

Instrumente zur Resilienzförderung und deren betriebliche Implementierung

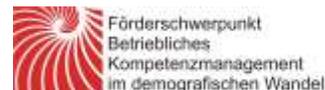
Dr. Thomas Pfeiffer

Dr. Christian Schlett

GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



Online-Plattform



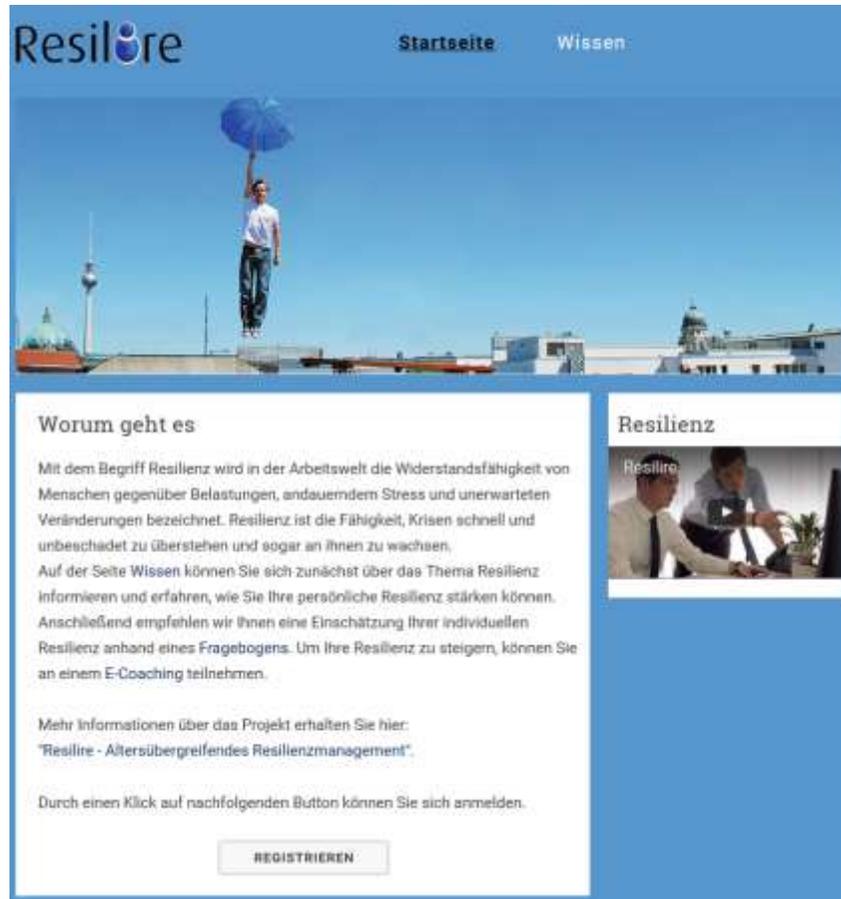
- Dr. Christian Schlett
 - Dr. Thomas Pfeiffer
- Workshop 2: Online-Tools zur Förderung der Resilienz

Präsenzs Schulungen



- Tilmann Krogoll
 - Elke Hambrecht
- Workshop 3: Präsenz-Trainings und betriebliches Management der Resilienz

Online-Plattform



Resilore [Startseite](#) [Wissen](#)

Worum geht es

Mit dem Begriff Resilienz wird in der Arbeitswelt die Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber Belastungen, andauerndem Stress und unerwarteten Veränderungen bezeichnet. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen schnell und unbeschadet zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen.

Auf der Seite Wissen können Sie sich zunächst über das Thema Resilienz informieren und erfahren, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können. Anschließend empfehlen wir Ihnen eine Einschätzung Ihrer individuellen Resilienz anhand eines Fragebogens. Um Ihre Resilienz zu steigern, können Sie an einem E-Coaching teilnehmen.

Mehr Informationen über das Projekt erhalten Sie hier: "Resilire - Altersübergreifendes Resilienzmanagement".

Durch einen Klick auf nachfolgenden Button können Sie sich anmelden.

REGISTRIEREN

Resilienz

Resilore



Resilore [Startseite](#) [Wissen](#)

Was ist Resilienz bei der Arbeit?

Resilienz hilft Ihnen dabei, Krisen und alltägliche Probleme bei der Arbeit erfolgreich zu bewältigen. Ungeachtet Ihres berufsspezifischen Könnens gibt es eine Reihe allgemeiner Fähigkeiten, die für einen erfolgreichen Umgang mit Widrigkeiten entscheidend sind. [weiter...](#)

Achtsamkeit

Fähigkeiten, so unterschiedlich sie auch erscheinen mögen, stützen sich vor allem auf drei Kernkompetenzen: Zum einen die Achtsamkeit. Wenn Sie in diesem Moment wach sowie voll bei der Sache sind und diesen Text entspannt, konzentriert und unvoreingenommen lesen können, sind Sie gerade sehr achtsam. [weiter...](#)



Online-Plattform / E-Coachings

E-Coachings Resilienz

Resilienz lässt sich anhand verschiedener Aspekte üben. Sie können sich hier zu drei Online-Trainings anmelden, mit denen Sie Ihre Resilienz stärken und die psychische Gesundheit schützen können. Jeder der Kurse „Achtsam sein“, „An sich glauben“, „Positiv denken“ umfasst fünf Einheiten. Wir empfehlen Ihnen, diese auf mehrere Tage zu verteilen. So haben Sie einen geringen Zeitaufwand von ca. 10 Minuten pro Tag und einen längerfristigen Lerneffekt.

Wählen Sie einen Kurs, mit dem Sie beginnen möchten. Wir raten Ihnen, zuerst einen Kurs vollständig abzuschließen, bevor Sie mit dem nächsten starten.

