



HERZLICH WILLKOMMEN!
Es geht gleich los!



RESILIENZ

ANNABEL MOLLENHAUER

Betriebsärztin
Fachärztin für Allgemeinmedizin
B·A·D Gesundheitszentrum Bremerhaven

AGENDA

- Überblick
- Bedeutung
- Hintergründe
- Potential

ÜBERBLICK



ÜBERBLICK

- Der Begriff „Resilienz“ – Was heißt das eigentlich genau?
- Ist Resilienz eine Modeerscheinung?
- Wozu brauchen wir Resilienz?
- Woraus setzt sich Resilienz zusammen?
- Wie können wir Resilienz entwickeln und fördern?

DER BEGRIFF - RESILIENZ -

- Duden
 - Lat. resilire = zurückspringen
- Physik / Werkstoffkunde
 - Material, das nach Verformung in seinen Ursprungszustand zurückfindet
- Ingenieurwissenschaften
 - Fähigkeit technischer Systeme, bei einem Teilausfall nicht vollständig zu versagen
- Psychologie
 - Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Bewältigungsfähigkeit) (Welter-Enderlin 2006)

RESILIENZ – EINE MODEERSCHENUNG?

- In aller Munde – doch keineswegs neu oder nur von temporärem Interesse
- In den 1950er Jahren erste psychologische Langzeitstudie zum Thema Resilienz

RESILIENZ – EINE MODEERSCHEINUNG?

- Von Ann Masten (Universität Minnesota) wird inzwischen postuliert
„Wir sind in einem Maß reprogrammierbar, wie es sich die Resilienzpioniere nicht einmal vorstellen konnten. Wir sind dynamische Systeme; wir können uns verändern.“
- Seit 2014 gibt es an der Universität Mainz ein „Deutsches Resilienz-Zentrum“, in dem Neurowissenschaftler, Psychologen und Soziologen Strategien entwickeln, wie Menschen mit steigendem Leistungsdruck umgehen.

WOZU BRAUCHEN WIR RESILIENZ?

- Ein Leben ohne belastende Ereignisse ist unmöglich – unsere Bewältigungsfähigkeit ist z. B. gefordert bei:
 - Umstrukturierungen im Unternehmen
 - Arbeitsintensivierung und hohen Flexibilitätsanforderungen
 - Arbeitsplatzunsicherheit oder Verlust des Arbeitsplatzes

