Resiliente Führung

Sich und das Team in Zeiten der Herausforderungen und Unsicherheiten stärken

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Antoinette Wenk

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Themenübersicht

Start:	09:00
Pause:	12:30 – 13:30
Ende:	16:00

- **Check-In**
- Relevanz Resilienz in der Führung
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- Führungscoaching
- Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

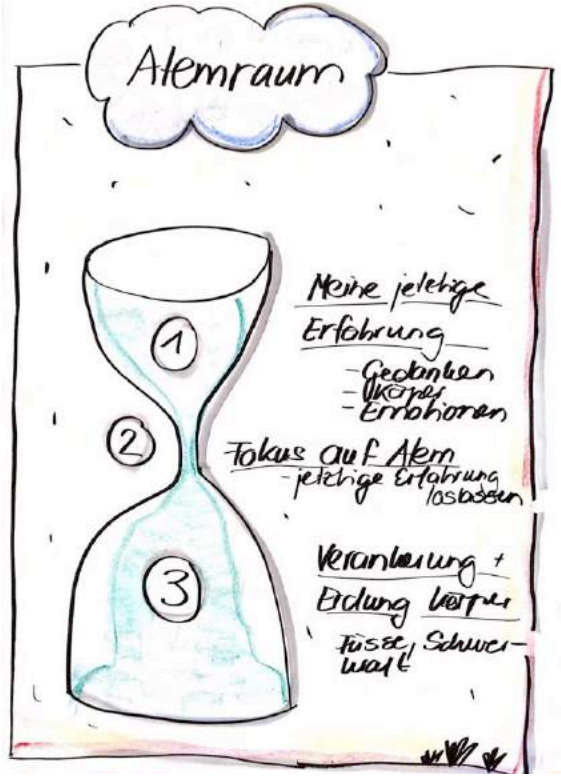
Atempause

Photo by Олександр K on Unsplash

3 x Tief Ein- und Ausatmen

- Atme tief durch die Nase ein und lass die Luft tief in deine Lungen strömen.
- Dann atme durch den Mund aus und lasse gemächlich alle Luft entweichen.
- Wiederhole das tiefe Ein- und Ausatmen drei Mal.
- **Variante: „**Schlürfatmen“ zum Einatmen und „Ausschnauben“ zum Ausatmen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ



Achtsamkeitsübung – Atemraum

So geht‘s

- 1 Minute – Jetzige Erfahrung wahrnehmen (Gedanken, Körper, Emotionen)
- 1 Minute – Jetzige Erfahrung loslassen (Fokus auf Atem)
- 1 Minute – Verankerung und Erdung Körper (Füsse, Schwerkraft)

Wie geht es mir danach?

- Bin ich ruhiger und präsenter? Braucht etwas noch spezielle Aufmerksamkeit?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool: Check-In – Selbstführung und Ausrichtung

Austausch 3 Min.

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen

Woran im Alltag würde ich merken, dass dieser Workshop hilfreich war?

Fokus-Ausrichtung

An der Arbeit hat mich vor kurzem gefreut …

- Optimismus
- Power – Booster!

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Austausch je 2 Min.

Werkzeugkoffer

- Woran erinnere ich mich vom letzten Tag?
- Welche Werkzeuge und Methoden haben wir erhalten?

Mögliche Umsetzung im Alltag

- Was möchte ich gerne ausprobieren?

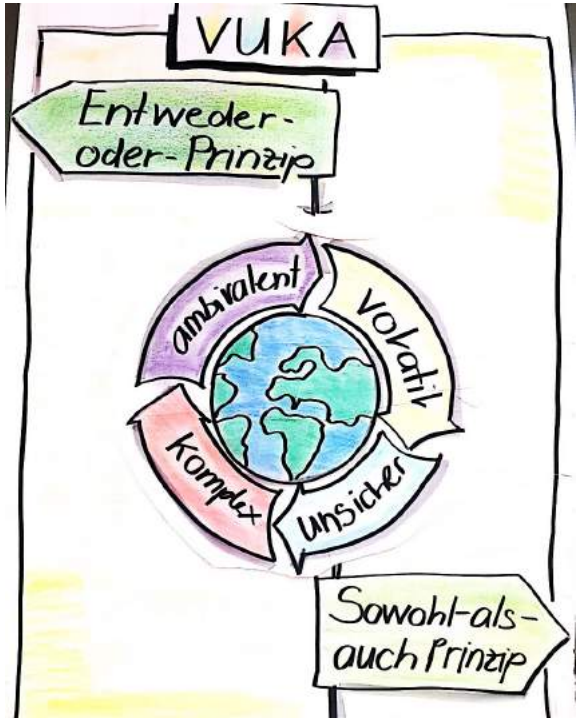
Zusammenhang zum Thema Resilienz

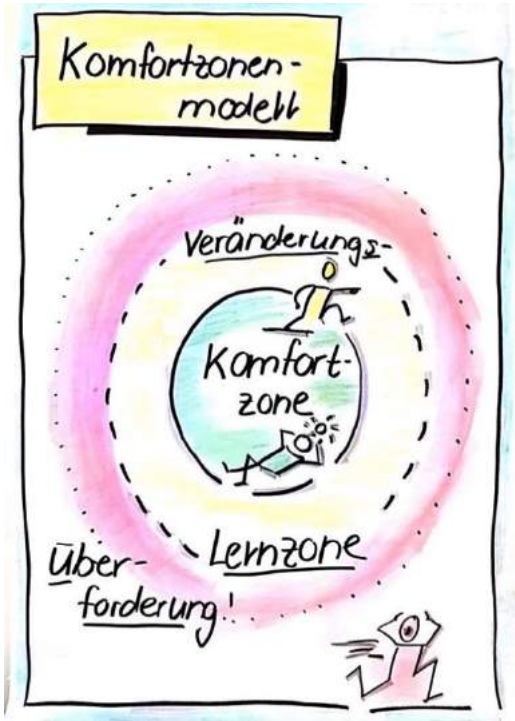
Themenübersicht

- Check-In
- **Relevanz Resilienz in der Führung**
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- Führungscoaching
- Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Die Unsicherheiten der VUCA Welt werfen uns immer wieder aus unserer Komfort- in die Lernzone