Kurs	Meine Lerninhalte	Alle Lerninhalte
Achtsam sein	20%	BEREITS TEILGENOMMEN
An sich glauben	75%	BEREITS TEILGENOMMEN
Positiv denken	30%	BEREITS TEILGENOMMEN

Achtsam sein



3 Kurse mit jeweils

- 5 Module à 10 Minuten
- Frei wählbare Abfolge

An sich glauben



Positiv Denken



Online-Plattform / E-Coachings / Beispielkurs

 Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken
Aufmerksamkeit lenken · Worum geht es?



Herzlich willkommen!



Wie lernen Sie hier am besten?

Sie sind unterwegs zu mehr  Achtsamkeit und  Resilienz!

Was Sie hier lernen werden:

- Sie lernen, Ihr aktuelles Befinden und Ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen.
- Am Beispiel Ihres Atems lernen Sie eine Technik kennen, die es Ihnen auch in Ihrem Arbeitsalltag erleichtert, sich zu konzentrieren und weniger ablenken zu lassen.

Sitzungsdauer: **ca. 7 Minuten**

 **Hinweis**
Bitte führen Sie die „Übungen“ an einem **ruhigen und ungestörten Ort** durch! Sie benötigen dafür eine Tonausgabe über Kopfhörer oder Lautsprecher.

© 2017 Haufe Akademie | Impressum 1/6 

Online-Plattform / E-Coachings / Bildgeschichten

☰ Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken
Aufmerksamkeit lenken · Was ich wissen muss

Resilore

Aufmerksamkeit lenken



Wer störende Einflüsse früh bemerkt, kann sich besser auf aktuelle Aufgaben konzentrieren. Dazu sind zwei Dinge nötig:

- Feingefühl, um zu erkennen, dass man abgelenkt ist.
- Willensstärke, von den Ablenkungen loszulassen, um sich wieder voll und ganz auf das Wichtige zu konzentrieren.

Tip

Die Aufmerksamkeit zu lenken und die Konzentration aufrecht zu erhalten ist anstrengend. Eine wirksame Methode besteht darin, sich bewusst auf momentane Empfindungen zu konzentrieren, wie z. B. auf den Atem.

Gedanken sind wie wilde Pferde, sie toben umher und sind kaum zu bändigen. Dieses gedankliche Durcheinander kann man beruhigen, indem man sich gezielt sammelt und fokussiert. Das ist so, als würde man ein Pferd an einem Pflock festbinden und es nach und nach, ganz behutsam, zähmen.

© 2017 Haufe Akademie | [Impressum](#)

◀ 4/6 ▶

Online-Plattform / E-Coachings / Bildgeschichten

☰ Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken
Aufmerksamkeit lenken Übung

Resilore

Konzentration!



Gedanken lassen sich kontrollieren.

Tipp
Sie finden diese Übung auch im Bereich „Vertiefung“, wenn Sie sie herunterladen und später einmal wiederholen möchten.

Die folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was Sie eigentlich tun wollen. Am Beispiel Ihres Atems werden Sie lernen, in den Moment zurück zu kommen. Die Aufgabe ist eigentlich sehr einfach, aber wie Sie schnell feststellen werden, ist sie alles andere als leicht!

Nehmen Sie sich **5 Minuten** Zeit.

Audio
Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie ungestört sind. Sie benötigen einen Lautsprecher oder Kopfhörer sowie eine Sitzgelegenheit.

▶ 05:04

© 2017 Haufe Akademie | Impressum

◀ 5/6 ▶

Online-Plattform / E-Coachings / Interaktive Elemente

The image displays four overlapping screenshots of the Resilore online platform, illustrating its interactive elements:

- Top-left screenshot:** Titled "An sich glauben" (Believe in yourself). It features a question: "Was habe ich wohl beobachtet, wenn ich noch Fragen hat?" (What did I probably observe when I still have questions?). Below are several text boxes with motivational prompts like "Toll, da hat sich meine Mühe Bestimmt will sie mir die Um anbieten, dann kann ich me" and "Spitzel Hab echt Glück geh etwas Gutes eingefallen ist, mich mit der Umsetzung ger".
- Top-right screenshot:** Titled "Positiv denken - Gedanken prüfen" (Positive thinking - Check thoughts). It shows a section for "Negative Gedanken" (Negative thoughts).
- Middle-left screenshot:** Titled "An sich glauben - Eigene Erfolgserlebnisse" (Believe in yourself - Own success experiences). It includes a photo of a person surfing and a reminder: "Zur Erinnerung: Alle E-Trainings sind nur für Sie persönlich und werden nicht gespeichert" (Reminder: All e-trainings are only for you personally and will not be saved).
- Bottom-right screenshot:** Titled "Positiv denken" (Positive thinking). It presents a scenario: "Jeder von uns hat eine gewohnte Sichtweise auf die Dinge. Die folgende Situation zeigt, wie leicht sich positive und negative Sichtweisen austauschen lassen. Probieren Sie es aus!" (Everyone of us has a familiar perspective on things. The following situation shows how easily positive and negative perspectives can be swapped. Try it out!). The scenario text includes: "„Ein Kunde hat mir heute eine große Herausforderung bereitet. Ich konnte seine Anfrage nur mit viel Nachforschen lösen. Danach war klar, jetzt habe ich Zeit verloren. Beim nächsten Mal werde ich eine solche Anfrage bearbe weiß ich mehr Ihr aufwändig und Ich empfinde es als legitim, mich in neue Aufgaben einzuarbeiten. Dafür werde ich zukünftig bestimmt Anerkennung erhalten.“".

© 2016 Haute Akademie | Impressum

4/24

Online-Plattform / E-Coachings / Vertiefung

 Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken
Aufmerksamkeit lenken · Vertiefung



Wenn Sie mehr tun wollen, ...



... finden Sie hier die **Audiübung** zum Download für Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren PC. Sie können aber auch ohne Audioanleitung üben! Probieren Sie dafür einfach etwas aus dem **Übungsblatt** aus.