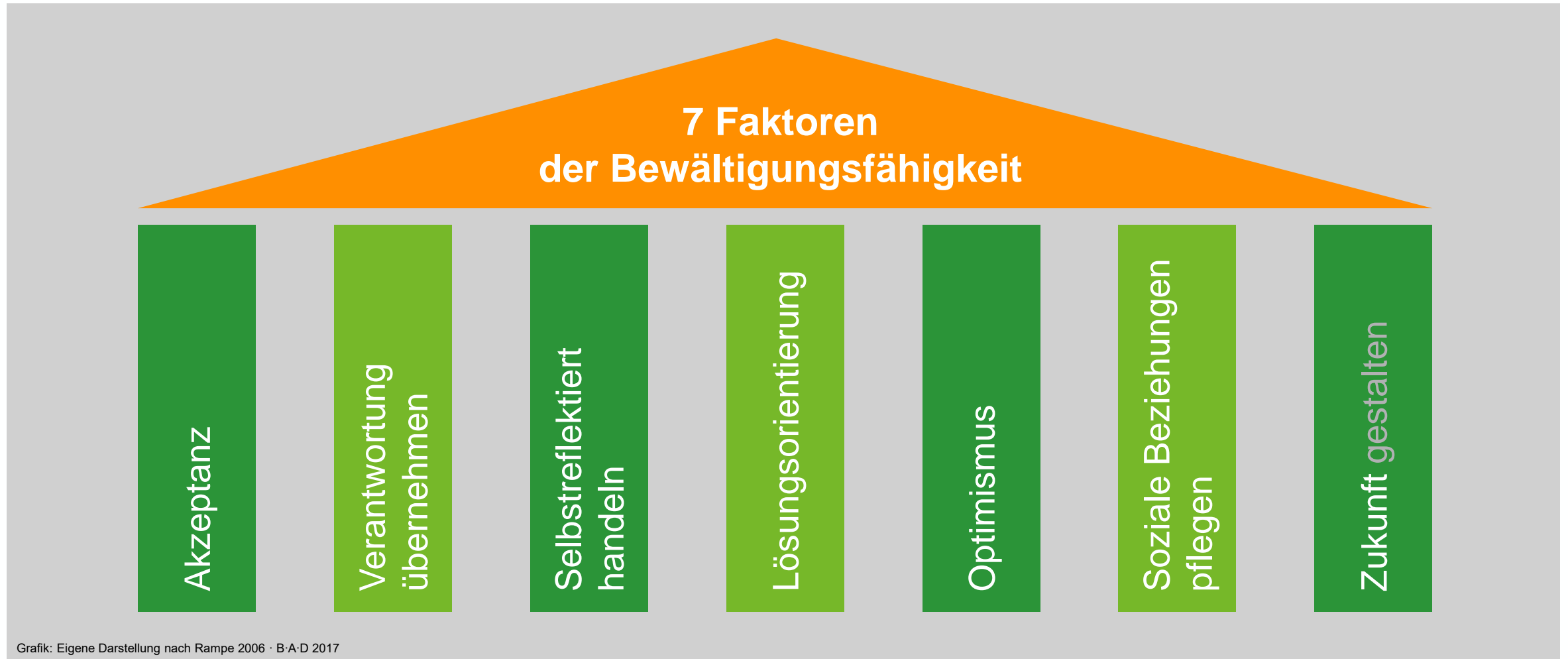


WOZU BRAUCHEN WIR RESILIENZ?

- Ein Leben ohne belastende Ereignisse ist unmöglich – unsere Bewältigungsfähigkeit ist z. B. gefordert bei:
 - Hohen emotionalen Anforderungen, v.a. in der Dienstleistungsbranche
 - Unzureichender Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben
 - Persönlichen Themen wie Verlust eines geliebten Menschen oder einer Trennung



Woraus setzt sich Resilienz zusammen?



Grundvoraussetzung: Ressourcen



ENTWICKLUNG UND STÄRKUNG VON RESILIENZ - NUTZEN FÜR DAS UNTERNEHMEN -

Resiliente Menschen haben höhere Werte für

- berufliche Zufriedenheit & Commitment dem Unternehmen gegenüber
 - Selbstwirksamkeit, Hoffnung und Zufriedenheit
 - das Meistern von Veränderungsprozessen
-
- Resilienz ist statistisch unabhängig von Lebensalter & Bildung (Luthans et al. 2007)

FÖRDERUNG VON RESILIENZ

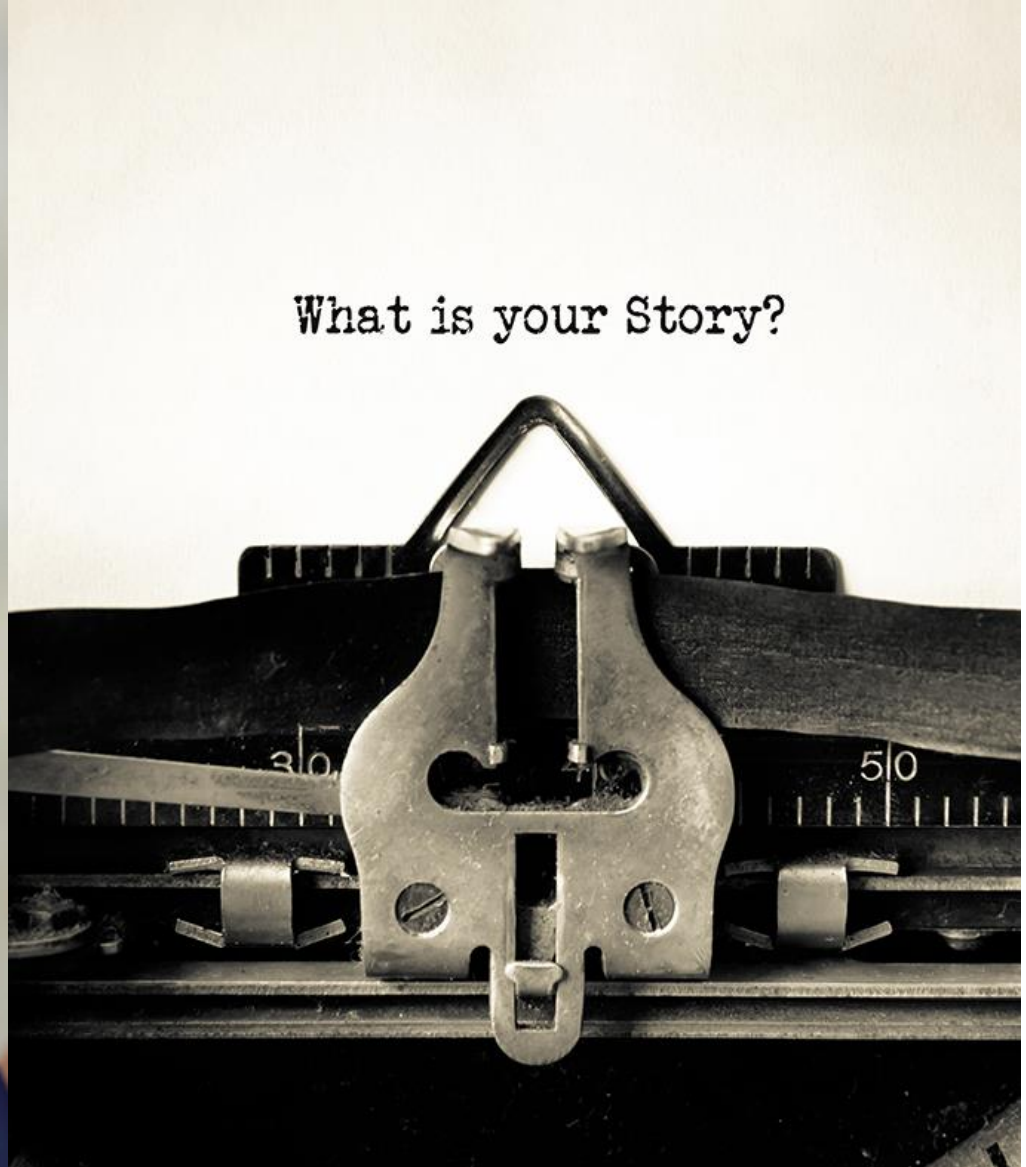
- Momente achtsamer Wahrnehmung stärken die Resilienz