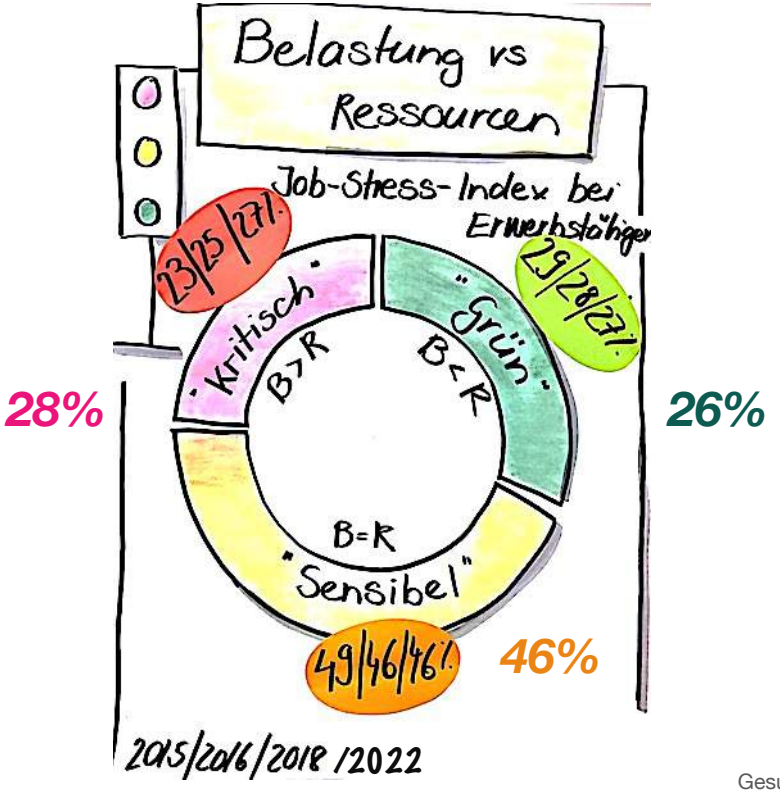


- Resilienz - zentrale Zukunftskompetenz!
- „Sicherheit besteht darin mit Unsicherheiten umgehen zu können“.
- Umgang mit Unsicherheit ist eine Kerndisziplin der Resilienz.

1) Christian Schuldt et al.: Zukunftsinstitut 2021

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Ungünstige Entwicklung der Belastungen



RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz in der Organisation wird von verschiedenen Elementen beeinflusst

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resiliente Führung - Führung ist Dreh- und Angelpunkt für individuelle und Team-Resilienz

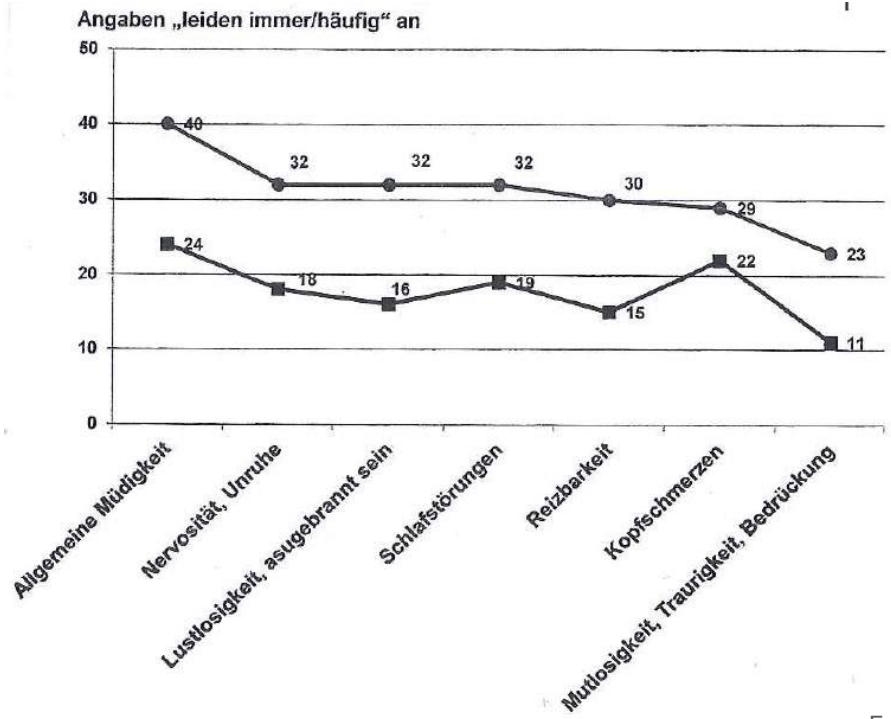
Führungs-verhalten - Selbstführung

Individuelle Resilienz MA

Resilienz im Team

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Führungsverhalten wichtiger Einflussfaktor auf Resilienz und Gesundheit



Überwiegend schlechtes Führungsverständnis

Gutes Führungsverständnis

- Guter Informationsfluss
- Interesse für MA
- Anerkennung
- Wahrgenommene Unterstützung

Fehlzeiten-Report AOK, 2011
Befragung 147 Unternehmen, 28‘223 TN

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Atempause

Photo by Олександр K on Unsplash

3 x Tief Ein- und Ausatmen

- Atme tief durch die Nase ein und lass die Luft tief in deine Lungen strömen.
- Dann atme durch den Mund aus und lasse gemächlich alle Luft entweichen.
- Wiederhole das tiefe Ein- und Ausatmen drei Mal.
- **Variante: „**Schlürfatmen“ zum Einatmen und „Ausschnauben“ zum Ausatmen

Themenübersicht

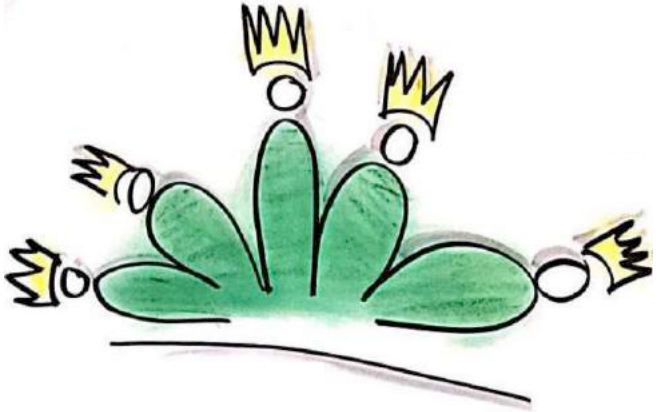
- Check-In
- Relevanz Resilienz in der Führung
- **Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad**
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- Führungscoaching
- Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Was haben wir mit Resilienz zu tun?