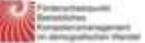
 Downloads

-  Audiotapei (ZIP, 2 MB)
-  Übungsblatt (PDF, 142 KB)
-  Lerntipps (PDF, 239 KB)

 **Tipp**

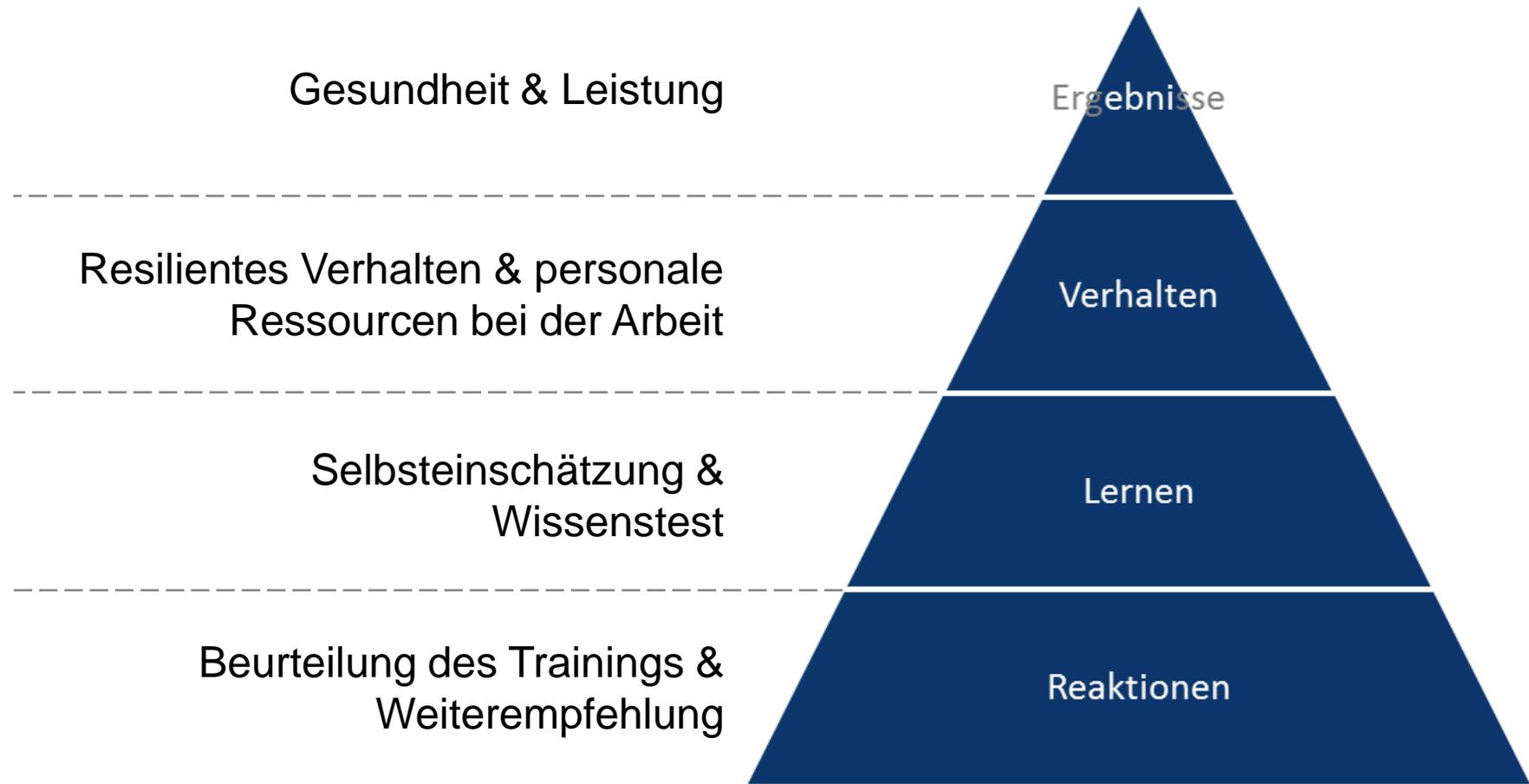
Suchen Sie sich eine alltägliche Aktivität, um Sie aus Ihren Gedanken aufzuwecken (z. B. Händewaschen). Achten Sie dabei bewusst darauf, was Sie im gegenwärtigen Moment wahrnehmen. Spüren Sie also z. B. wie sich das Wasser auf Ihren Händen anfühlt, wie sich der Fluss des Wassers anhört, und ob Sie den Geruch der Seife wahrnehmen können.

Partner:

- 
- 
- 

© 2017 Hauke Akademie | Impressum  6/6

Evaluationsergebnisse



Evaluationsergebnisse – Reaktionen

Basis: 4 Fallstudien
Beschäftigte aus

- 1) Personennahverkehr (69)
- 2) Krankenversicherung (62)
- 3) KMU-Führungskräfte (12)
- 4) Finanzdienstleistung (68)

Alles in allem, wie würden Sie diesen Online-Kurs (d.h. die letzten 4 Einheiten) beurteilen?

N	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	M	SD	zustimmende Werte		
Angaben in Prozent												
Achtsam sein												
211			14%		35%		30%		13%	5,2	1,2	78%
An sich glauben												
144		5%	15%		33%		33%		13%	5,3	1,1	78%
Positiv denken												
105			12%		27%		44%		12%	5,4	1,1	83%

Evaluationsergebnisse – Reaktionen

Basis: 4 Fallstudien

Beschäftigte aus

- 1) Personennahverkehr
- 2) Krankenversicherung
- 3) KMU-Führungskräfte
- 4) Finanzdienstleistung

Alles in allem, wie würden Sie diesen Online-Kurs (d.h. die letzten 4 Einheiten) beurteilen?