Belastendes braucht Raum

- Hinsehen gehört zur Basis jeder Resilienz -





FÖRDERUNG VON RESILIENZ - BERATUNG UND WORKSHOPS -

- Stärkung der individuellen Widerstandsfähigkeit durch Bewusstwerdung der bereits vorhandenen persönlichen Resilienzfaktoren (Zugang zu eigenen Kraftquellen)
- Erweiterte Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Lebenssituationen (beruflich oder privat) durch individuelle Praxisberatung



FÖRDERUNG VON RESILIENZ

- INHALTE DES RESILIENZ-WORKSHOPS DES B·A·D -

- **Informieren**

- Was ist Resilienz? Welche Erkenntnisse liegen dem Konzept zugrunde?

- **Erkennen**

- Persönliche Resilienzfaktoren / Kraftquellen identifizieren

- **Stärken**

- Wege zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit kennenlernen
- Wünsche für die weitergehende Praxisberatung formulieren

Der Workshop ist sehr teilnehmerorientiert angelegt und bietet viel Raum für Übungen.

FÖRDERUNG VON RESILIENZ

- AUFBAU DES WORKSHOPS -

	1.	2.	3.	4.	5.
Kick-Off Workshop	Praxis- beratung	Praxis- beratung	Praxis- beratung	Praxis- beratung	Praxis- beratung
1 Tag	1 Stunde	1 Stunde	1 Stunde	1 Stunde	1 Stunde

Praxisberatung

durch Beraterinnen bzw. Berater des Bereichs Gesundheitsmanagement

FÖRDERUNG VON RESILIENZ

- FEEDBACK VON TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMERN -

„Ich weiß, an welchen Faktoren ich etwas tun werde.“

„Ich gehe mit einer positiven Energie raus.“

„Ich konnte persönliche Themen im unternehmerischen Kontext bearbeiten.“

Ich bin erleichtert und angeregt.“

„Ich fühle mich entlastet.“

FÖRDERUNG VON RESILIENZ

- FEEDBACK VON BERATERINNEN UND BERATERN -

- „Die Teilnehmer/-innen schätzen sehr, dass das Unternehmen dieses Angebot macht.“
- „Wir kommen an Mitarbeiter/-innen heran, die im Stress oder in der Krise stecken und die wir sonst nicht erreichen würden.“
- „In der Beratung können wir die Mitarbeiter/-innen auffangen und stärken. Sie können Schwerpunkte setzen, damit nicht alles zusammen bricht und damit sie arbeitsfähig bleiben.“
- „In der Beratung können persönliche Anliegen vertiefend bearbeitet werden, z.B. eine Trennung in der Partnerschaft, ein konkretes Problem mit dem Chef.“

FRAGEN?



TAKE HOME MESSAGE

Jeder kleine Schritt zählt!





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

ANNABEL MOLLENHAUER
BETRIEBSÄRZTIN
FACHÄRZTIN FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
B·A·D GESUNDHEITSCENTRUM BREMERHAVEN