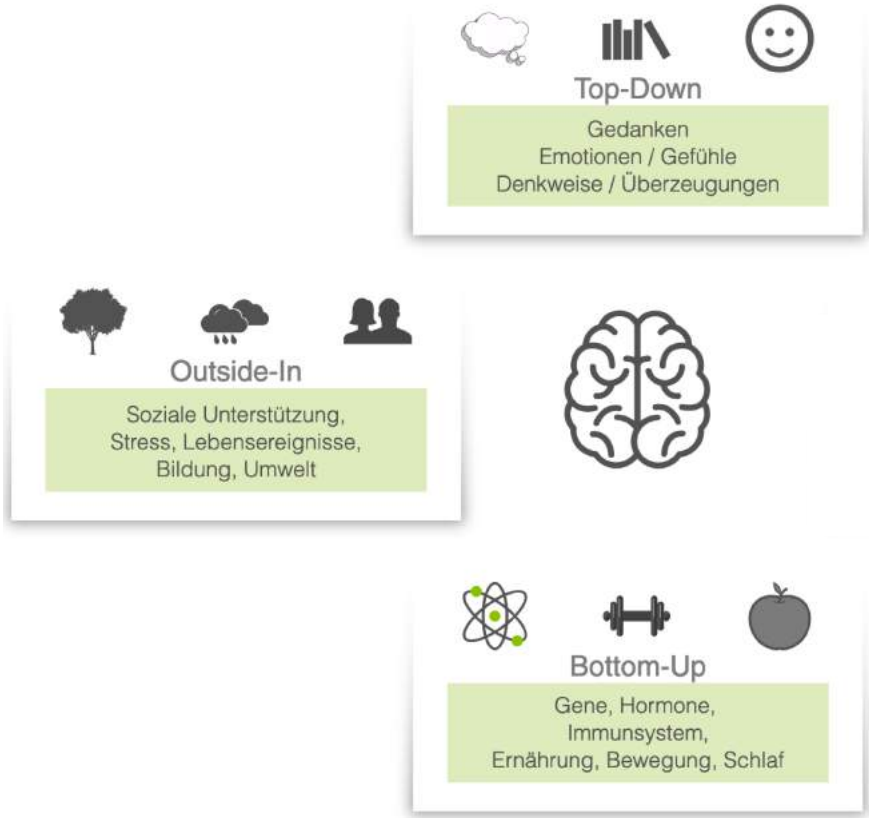
RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Exkurs - Was bedeutet Resilienz?



- **Lateinisch „resilire“:** «zurückspringen», «abprallen»
- **Deutsch:** Immunsystem der Psyche, innere Stärke, Belastbarkeit, Elastizität
- **Psychologie:** «Fähigkeit, **Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag** mit Hilfe von **persönlichen** und **sozialen Ressourcen** zu meistern und **als Anlass für Entwicklung** zu nutzen.» Welter Enderlin
- **Allgemein:** «Toleranz eines Systems gegenüber Störungen»

Resilienz hat mehrere Dimensionen – Bio-psycho-soziales Modell



Nach Dr. Sarah McKay,
Neuroscience Academy

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Interaktiv – Selbstführung: eigene Resilienzfaktoren erkennen

Persönliche Resilienz als FK

Individuelle Resilienz MA

Resilienz im Team

Was sind Ihre Schlüsselfaktoren für Ihre Resilienz für Herausforderungen im Alltag?
Was unterstützt und stärkt Sie?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienzrad – Faktoren für die persönliche Resilienz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz

Balance

Balance

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz

Handeln

Balance

Balance

Handeln

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der Resilienz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Themenübersicht

- Check-In
- Relevanz Resilienz in der Führung
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- **Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken**
- Führungscoaching
- Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

8 Faktoren – 4 Achsen zur Stärkung der individuellen Resilienz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Selbsteinschätzung – meine eigene Resilienz

Gruppenaustausch

Resilienz Selbsteinschätzung

Netzwerkorientierung

- Ich knüpfe Kontakte und pflege meine Beziehungen.
- Ich getraue mich, andere um Unterstützung zu bitten und biete meine Unterstützung ebenso an.
- Ich verfüge über ein Netzwerk von unterschiedlichen Menschen.

Lösungsorientierung

- Ich fokussiere nicht nur aufs Problem sondern auf neue Lösungen.
- Ich bin bereit, Neues auszuprobieren und dafür meine Komfortzone zu verlassen.
- Ich kann mich gut zwischen verschiedenen Optionen für einen Weg entscheiden.

Optimismus

- Ich sehe, das Glas eher halb voll als halb leer.
- Wenn etwas nicht gut läuft, vertraue ich darauf, dass ich Einfluss nehmen kann, und es wieder besser wird.
- In Veränderungen suche ich nach möglichen positiven Auswirkungen und Lernchancen.

Achtsamkeit

- Ich besitze eine gute Selbstwahrnehmung und bemerke, wenn ich nicht mehr ausgeglichen bin.
- Ich schaue gut zu mir und kann mit meinen Kräften haushalten.
- Ich weiss, was mir zur Entspannung hilft und baue regelmässig Ruhephasen ein.

Kreativität

- Ich benutze kreative Ansätze sowie meine Intuition, um Lösungen zu finden.
- Ich bin offen für Impulse unterschiedlichster Art und betrachte Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln.
- Ich übe regelmässig eine kreative Tätigkeit aus.

Zukunftsorientierung

- Ich habe Visionen und Wünsche.
- Ich bin vorausschauender Gestalter meiner Zukunft.
- Ich plane meine nächsten Schritte und feiere kleine Erfolge.
- Ich bin bereit, situativ Anpassungen vorzunehmen und auf meinem Weg zu improvisieren.

Akzeptanz

- Ich nehme an, was geschieht und geschehen ist.
- Ich akzeptiere sowohl äussere Bedingungen wie auch eigene Grenzen.
- Mit Dingen, die ich sowieso nicht ändern kann, kann ich mich recht gut abfinden.
- Ich hadere nicht mit dem Schicksal.

Selbstverantwortung

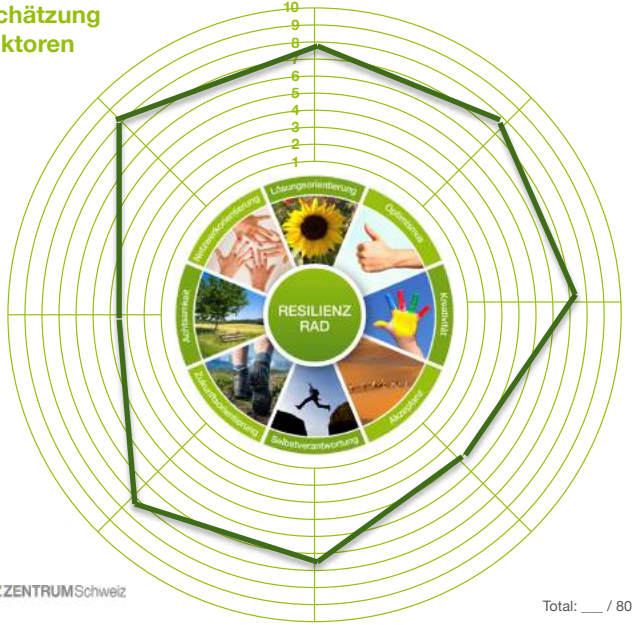
- Ich bin mir meiner Verantwortlichkeiten bewusst.
- Ich warte nicht bis sich die Dinge ändern, sondern nehme mein Leben selbst in die Hand.
- Ich achte darauf, wie ich etwas deute und darauf reagiere.