N	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	M	SD	zustimmende Werte
Angaben in Prozent										

Beurteilungen über alle 3 Kurse

460	5%	14%	33%	34%	13%	5,3	1,1	79%
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Würden Sie dieses Training weiterempfehlen?

N	①	②	③	④	⑤	M	SD	zustimmende Werte
	nein	eher nein	teils/teils	eher ja	ja			
Angaben in Prozent								
462	8%	20%	37%	34%		4,0	1,0	71%

Evaluationsergebnisse – Reaktionen

Überarbeitete Variante

Laufende Fallstudien: 11

Aktuelle Anmeldungen: 1388

Beschäftigte aus

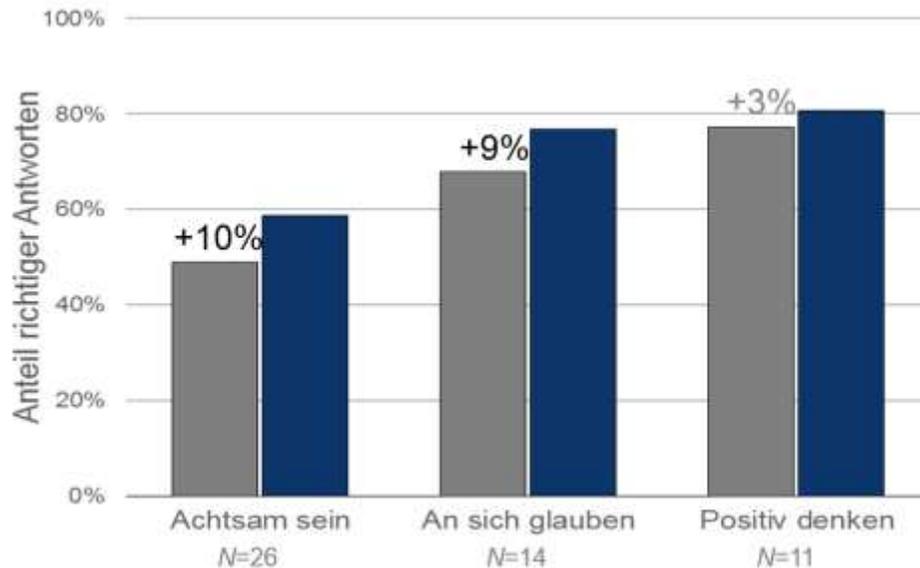
- Soziale Dienste
- Öffentliche Verwaltung
- Behörden
- Produzierendes Gewerbe
- Diverse andere Branchen

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦				
		trifft gar nicht zu						trifft völlig zu				
		<i>Angaben in Prozent</i>								<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>zustimmende Werte</i>
Die behandelten Themen und Inhalte waren interessant.	835		7%	19%	34%	34%			5,8	1,2	87%	
Die Übungen haben mir Spaß gemacht	835		10%	20%	31%	32%			5,7	1,3	83%	
Die Inhalte haben mir nützliche Anregungen gegeben.	835		8%	20%	32%	33%			5,7	1,3	85%	

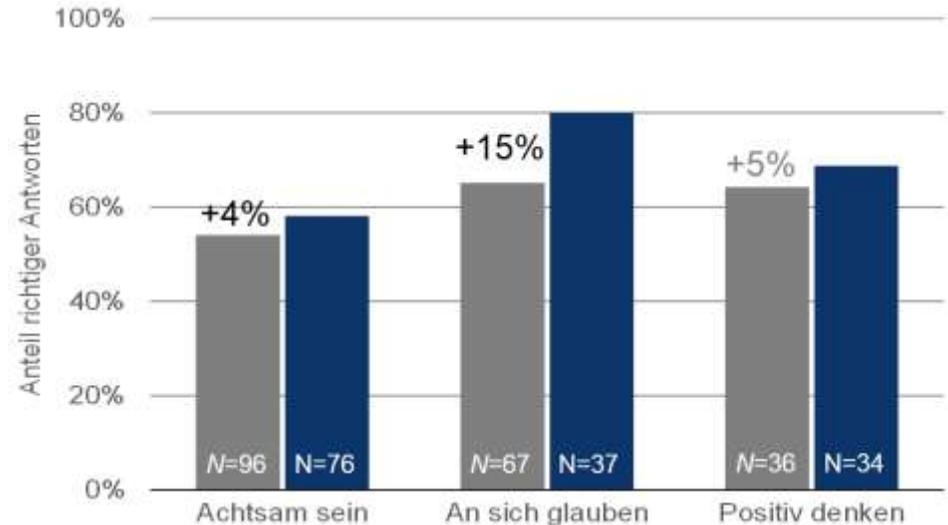
Evaluationsergebnisse – Lernen

- Mehrheit stimmt Aussage zu „viel gelernt zu haben“ (55%, 59%, 65%)
 - Ablehnende Antworten in allen Kursen < 20%

