



# RESILIENZ ALS STRATEGIE

- für Organisationen
- für Führungskräfte
- zur Persönlichkeitsentwicklung



# 1. EINFÜHRUNG RESILIENZ

## DER BEGRIFF SATMMT AUS DER PHYSIK

... wird mit Widerstandsfähigkeit (Elastizität oder Spannkraft) übersetzt.

## SYNONYM FÜR KRISENKOMPETENZ

... beschreibt die psychische Widerstandsfähigkeit erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umgehen zu können.

## ES BESTEHT EINE RISIKO- ODER AUSNAHMESITUATION

... ist keine Persönlichkeitseigenschaft, sondern entwickelt sich in einem Interaktionsprozess zwischen Mensch und Umwelt.



# DIE 3 GRUNDHALTUNGEN

## BESCHREIBEN DAS ZUSAMMENSPIEL

... der Umgebung, den Vorerfahrungen und der Art und Weise wie Krisen oder Belastungen verarbeitet werden.

## RESILIENZKONZEPT

... erklärt wie dieses Zusammenspiel im Idealfall funktioniert, welche Faktoren und Prozesse dabei besonders wichtig sind.

## DER RESILIENZPROZESS

... ist ein Modell. Es demonstriert wie eine Krise kompetent verarbeitet werden können, so dass z.B. eine neue Orientierung, ein Zugewinn an Fähigkeiten erzielt werden.

# Drei Grundhaltungen



OPTIMISMUS



AKZEPTANZ



LÖSUNGS-  
ORIENTIERUNG



# DIE 4 HANDLUNGSASPEKTE

## SCHLÜSSELKOMPETENZEN

... sie bilden eine Art Kompass und geben unserem Handeln eine Richtung.

## BESCHREIBEN DEN TRANSFER

... sie helfen uns, die Veränderungszeile in den Arbeits-Alltag zu integrieren.

## DEIN LERNFELD

... nie sind alle Kompetenzen komplett ausgebildet, zu welchem Handlungsaspekt wünschst Du Dir mehr Power?

# HANDLUNGSASPEKTE



## SELBSTFÜRSORGE

- emotionale
- muskuläre
- vegetative
- kognitive Ebene



## BEZIEHUNGS- GESTALTUNG

- Funktion
- Qualität
- Gestaltung von sN



## SELBSTWIRK- SAMKEIT

- Glaube an sich selbst
- Selbstbewusstsein
- das eigene Handeln kann etwas bewirken



## ZUKUNFTS- GESTALTUNG

- Zeitmanagement
- Wertewandel
- Zielklärungsprozess

# Förderprogramme



PRIMÄRPRÄVENTION NACH  
§+ 20A SGB V

[www.zentrale-pruefstelle-praevention.de](http://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de)

- Stresstraining -
- Resilienztraining



UNTERNEHMENSWERT.MENSCH

<http://www.unternehmenswert-mensch.de/>

ESF-Förderprogramm für Unternehmen, Organisationen mit 1 – 249 MA



PROFIT-STATT-FERTIG

<http://www.pro-fit-statt-fertig.de/>

bis zu 44,- Euro Lohnsteuer abgabefrei in die Gesundheitsförderung investieren, siehe § 8 Abs. 2 Satz 9 EStG



PÄDAGOGISCHE FACHBERATUNG

Leistungen nach dem neuen Kitagesetz:

- Führung,
- Teamentwickl.
- Qualitätsmanagement

# AFGM AGENTUR FÜR GESUNDHEIT+MANAGEMENT

SIBYL BACKE-PROSKE

POSTANSCHRIFT

Hafenstraße 14 a, 23568 Lübeck

TELEFONNUMMER

0172.9933640

E-MAIL-ADRESSE

s.proske@afgm.de

[www.afgm.de](http://www.afgm.de)