RESILIENZZENTRUMSchweiz

Selbsteinschätzung auf einer Skala von 1 – 10
1 = Aussagen völlig unzutreffend
10 = Aussagen treffen genau zu

Total: ___ / 80 Punkten

Selbsteinschätzung Resilienzfaktoren



RESILIENZZENTRUMSchweiz

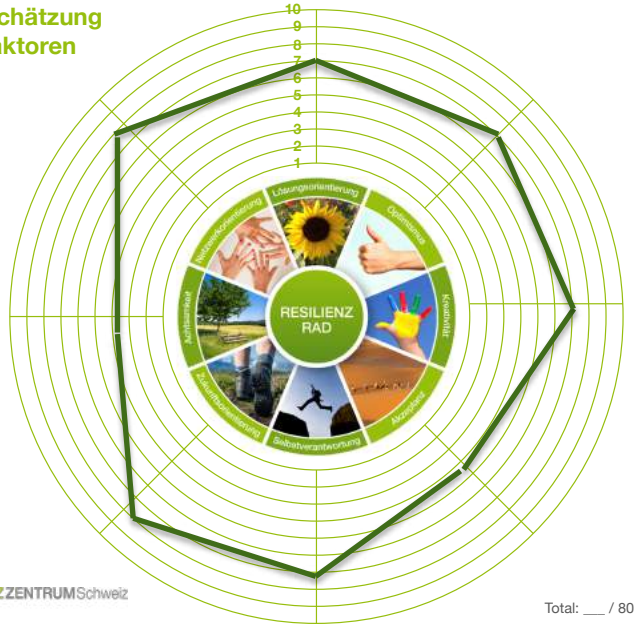
Total: ___ / 80 Punkten

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Selbsteinschätzung – meine eigene Resilienz

Break-Out 2er Gruppen 10 – 15 Min.

Selbsteinschätzung
Resilienzfaktoren



RESILIENZZENTRUM Schweiz

Total: ___ / 80 Punkten

- Stellen Sie sich kurz vor!
- Tauschen Sie sich über Ihre 2 bis 3 stärksten Faktoren aus
- Wie helfen Ihnen die gut ausgeprägten Resilienzfaktoren im Führungsalltag? Geben Sie Beispiele.

- Haben Sie einen Ressourcenblick auf sich und die andere Person!
- Konzentrieren Sie sich auf die Stärken!

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Pause

Photo – Unsplash Toa Heftiba

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz spielt sich nicht nur im Kopf ab - Body2Brain – Unterstützung für speziell herausfordernde Zeiten

Anti-Stress
Abschütteln!

Lebenslust
Dehnen und strecken

Distanz
Platz schaffen!

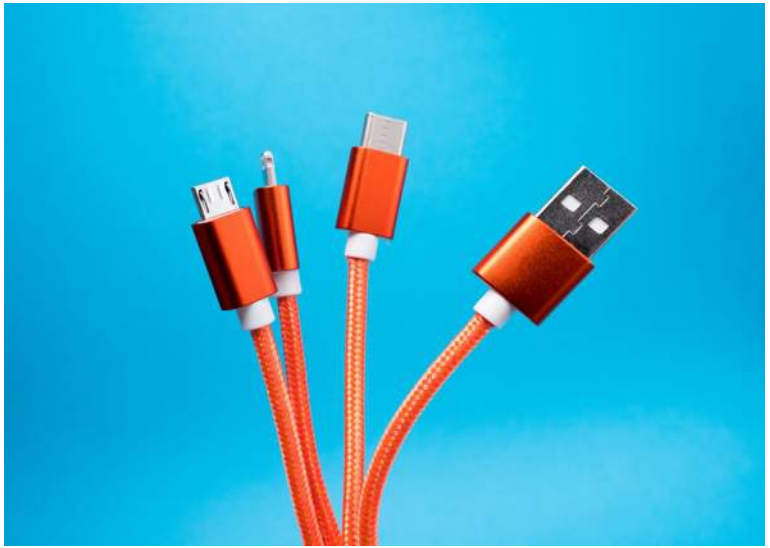
Anti-Frust & Wut
Fäuste öffnen

Energie & Freude
Hüftschwung

Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Ohne Energie geht gar nichts - fürs Auto und Handy klar und für Sie?

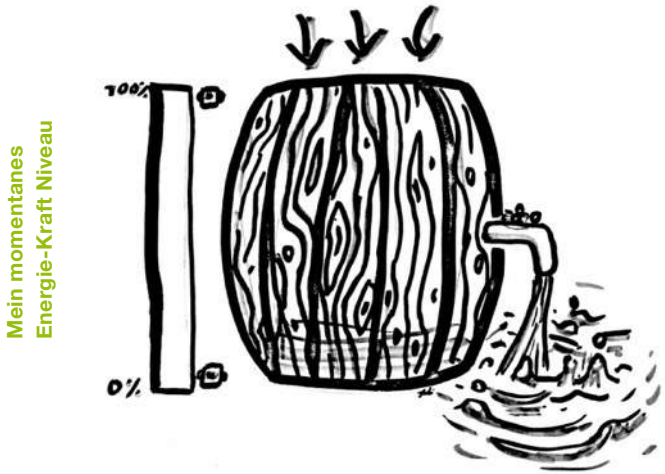


RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Energiefass: Energiespender und Energiefresser für sich persönlich

Einzelarbeit - 5 Min.

Meine Energie-Kraft Spender



Impulsfragen

- Welchen Energiespender pflege ich täglich?
- Welchen Energiefresser sollte ich angehen?
- Was könnte ich tun um meine Energie mindestens zu halten oder um 10% zu erhöhen?

Meine Energie-Kraft Fresser

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool Energiefass – Selbstfürsorge - täglich aufladen!

Meine Energie-Kraft Spender

Meine Energie-Kraft Fresser

Aufladen und Energiespender pflegen

- Sich seines Energiestandes und Bedürfnisse bewusst werden
- Täglich die 3 wichtigsten Energiequellen pflegen

Sich um die Energiefresser kümmern

- Umgang mit Energiefressern finden

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool: Take a break! – Erholung und Pausen sind für Höchstleistung unabdingbar

Was wir von Athleten lernen können

- Höchstleistung ist nur mit Erholungspausen für Körper und Geist möglich.
- Balanceakt zwischen Training und Ruhephasen.
- Ansonsten besteht die Gefahr von Überstrapazieren und Verletzungen.