Fallstudie 2

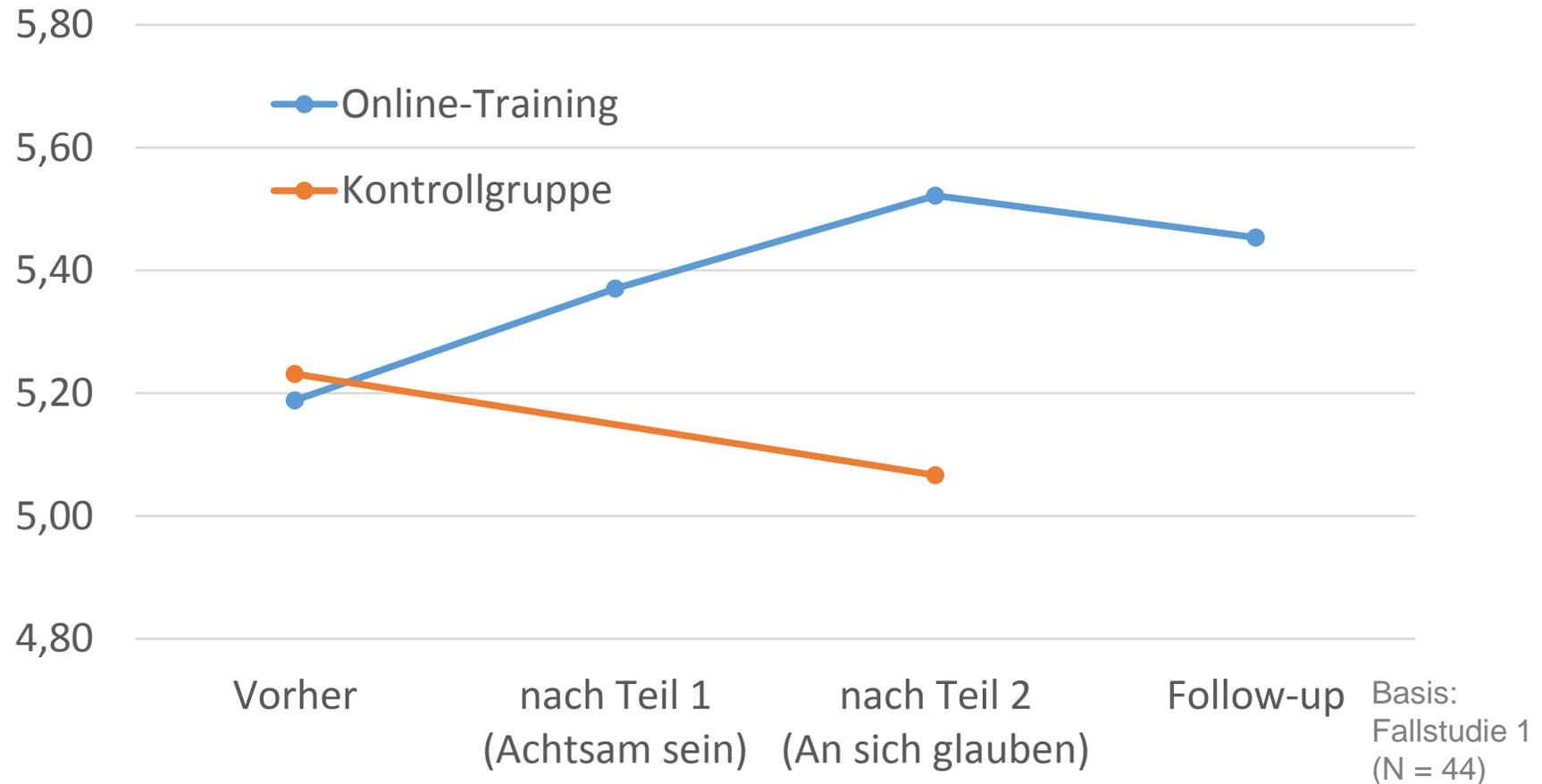


Fallstudie 4

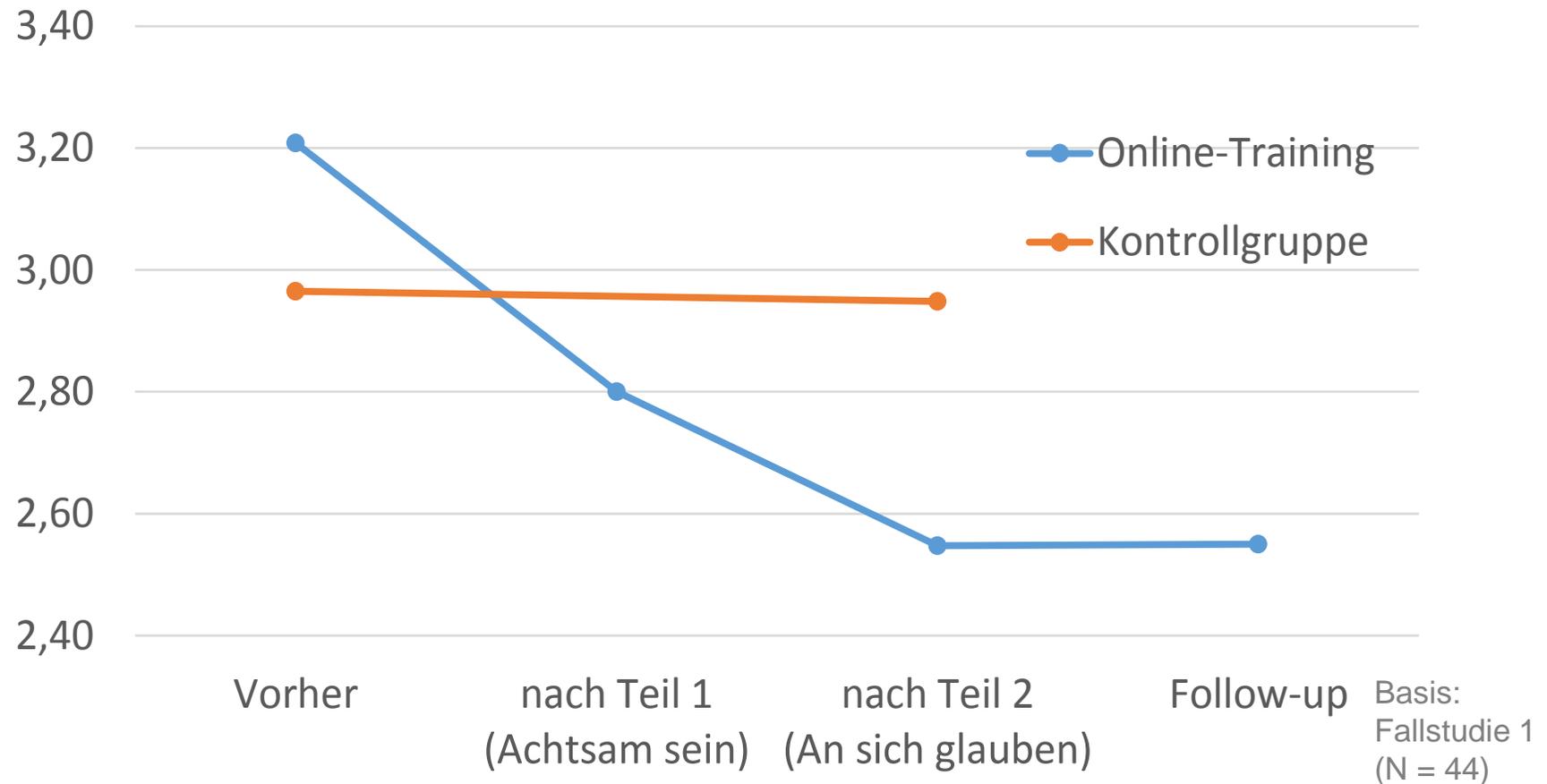


→ Wissenszuwachs subjektiv wie objektiv nachweisbar

Evaluationsergebnisse – Resilientes Verhalten

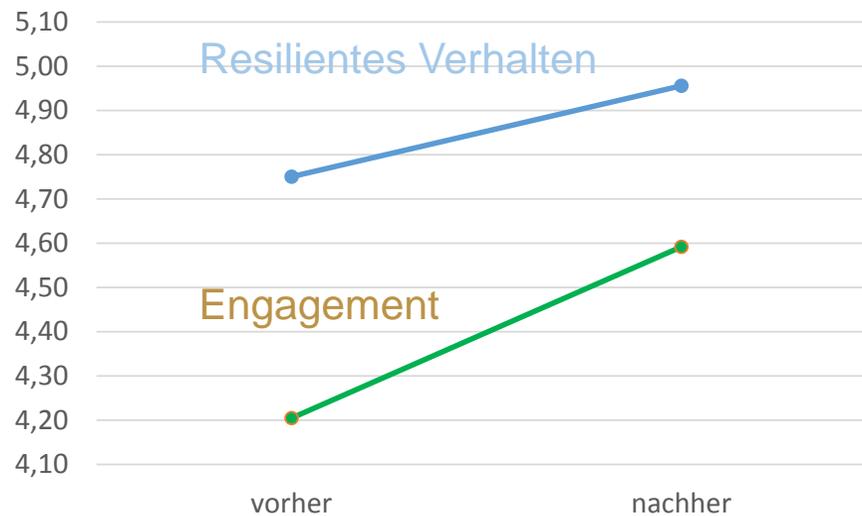


Evaluationsergebnisse – Psychische Beanspruchung

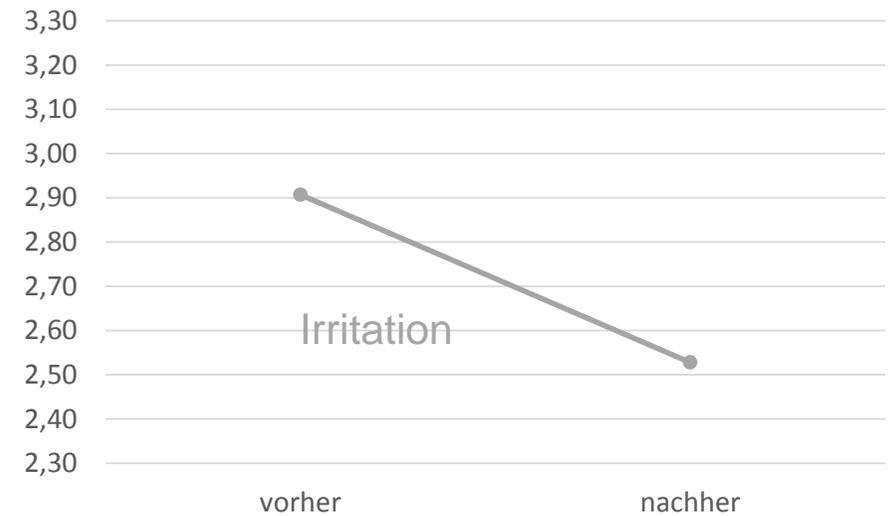


Evaluationsergebnisse

Resilienz und Arbeitsengagement

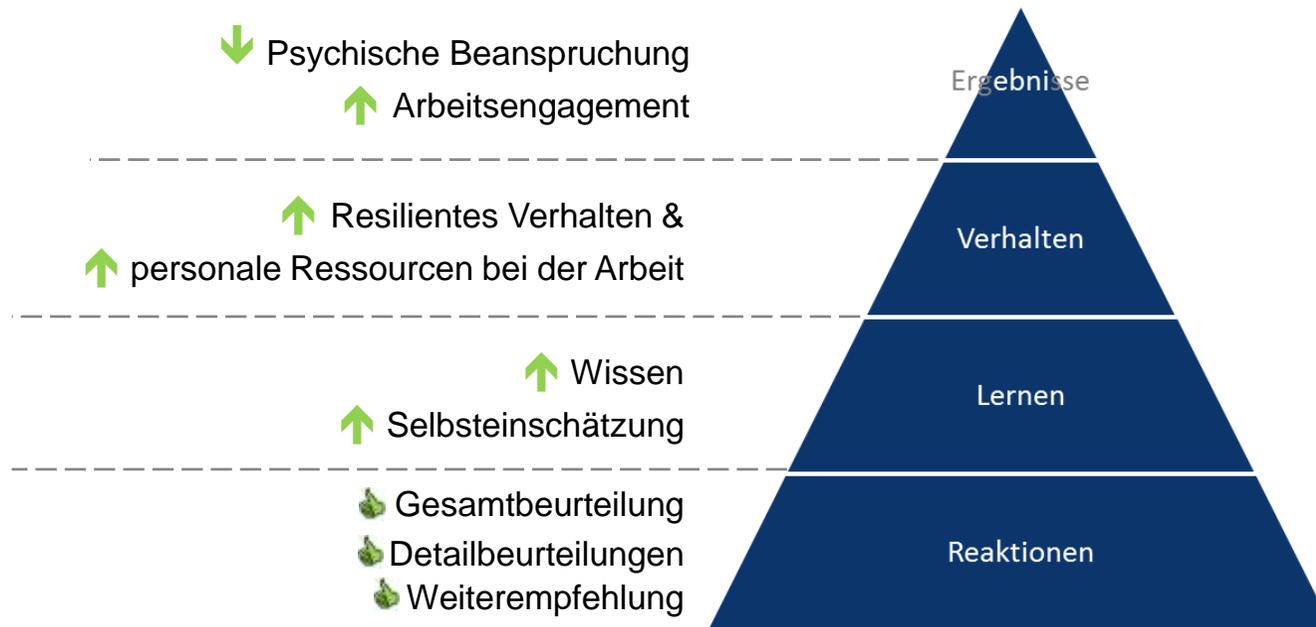


Psychische Beanspruchung



Basis: Fallstudie 4
(Online-Gruppe: N = 31)

Evaluationsergebnisse – Überblick



➡ positive Auswirkungen unmittelbar nach dem Training auf allen Ebenen, zum Follow-up teilweise abnehmend

Aktuelle Entwicklungen

- Wirksamkeit einzelner Kurse und deren Zusammenspiel
- Wirksamkeit in spezifischen Branchen und Settings
 - z.B. Soziale Dienste, Arbeitsplätze in der Industrie
- Wirksamkeit bei spezifischen Belastungen / Anforderungen
