

**Resilienz – erreichen Sie  
Ihre maximal mögliche Widerstandskraft.**



**Musterunternehmen  
Deutschland AG**

*(Logo Ihres Auftraggebers)*

**Musterunternehmen Deutschland AG**

*(Firmenbezeichnung Ihres Auftraggebers)*

**Datum**

*(Datum der Seminarveranstaltung)*

LESERPROBE

Das vorliegende Skript ist Bestandteil der Seminarkonzepte TRAINPLAN®, welche nur mit einer gültigen Lizenzierung/Firmierung vom jeweiligen Lizenznehmer verwendet werden dürfen. Eine gültige Lizenzierung beinhaltet die Vervielfältigung und Weitergabe dieses Teilnehmerskriptes, jedoch nur an Seminar- und Schulungsteilnehmer des Lizenznehmers. Der Lizenznehmer ist verpflichtet, den nachfolgenden Text auf dieser Seite beim Vervielfältigen weder zu verändern oder zu löschen, so dass dieser Hinweis in jedem vervielfältigten Skript erhalten bleibt.

Alle Rechte vorbehalten incl. der fotomechanischen Wiedergabe und der Speicherung in elektronischen Medien. Kein Teil dieses Werkes sowie der dazugehörigen Bestandteile darf in irgendeiner Weise (Druck, Fotokopie, Mikrofilm etc.) ohne schriftliche Genehmigung oder gültige Lizenz des Herausgebers reproduziert, vervielfältigt oder anderweitig privat oder gewerblich verwertet werden.

Bei der Zusammenstellung dieses Werkes wurde mit größter Sorgfalt vorgegangen. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Herausgeber kann daher für evtl. Fehler und die daraus resultierenden Folgen weder eine juristische Verantwortung noch irgendeine Haftung übernehmen. Verbesserungsvorschläge und Hinweise nehmen wir gerne unter [redaktion@trainplan.de](mailto:redaktion@trainplan.de) entgegen.

In diesem Werk aufgeführte Hardware- und Softwarebezeichnungen sind in der Regel eingetragene Warenzeichen oder sollten als solche betrachtet werden.

© TRAINPLAN® – Bildungsmedien und Verlagsprodukte

TRAINPLAN® ist ein eingetragenes Warenzeichen der SCHMITT Wirtschaftsberatungsgesellschaft mbH

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
Einführende Übung:.....	6
<b>Die Idee von Resilienz verstehen.....</b>	<b>7</b>
Schwere Zeiten überstehen und gestärkt hervorgehen.....	7
Die persönliche Komponente von Resilienz .....	8
Übung 1 – Verhaltensweisen .....	10
<b>Der Zusammenhang von Resilienz und Stress.....</b>	<b>11</b>
Was ist Stress? .....	12
Übung 2 – Ihre stressigste Situation.....	13
Das allgemeine Vier-Phasen-Stressmodell im Detail.....	15
Objektive Stressoren.....	15
Bewertungsprozesse.....	16
Bewältigung.....	17
Stressreaktion.....	17
Übung 3 – Fragen zum Stressmodell.....	18
Mögliche Langzeitfolgen von starkem Stress .....	19
<b>Der Zusammenhang von Resilienz und Optimismus .....</b>	<b>20</b>
Was Optimismus bringt.....	20
Lebenseinstellung optimistischer Menschen .....	21
Selbstwirksamkeitserwartung.....	21
Soziales Netzwerk .....	22
Positive Emotionen .....	22
Akzeptanz .....	23
Übung 4 – Kennen Sie optimistische Personen? .....	24
<b>Selbst resilienter werden .....</b>	<b>25</b>
Stressresistenz aufbauen und Stressbewältigung lernen.....	26
Die Eisenhower-Matrix .....	27
Eisenhower-Matrix im Team.....	28
Übung 5 – Eisenhower-Matrix .....	29
Gut mit seiner Zeit haushalten.....	30
Bessere Arbeitsaufträge holen.....	31
Muskelentspannung und autogenes Training .....	33
Anleitung für eine Sitzung mit autogenem Training.....	34
Eine gesunde Lebensweise fördern .....	35
Schlaf .....	35
Ernährung .....	35
Pausen .....	36
Bewegung.....	36
Nach Hilfe fragen und Ressourcen sichern .....	37
Im Internet recherchieren.....	37
Kollegen um Hilfe bitten .....	39
Ein Fach-Netzwerk aufbauen .....	40
Abstand gewinnen .....	40
Reframing.....	41
Übung 6 – Reframing (klassische Umdeutung) .....	41
Übung 7 – Reframing (Kinoperspektive) .....	42
Tipps für Führungskräfte.....	43
Achten Sie auf Anzeichen von Stress .....	43
Richten Sie einen Pausenraum ein .....	43
Sorgen Sie für Energie.....	44
Geben Sie kürzere Meetings raus .....	44
Unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter in ihrer persönlichen Entwicklung.....	44
Job Enlargement und Job Enrichment.....	45
Ein Bewusstsein schaffen .....	45
Optimismus fördern.....	46
Das Glückstagebuch.....	47
Selbstsicherheitstraining.....	48