Führungskräfte sind auch Hochleistungssportler

- Regelmässige Pausen (alle 90 bis 120 Minuten) für Körper und Geist
- Kurzpausen: Zeit für Freudiges, Body2Brain, Atem

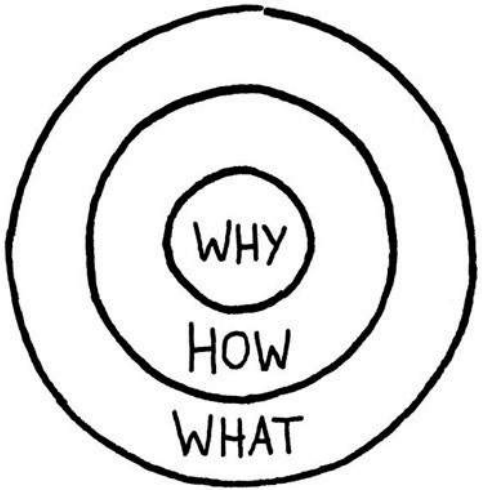
Selbstfürsorge-Pausen-Apotheke

- Schreibe eine Liste, was für Dich Pause ist.
- Stelle Dir eine Verordnung für tägliche Pausen aus!

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool Sinn und Zweck – Kraft für sich und für andere

Partneraustausch



Golden circle adapted from Simon Sinek

Sinnvolle Fragen

- Warum oder wofür mache ich, was ich tue?
- Welche Werte verfolge ich?

Wirkung

- Fokussierung
- Prioritäten zu setzen
- Inspiriert andere
- Neue Betrachtung von Herausforderungen und stressigen Situationen
- Stärkt die Resilienz

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool 4-A Strategie für den Akutfall - abkühlen oder cool bleiben nicht vergessen!

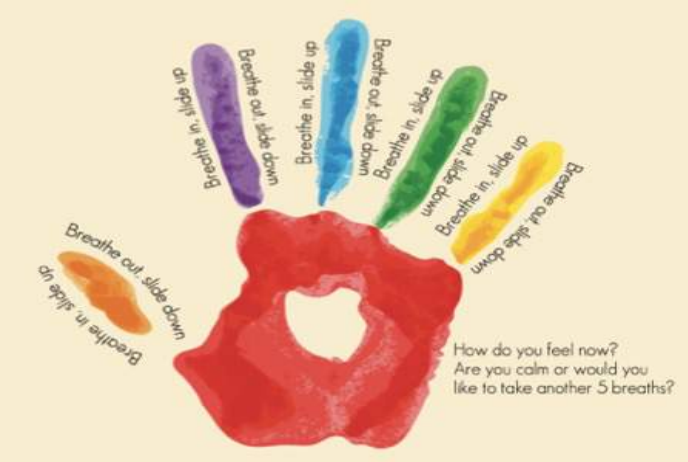
Photo by Jason Leung on Unsplash

So geht‘s

- **A**kzeptieren
- **A**bkühlen
- **A**nalyse
  - Kann ich etwas tun?
  - Lohnt es sich?
- **A**ktion oder Ablenkung

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool Achtsamkeitsübung Take 5 - die Ruhe liegt in der Hand



So geht‘s

- Hand ausstrecken
- Mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Finger rauf- und runterfahren
- Atmen Sie ein, wenn Sie dem Finger entlang hochstreichen und atmen Sie aus, wenn Sie runterfahren

Strategie

- 3 mal täglich oder wenn immer Stress, Angst und Ärger plagen

Themenübersicht

- Check-In
- Relevanz Resilienz in der Führung
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- **Führungscoaching**
- Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienzrad – Powerfragen für einen Alltags-Energiefresser

Break-Out 2er Gruppen
15 Min.

«Was wäre ein hilfreicher, sinnvoller nächster Schritt?»

Handeln

Verbundenheit

Ausrichtung

«Welche gedankliche Einstellung gibt Kraft und welche Ziele stehen im Vordergrund?»

«Was würde zu meiner Entspannung und Balance beitragen?

Balance

Balance

Ausrichtung

Verbundenheit

«Was ist veränderbar, was nicht und wer könnte unterstützen?»

Handeln

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Zwischenstopp – Wissen – Umsetzen – ev. auch später

„AHAS“ sammeln

Wissen

Umsetzen

Was packen Sie in Ihren Resilienzkoffer?

Resilienz für mich persönlich fördern

Resilienz bei MA und Team fördern

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Auf einen Blick

- **Tool 1:** **Check-In** – täglich einchecken um für eigene Bedürfnisse zu sorgen
- **Tool 2:** **Präsent werden und sein** - Atemraum
- **Tool 3:** **Resilienzrad** – 8 Faktoren – 4 Achsen – 4 Powerfragen
- **Tool 4:** **Energiefass** – Täglich aufladen!
- **Tool 5:** **Take a break!** – Erholung und Pausen sind für Höchstleistung unabdingbar
- **Tool 6:** **Tool – Sinn und Zweck kennen** – Kraft für sich und für andere
- **Tool 7:** **4-A Strategie für den Akutfall -** abkühlen nicht vergessen!
- **Tool 8:** **Achtsamkeitsübung Take 5** - die Ruhe liegt in der Hand
- **Tool 9:** **Body2Brain & Atempausen** - Energietanken, Abkühlen und Pausen geniessen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Mittagspause

Photo by Brooke Lark on Unsplash

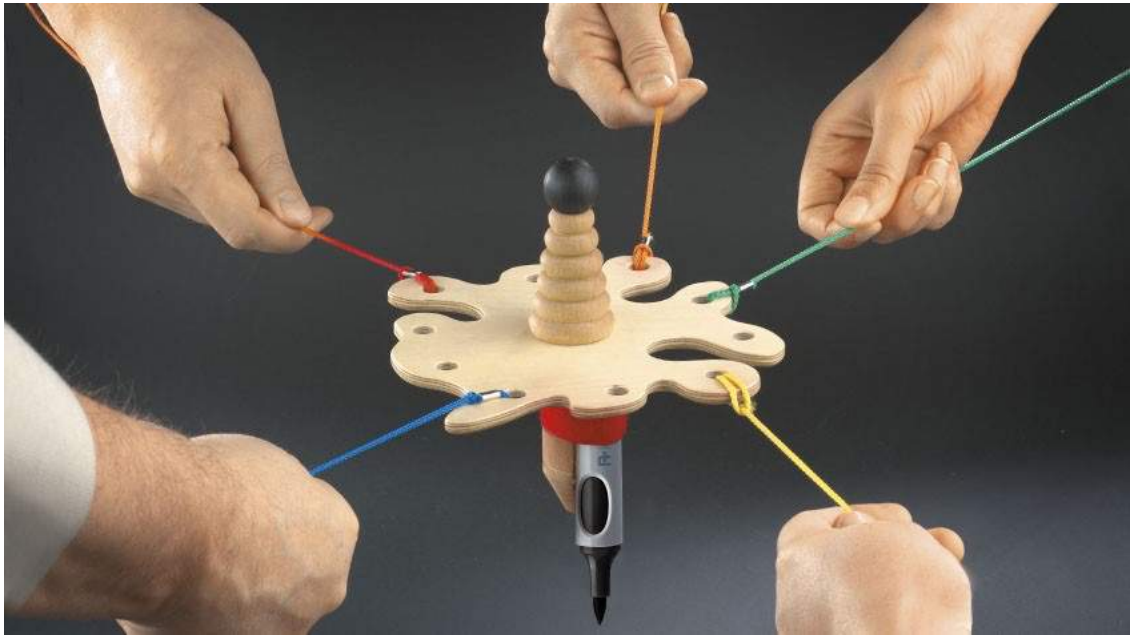
RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Themenübersicht