 - Nützlich als Maßnahme nach Gefährdungsbeurteilung
 - Resilienz puffert Belastung durch viele Personen in Open Space Büros
- Implementierung der Resilienz-Plattform
- Zusammenspiel von Online- und Präsenztraining



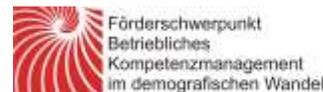
Instrumente zur Resilienzförderung und deren betriebliche Implementierung

Tilman Krogoll
Elke Hambrecht

GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



Tops Präsenzlernen

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE
2. RESILIENZDEFINITION UND LERNEN
3. DAS ANGEBOT
4. SCHRITTE ZUM RESILIENZTRAINING
5. KONZEPT TÄTIGKEITSORIENTIERTES LERNEN
6. MULTIPLIKATOREN UND LOTSSEN IM BGM

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

1 - PRINZIP ST. FLORIAN

Bewahr' **meine** Resilienz,
zünd' andere an.

2 - MEINE RESILIENZ IN WATTE

ANGEBOTE = ABSCHIRMEN

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

**3 – MEINE RESILIENZ
SICHERN**

**4 - MEINE RESILIENZ
STABILISIEREN**

ANGEBOTE = FESTHALTEN

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

**5 - MEINER RESILIENZ
INS AUGEN SCHAUEN**

**6 - MIT MEINER
RESILIENZ ARBEITEN**

ANGEBOT = AKTIVIEREN

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

7 - MEINE RESILIENZ
AUSBAUEN

8 - MEINE RESILIENZ
WEITERGEBEN

ANGEBOT = MULTIPLIZIEREN

2. RESILIENZDEFINITION

„Resilienz ist die innere Stärke und entwickelte **Fähigkeit** einer Person, selbstbewusst, vorausschauend und kompetent auch solche **höheren Anforderungen** in der Arbeit erfolgreich zu **bewältigen**, die von einem üblichen Maß an Planbarkeit, Intensität und Dauer abweichen.“

**FÄHIGKEIT ERLERNBAR =>
LERNTÄTIGKEITEN**

3. DAS ANGEBOT

MEINE RESILIENZ
AUSBAUEN [7]

+

MEINE RESILIENZ
WEITERGEBEN [8]

ERFAHRUNGSWISSEN R.
MULTIPLIZIEREN

**TRAININGSZIEL:
NEUE RESILIENZ FÜR DRITTE**

4. SCHRITTE ZUM TRAINING



MODERATOR (GALA)