Übung 8 – Ihre Stärken (Eigeneinschätzung).....	49
Übung 9 – Ihre Stärken (Fremdeinschätzung).....	50
Übung 10 – Ihre Stärken, Ihre Vorteile.....	51
Übung 11 – Ihre Stärken, Ihre Vorteile, Ihre Fähigkeiten, Ihre Formel.....	52
Selbstsicherheit im Gespräch.....	53
<b>Zusammenfassung .....</b>	<b>55</b>
Übung 12 – Meine Möglichkeiten-Auswahl zur Resilienz-Förderung.....	56
<b>Tages-Clearing .....</b>	<b>57</b>

Leserprobe

## EINLEITUNG

Unsere heutige Geschäftswelt ist geprägt von der sogenannte Tertiarisierung (Prozess der Umwandlung einer Industriegesellschaft hin zu einer Dienstleistungsgesellschaft): Dienstleistungen werden ein immer größerer Teil der globalen Wirtschaft. Und diese Dienstleistungen werden von Menschen erbracht. Aufgrund dessen geht mit der Tertiarisierung auch mehr **Aufmerksamkeit auf den Menschen als Arbeitenden** einher: Denn **er ist der Produzent und die Ressource gleichzeitig**. Dies ist auch der Grund, warum in letzter Zeit psychologische Themen eine immer größere Rolle in der Geschäftswelt erlangen.

In der Wissenschaft geht man sogar inzwischen davon aus, dass das Thema „psychische Gesundheit“ nach der Digitalisierung und Globalisierung, welche das ausgehende 20. Jahrhundert und den Anfang des 21. Jahrhunderts prägten, der nächste Megatrend wird. Das bedeutet erfreulicherweise, dass mit großer Wahrscheinlichkeit die Arbeitsplätze in den nächsten Jahren deutlich angenehmer werden und sich Arbeitgeber mehr mit der Zufriedenheit ihrer Arbeitnehmer beschäftigen werden. Rosige Aussichten also auf die Arbeitswelt von morgen.

Doch nicht nur die Zufriedenheit von Mitarbeitern wird in Zukunft proaktiv angegangen, sondern auch deren Gesundheit: So werden sowohl die **Prävention von Krankheiten** wie Burnout und Depression als auch die **Förderung von gesunden Lebensstellungen und Verhaltensweisen** ein Thema werden. Und genau in letztere Kategorie fällt das Thema Resilienz, in welches mit diesem Seminar eingeführt werden soll. In Kürze:

**Resilienz ist eine Eigenschaft, die bei der gesunden Lebensbewältigung hilft.**

Im Laufe dieses Seminars werden Ihnen zuerst die zentralen Ideen hinter Resilienz vorgestellt. Anschließend widmen wir uns der Frage, wieso Menschen unterschiedlich resilient sind. Um dann ein tiefgreifenderes Verständnis für die Bestandteile von Resilienz zu entwickeln, werden sowohl Stressresistenz, Stressbewältigung wie auch Optimismus genauer ausgeführt.