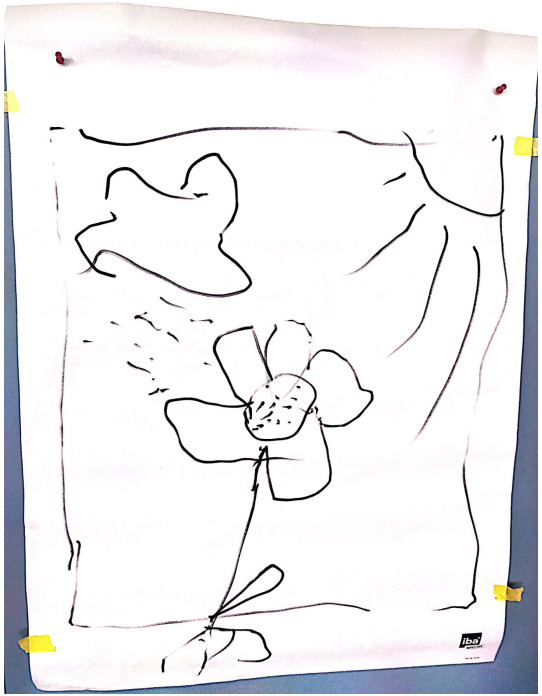
- Check-In
- Relevanz Resilienz in der Führung
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- Führungscoaching
- **Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad**
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

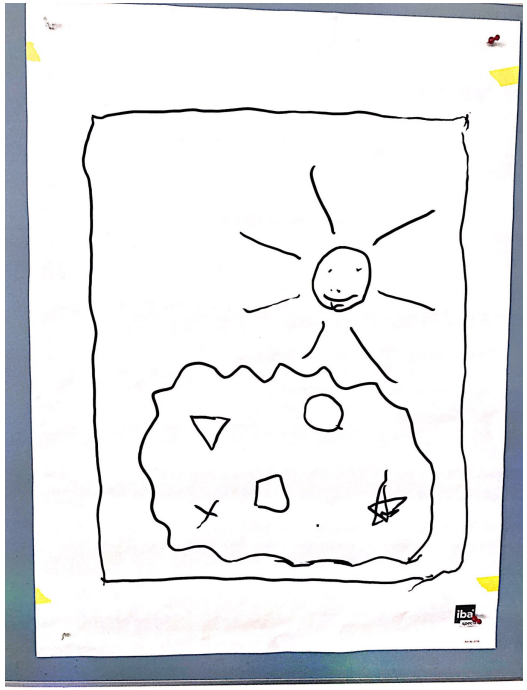
RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Team in Action



Team in Aktion





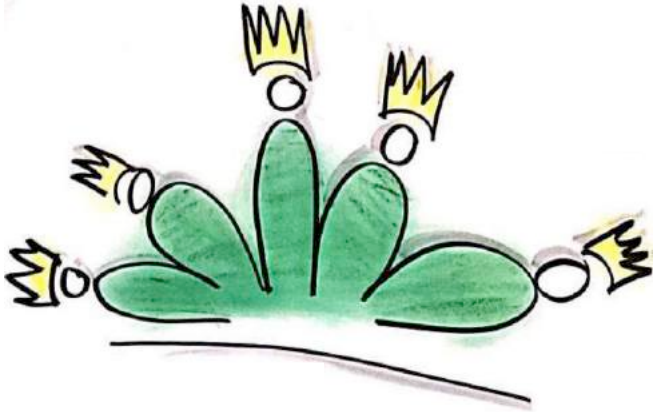
Team in Aktion – Auswertung

3 Min. pro Frage

- Was hat zu einem erfolgreichen Resultat beigetragen?

- Welche Parallelen gibt es zum Führungsalltag oder zur Resilienz?

Was bedeutet Resilienz in der Führung?



- „**Führung** bedeutet, starke Entscheide unter schwierigen Bedingungen zu treffen und dabei Halt für andere zu geben – ohne Anspruch darauf zu erheben, es immer zu können.“ Mathias Varga von Kibéd

- **Resiliente Führung** richtet das Verhalten und Aktivitäten der Führung auf Resilienzförderung bei
  - sich selber
  - Mitarbeitenden & Teams
  - der gesamten Organisation.

- **Resilienzfördernde Führung** wird von mehreren Führungsstilen beeinflusst (u.a. Partizipative, systemische, positive Führung). Rolfe

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Was bedeutet Resilienz in gesamten Organisation?

«**Fähigkeit** von Menschen, Teams und Organisationen, Störungen oder Krisen durch **Zugriff auf Ressourcen aktiv** anzugehen, sie zu meistern und **diese Prozesse** als **Anlass für Entwicklung** zu nutzen.» Unkrig 2020

Resilienz 1.0 - Robustheit – »Bounce back» -> das System kehrt nach Störung in den Ursprungszustand zurück!

Resilienz 2.0 – Anapssungsfähigkeit – «Bounce forward» -> Anpassung an ständig veränderte Umweltbedingungen.

Ansätze ergänzen sich – **vitales Verhältnis von Tradition und Innovation, Flexibilität und Verwurzelung**. Schuldt et al. 2021

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Teamresilienz – Definition

«Als Teamresilienz wird die Fähigkeit eines Teams bezeichnet, belastende Situationen gut zu bewältigen und die eigene Leistungsfähigkeit auch unter schwierigen Rahmenbedingungen zu erhalten.»

Weber/ Ullmann 2013 adaptiert von Welter-Enderlin

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Entscheidende Faktoren für Teamerfolg

Das Geheimnis effektiver Teams liegt in der Qualität der Interaktion.