RESILIENZEXPERTE 1



RESILIENZEXPERTE 3
UND MULTIPLIKATOR

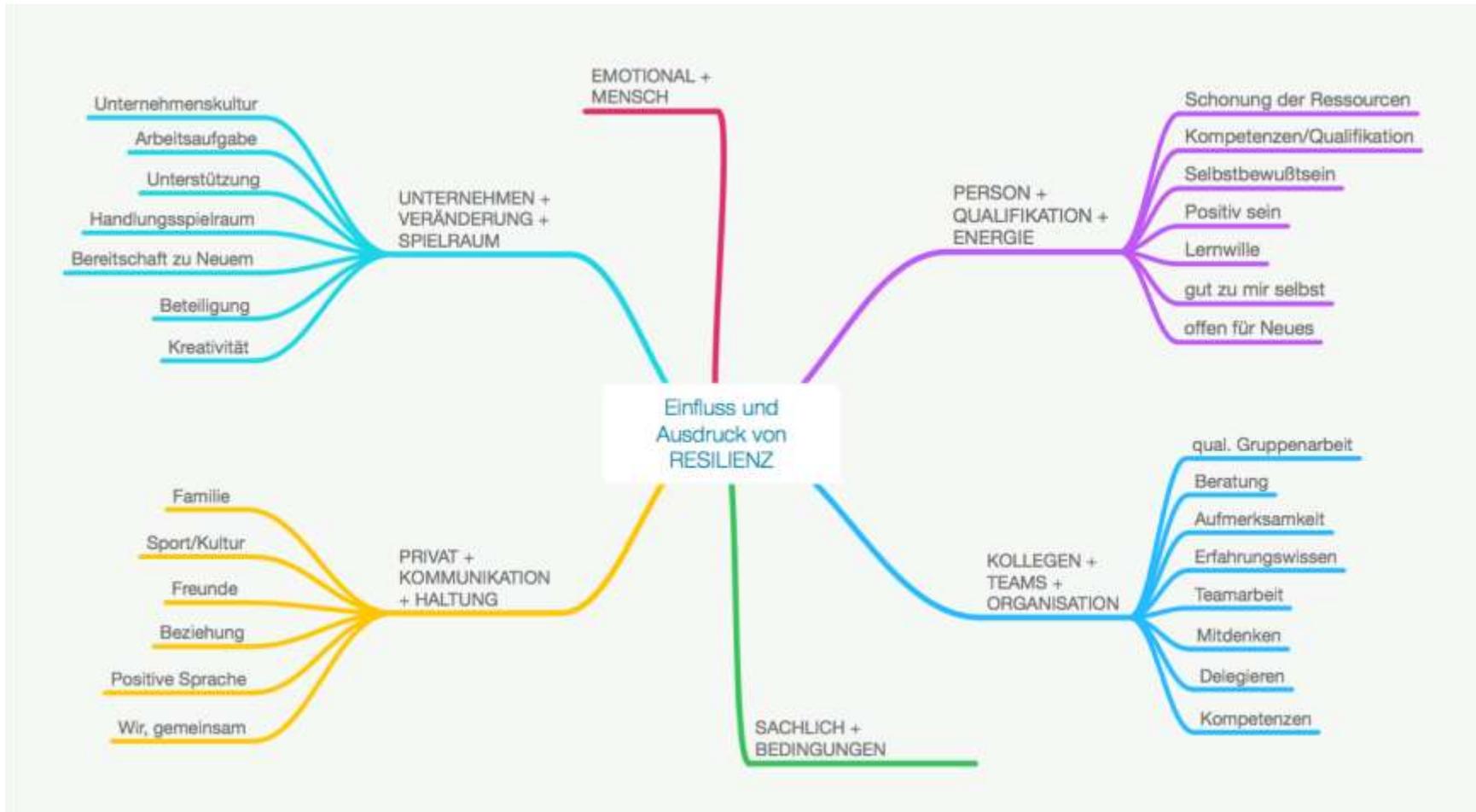


RESILIENZEXPERTE 2

**Volksbank
Freiburg e.G.**

LERNAUFGABEN => SCHULUNG

4. SCHRITTE ZUM TRAINING



AUSWAHL => RESILIENZSCHWERPUNKTE

4. SCHRITTE ZUM TRAINING



Lernsituationen aus einem Schwerpunkt der R. für die tätige Aneignung von Resilienz?



TRAINERHANDBUCH => SCHULUNG

5. LERNKONZEPT

- Lernen ist Aneignung des Gegenstandes mit Hilfe von Tätigkeiten an ihm selbst oder seinem Modell
- Lernaufgaben oder Lernsituationen sind genetische Vorformen des Lerngegenstandes

**LERNAUFGABE =>
LERNTÄTIGKEITEN**

6. EXPERTEN UND WEITER?



Die Arbeit mit den Experten ist mehr als nur die Ausarbeitung einer Schulung!



=> THEMA IN ARBEITSGRUPPE 2 WS 3

Resilienz-Förderung: Implementierung in der Volksbank Freiburg eG



Implementierung in der Volksbank Freiburg eG

- Sensibilisierung der Mitarbeitenden durch Filmdreh: „Was verstehen Sie unter Resilienz?“
- Blog-Beitrag „Resi... was?“
- Experteninterviews
- Entwicklung der Präsenztrainings „Das haut mich nicht um – Impulse für resilientes Handeln“
 - Professioneller Umgang mit Unterbrechungen
 - Souveräner Umgang mit Veränderungen
 - Gut zu mir selbst sein
- Aufnahme der Präsenztrainings in den Inhouse-Schulungskatalog „Voba-Campus“
- Per Mausklick zu mehr Resilienz; Zugang zur Resilire-Suite
- Bestandteil der Personal- / bzw. Geschäftsstrategie

Implementierung in der Volksbank Freiburg eG

- Interne Ausbildung von innerbetrieblichen Resilienz-Coaches (10 – 15 Mitarbeitende)
 - Fachwissen
 - Reflektion der eigenen Resilienz
 - Rollenklarheit, Möglichkeiten und Grenzen
 - Optional Methodenkompetenz zur Durchführung von Präsenztrainings
- Aufgabe der Resilienz-Coaches: Ansprechpartner vor Ort, Impulsgeber, Multiplikatoren (zusätzliche Rolle zur bisherigen operativen Tätigkeit)
- Regelmäßiger Austausch der Resilienz-Coaches; Impulse fließen in die jährliche ASA-Sitzung (Schwerpunkt BGM) mit ein
- Ansprechpartner/Anlaufstelle für die Resilienz-Coaches in der Personalabteilung

Darum ist Resilienz-Förderung wichtig für uns

- Entscheidender Faktor für den Geschäftserfolg sind die Mitarbeitenden
- Ausbau des ganzheitlichen betrieblichen Ansatzes zum Umgang mit dem demographischen Wandel (Beschäftigungsfähigkeit erhalten)
- Erhalt und Ausbau der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit
- Förderung und Ausbau einer resilienten Unternehmenskultur
- Mitarbeiter als Selbstentwickler, Eigenverantwortung ausbauen und stärken
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Ausbau Arbeitgeberattraktivität

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Tilmann Krogoll
tilmann-krogoll@gala-gerlingen.de

Elke Hambrecht
elke.hambrecht@volksbank-freiburg.de

Resilore
Altersübergreifendes Resilienz-Management