Das Seminar endet mit vielen Tipps rund um die Förderung der eigenen Resilienz.

Einführende Übung:

Was unterscheidet Ihrer Meinung nach eine resiliente Person von einer wenig resilienten Person?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Stellen Sie sich eine resiliente Person im Arbeitsalltag vor: Wie verhält sie sich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DIE IDEE VON RESILIENZ VERSTEHEN

### Schwere Zeiten überstehen und gestärkt hervorgehen

Weil psychologische Themen stark an Bedeutung in der heutigen Welt gewinnen, rücken auch die damit verbundenen Begriffe und Ideen stärker in den Alltag. Das ist gut, denn damit werden die Verbreitung und das Bewusstsein für psychologische Themen gefördert. Gleichzeitig geht aber auch einher, dass viele Begriffe umgangssprachlicher benutzt werden, deren Bedeutung unklar wird und sie inflationär genutzt werden.

Deshalb ist es wichtig, sich zuerst einmal mit dem Begriff der Resilienz zu beschäftigen. Resilienz kommt vom lateinischen *resilio*, was so viel bedeutet wie „zurückspringen, abprallen“. Es wurde ursprünglich in der Materiallehre für Materialien verwendet, die selbst nach starker Verformung in den Ausgangszustand zurückkehren (wie z. B. ein Gummiband). Später wurde es auch in der Biologie verwendet um Lebewesen zu beschreiben, die sich selbst trotz großem Druck und Widrigkeiten in der Natur behaupten können.

**Resilienz ist die Eigenschaft einer Person,  
schwere Zeiten zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.**

Diesen Grundgedanken nutzten Psychologen, um auch den Menschen zu beschreiben: Resilienz ist die Eigenschaft einer Person, schwere Zeiten zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Es wurde zuerst nur verwendet um sich zu erklären wie manche Menschen mit Traumata und schweren Lebenskrisen besser umgehen können als andere. So sind manche Flüchtlingsopfer zum Beispiel in der Lage, sich wieder völlig in eine neue Kultur zu integrieren, während andere sich abkapseln und ein Leben lang unter ihren Erfahrungen leiden.

Es wird deutlich, dass Resilienz also gar nicht aus dem geschäftlichen Kontext kommt und mit den klassischen Softskills wie Teamfähigkeit oder Smalltalk wenig gemeinsam hat. Daraus folgt ein wichtiger Schluss: Resilienz ist nichts, was man nach Feierabend einfach zurücklässt, sondern **Resilienz überspannt alle Lebensbereiche: Die eigene Geschichte, Freunde und Familie wie auch den Arbeitsplatz.** Und genau das ist im Hinterkopf zu behalten, wenn man sich mit dem Thema beschäftigt.

Alle Informationen, Konzepte und Tipps, die sie im Laufe dieses Seminars erfahren, sind sowohl für den **privaten wie auch den beruflichen Alltag** Ihres Lebens wichtig.

## Die persönliche Komponente von Resilienz

Im vorherigen Teil wurde bereits angesprochen, dass Resilienz bei unterschiedlichen Menschen auch unterschiedlich stark ausgeprägt ist. Im Klartext bedeutet das: Nicht jeder ist gleich resilient. Doch nicht nur die aktuelle Resilienz unterscheidet sich, sondern auch die Spanne an Resilienz, die ein Mensch überhaupt aufweisen kann: Nicht jeder hat das Potenzial, Resilienz-Meister zu werden.

Ähnlich wie die Intelligenz, lässt sich auch Resilienz anhand einer Blumen-Metapher beschreiben:

Stellen Sie sich vor, man nimmt ein Beet voller roter Blumen einer Art. Obwohl sie alle gleich groß werden könnten, wachsen sie doch alle unterschiedlich hoch. Sie haben also alle ein ähnliches Potenzial (der Maximalwert der Spanne), das aber von manchen mehr und von anderen weniger ausgereizt wird.