1. **Psychologische Sicherheit**
   - Jeder fühlt sich wertgeschätzt und respektiert, auch wenn er Fehler macht, Kritik übt, oder neue Ideen einbringt.
2. **Zuverlässigkeit**
   - Die Mitglieder können sich gegenseitig aufeinander verlassen, hohe Arbeitsqualität rechtzeitig abzuliefern.
3. **Klare Strukturen, Ziele und Rollen**
   - Teammitglieder haben klare Rollen, Ziele und Pläne.
4. **Persönliches Anliegen**
   - Die Aufgaben des Teams sind für alle ein persönliches Anliegen. Sie haben einen intrinsischen Anreiz, ihr Bestes zu geben.
5. **Sinnhaftigkeit der Aufgabe**
   - Die Teammitglieder sind überzeugt, dass ihre Aufgaben sinnvoll für die Organisation und in gewissem Sinne auch für die Welt ist.

Julia Rozovsky, Google Team Project, Analyse von > 180 Teams bei Google

Qualitäten von resilienten Teams

Lernkultur im Team

- Fähigkeiten zum Perspektivenwechsel
- Herausforderung als Lernchance sehen & aus schwierigen Erfahrungen lernen

Positive Beziehungen im Team

- Umfeld von Vertrauen und Sicherheit pflegen

Team Diversität nutzen

- Wertschätzung jedes Teammitgliedes
- Unterschiede der Teammitglieder als Stärken nutzen

Klares Sinn- & Zielbewusstsein

- Positive Ziele & Bestrebungen verfolgen
- Positive und inspirierende Sicht der Zukunft pflegen

Quelle: Literaturrecherche Susann Soo and Prabakaran, Roffey Park Institute & Civil Service College Singapoore

Führungsrad – Resilienz bei Mitarbeitenden und im Team fördern

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Themenübersicht

- Check-In
- Relevanz Resilienz in der Führung
- Grundlagen persönliche Resilienz & Resilienzrad
- Werkzeugkoffer - persönliche Resilienz stärken
- Führungscoaching
- **Grundlagen resiliente Führung & Führungsrad**
- **Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende**
- Alltagstransfer
- Check-Out
- **Mini - Pausen** – Body2Brain/ Atempausen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz Werkzeugkoffer- gerüstet für herausfordernde Zeiten und Alltagsturbulenzen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Photo by Олександр K on Unsplash

Physiologisches Seufzen

- Atme tief durch die Nase ein, dann nimm nochmals einen Atemzug durch die Nase („nachatmen“)
- Dann atme langsam durch Mund aus und lasse gemächlich alle Luft entweichen.
- Mache das immer, wenn Du Dich im Stress fühlst, schon einen Seufzer hat eine Wirkung
- Täglich für 5 Minuten, effektivste Art um chronischen Stress zu senken, Schlaf zu verbessern, mehr Fokus zu haben und um die Stimmung aufzuhellen.

Selbsteinschätzung – meine «Resiliente Führung»

Einzelarbeit 5 Min.

Selbsteinschätzung Führung

Selbstführung
- Ich kenne meine Resilienz und kümmere mich regelmässig darum.
- Ich habe eine Vorbildsfunktion und lebe resiliente Verhaltensformen im Alltag vor.
- Ich fördere Resilienz bei meinen Mitarbeitenden.

Zusammenhalt
- Ich fördere das Wir-Gefühl indem wir gemeinsame Ziele und Erfolge haben.
- Alle Mitarbeitenden werden von mir gleichberechtigt behandelt.
- Ich entwickle gegenseitige Verlässlichkeit und Unterstützung als wichtige Bestandteile der Zusammenarbeit.

Wertschätzung
- Ich pflege einen wertschätzenden Umgang und eine konstruktive Kommunikation.
- Ich anerkenne und lobe gute Leistung.
- Ich schaffe eine wertschätzende und vertrauensvolle Team-Kultur.

Fördern & Fordern
- Ich fördere resilientes Verhalten und die Entwicklung meiner Mitarbeitenden.
- Ich fordere gesundheitsfördernde Selbstverantwortung.
- Ich bin offen für neue Ideen und unterstütze wenn möglich deren Umsetzung.

Stärken & Ressourcen
- Ich kenne die Stärken und Ressourcen meiner Mitarbeitenden.
- Ich berücksichtige die individuellen Stärken und Ressourcen in der Einsatzplanung.
- Ich stelle sicher, dass die notwenigen Mittel verfügbar sind.

Sinn & Orientierung
- Ich sorge dafür, dass meine Mitarbeitenden im Grundsatz den Sinn ihrer Tätigkeit erkennen.
- Ich informiere regelmässig über Aktuelles, Entwicklungen und nächste Schritte.
- Meine Mitarbeitenden wissen woran sie sind und wo sie stehen.

Energie & Emotionen
- Ich bin sensibilisiert auf die Energie und Emotionen der Mitarbeitenden und Teams.
- Ich kümmere mich proaktiv um Energie-Tankstellen.
- Ich thematisiere unausgesprochene Emotionen und erkenne die damit verbundenen Bedürfnisse.

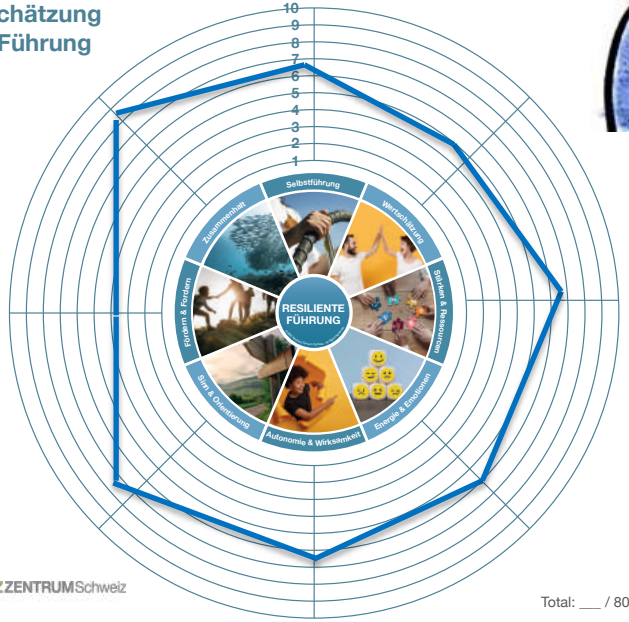
Autonomie & Wirksamkeit
- Ich schaffe Freiräume für Gestaltung und persönliche Entfaltung.
- Meine Mitarbeitenden können etwas bewirken.
- Ich vertraue meinen Mitarbeitenden und gebe ihnen Verantwortung sowie Entscheidungsspielraum.

