

Resilienz entwickeln

Personale Kompetenzen

- Emotionale Stabilität ist eine hohe affektive Ressource. Für die Bewältigung von Herausforderungen und Krisen braucht es die Fähigkeit, mit schwierigen Gefühlen umgehen zu können.
 - Die Stärkung der Resilienzfaktoren **aktives Coping** und **Kohärenzgefühl** helfen Ihnen dabei.
- Affektive Kommunikation bedeutet mit Gesprächspartnern Unsicherheiten, Ängste und Wohlbefinden zu thematisieren und eigenen auch schwierigen Erfahrungen emotionalen Ausdruck geben zu können. Dafür nötig sind gegenseitiges Verständnis, Vertrauen, Offenheit und individuelle Verarbeitungsfähigkeit.
 - Die Stärkung der Resilienzfaktoren **aktives Coping**, **Soziale Unterstützung** und **Kohärenzgefühl** kann Sie unterstützen.



ratgebergesund.de

Tipps:

- Aktiv Zuhören: Hören Sie achtsam und aufmerksam zu. Konflikte und Missverständnisse können so verhindert werden.
- Feedback geben und aktiv einholen: Dies unterstützt Sie im Abgleich der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- Reden kann auch «Gold» sein: Reden Sie offen über Ihre Gefühle mit Menschen, denen Sie vertrauen können.

Resilienzfaktoren aufbauen

Wissenschaftlich gut erforschte Resilienzfaktoren



Kohärenzgefühl

- Grundsätzliche Lebensorientierung, die sich durch die drei Aspekte Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit auszeichnet.
- Wir stärken Sie Ihr Kohärenzgefühl?
 - Eigenverantwortung übernehmen
 - Realitätssinn «Es ist wie es ist.»
 - Informationen und Bedeutung als Holschuld betrachten

Selbstwirksamkeit

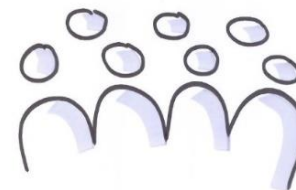
- Betrifft die subjektive Erwartung, Anforderungssituationen aus eigener Kraft bewältigen zu können.
- Wie fördern Sie Ihre Selbstwirksamkeit?
 - Den eigenen Kompetenzen vertrauen
 - Freude am Lernen entwickeln
 - Aus Fehlern lernen
 - Probleme unmittelbar lösen

Soziale Unterstützung

- Besonders die zu erwartende Unterstützung wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit und als «Schutzschild» gegen Belastungen aus.
- Wie tragen Sie zur sozialen Unterstützung bei?
 - Unterstützung anbieten und geben
 - Unterstützung holen und annehmen

Aktives Coping

- Im aktiven emotionsbezogenen Coping geht es um die Steuerung von negativen Emotionen und um das Akzeptieren von Problemen und Anforderungen.
- Wie entwickeln Sie Ihr Coping?
 - Achtsamkeit praktizieren
 - Aktiver Umgang mit (negativen) Emotionen finden



Resilient navigieren

Ausblick

- Die Förderung von mentalen Kompetenzen und die Stärkung der physischen Fitness bieten gute Voraussetzungen für die Resilienzentwicklung in schwierigen Zeiten. Es ist sicher nicht einfach – jedoch eine wertvolle Aufgabe. Mehr Informationen und weitere Tipps erhalten Sie auch in unseren Seminaren.
- Gut zu wissen: Resilienz fördern betrifft auch die Führungsarbeit, die Teamzusammenarbeit und die Resilienzentwicklung in Organisationen. Dieses eDossier wird von zwei weiteren eDossiers zu **Teamresilienz** und **resilienter Führen** ergänzt.

Wir wünschen Ihnen gute Umsetzung in Ihrer Resilienzentwicklung!



Wir sind für Sie da!

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

bgm@visana.ch

031 357 94 74