Man pflanzt nun noch ein paar gelbe Blumen, von denen man weiß dass sie nicht so groß werden können wie die Roten. Trotzdem werden manche von den gelben Blumen größer als einige von den roten. Das liegt daran, dass die Spanne der roten Blumen deutlich größer ist: Obwohl sie größer werden können als die Gelben, können sie auch kleiner bleiben (vgl. Abbildung 1). Wie groß genau unsere Blumen nun werden, hängt von den Umständen im Garten ab (z. B. Sonne, Wasser, Nährstoffe).

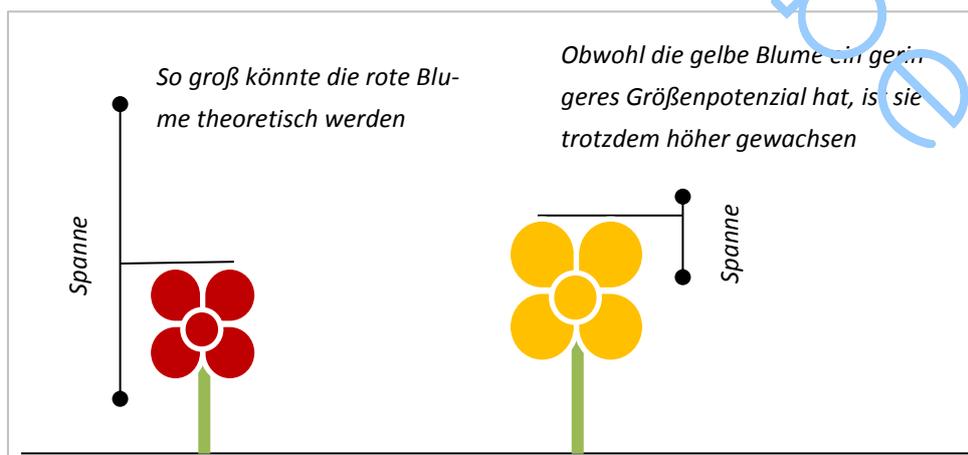


Abbildung 1: Ein höheres Potenzial heißt nicht unbedingt auch eine höhere Ausprägung

Mit Resilienz verhält es sich genauso. Jeder Mensch hat aufgrund seiner Art eine gewisse maximale Resilienz. Manche Menschen werden immer an schwierigen Situationen verzagen, während andere selbst die schwersten Rückschläge mühelos wegstecken, weil ihre Spanne erst so weit oben ansetzt.

Deswegen sollte man sich selbst bewusst darüber werden, ...

- wo die eigene Resilienz-Spanne liegt?
- wie gut ich mit belastenden Situationen umgehen kann, wenn ich z. B. übermüdet und gereizt bin (Minimalwert)?
- wie gut ich mit belastenden Situationen umgehen kann, wenn ich ausgeschlafen und gut gelaunt bin (Maximalwert)?

Obwohl nicht jeder ein Resilienz-Meister werden kann, so kann man doch innerhalb seiner persönlichen Resilienz-Spanne viel bewirken. Das Ziel von Resilienz-Training ist es daher, die maximal mögliche Resilienz zu erreichen.

## Übung 1 – Verhaltensweisen

Um diese abstrakte Thematik etwas mehr in die Realität zu holen, hier eine kleine Übung:  
Denken Sie an zwei Personen aus Ihrem Umfeld:

- Eine **sehr resiliente** Person (Person A)
- Eine **wenig resiliente** Person (Person B)

Füllen Sie die Tabelle mit folgenden Überlegungen, zutreffend für die beiden oben beschriebenen Personen aus:

- Wie verhält sich diese Person in „normalen“ Situationen?
- Wie verhält sich diese Person in „schwierigen“ Situationen?

	Person A	Person B:
Wie verhält sich diese Person in „normalen“ Situationen?		
Wie verhält sich diese Person in „schwierigen“ Situationen?		

Nun nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und fragen Sie sich: Was unterscheidet diese beiden Personen abseits ihres Verhaltens? Wieso verhält sich Person **A** in schwierigen Situationen anders als Person **B**?

---



---