Selbsteinschätzung auf einer Skala von 1 – 10
1 = Aussagen völlig unzutreffend
10 = Aussagen treffen genau zu

Total: ___ / 80 Punkten

RESILIENZZENTRUMSchweiz

Selbsteinschätzung Resiliente Führung



RESILIENZZENTRUMSchweiz

Total: ___ / 80 Punkten

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Einzelarbeit
Zeichne Dich und dein Team

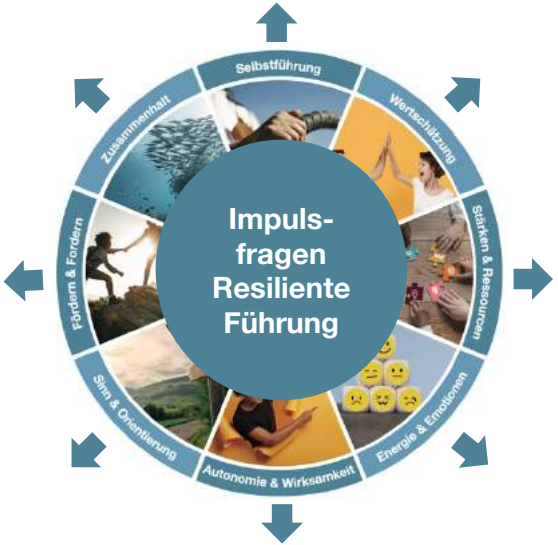
RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?



Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Notizen

RESILIENTE FÜHRUNG
Selbstführung
Wertschätzung
Stärken & Ressourcen
Energie & Emotionen
Autonomie & Wirksamkeit
Sinn & Orientierung
Fördern & Fordern
Zusammenhalt

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Partneraustausch

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?

Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?

Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team – Haltung und Verhalten

Einzelarbeit
Teamanalyse

Wir fokussieren auf Lösungen anstatt auf Probleme.

Wir wissen, dass wir zusammen mehr erreichen als alleine.

Wir machen einander Mut und fokussieren uns auf unsere Kompetenzen.

Wir passen auf uns auf und wissen, wie wir Balance behalten.

Wir feiern, lachen und sind innovativ.

Wir haben konkrete Ziele und sprechen über die gewünschte Zukunft.

Wir sagen «Ja, und» und richten uns auf, das was wir ändern können.

Jeder weiss, dass er das «Ganze» beeinflusst und Verantwortung trägt.

Einschätzung auf einer Skala von 1 – 10
1 = Aussage völlig unzutreffend
10 = Aussag trifft genau zu

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team – Haltung und Verhalten

Partneraustausch
- Mein Beitrag / Anteil
- Förderungsfokus

Wir wissen, dass wir zusammen mehr erreichen als alleine.

Wir fokussieren auf Lösungen anstatt auf Probleme.

Wir machen einander Mut und fokussieren uns auf unsere Kompetenzen.

Wir passen auf uns auf und wissen, wie wir Balance behalten.

Wir feiern, lachen und sind innovativ.

Wir haben konkrete Ziele und sprechen über die gewünschte Zukunft.

Wir sagen «Ja, und» und richten uns auf, das was wir ändern können.

Jeder weiss, dass er das «Ganze» beeinflusst und Verantwortung trägt.

Einschätzung auf einer Skala von 1 – 10
1 = Aussage völlig unzutreffend
10 = Aussag trifft genau zu

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?

Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Gruppenaustausch und Top 3 Energiespender auf Moderationskarte

Team Energie-Kraft Spender

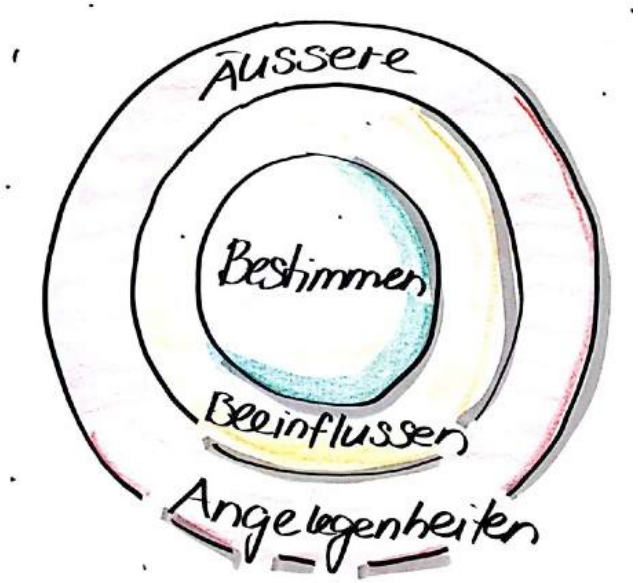
Team Energie-Kraft Fresser

- Wie schaut das momentane Team-Energie-Niveau aus?
- Welche Energiespender könnte ich pflegen und unterstützen?
- Welche Energiefresser sollte ich mit dem Team angehen?

- Im Team besprechen und angehen.

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Tool Fokussieren – Realismus, Akzeptanz und Handlungsebene fördern



So geht‘s

- Fragen stellen
  - Was können wir ändern und beeinflussen?
  - Was könnte ich starten, stoppen und stärken?

Wirkung

- Fokus auf das Veränderbare und Wichtige richten
- Handlungsebene aktivieren
- Kontrollgefühl steigern

- **„Where attention goes energy flows!“**

Tool Schulterwurf - Akzeptanz und Loslassen physisch verankern

Source: www.croos-mueller.de

So geht's

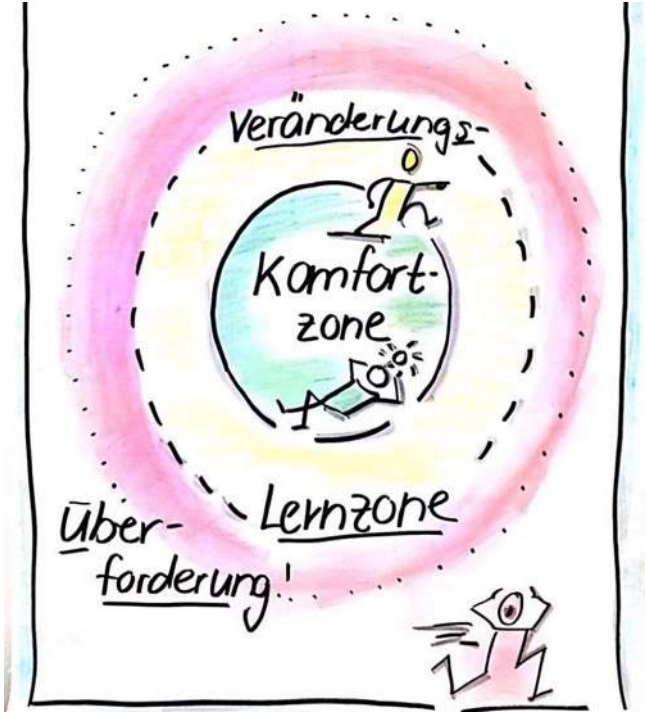
- Im Wechsel links rechts den Arm über die Schulter nach hinten werfen
- Atmen Sie dazu tief ein und aus
- Sagen Sie dazu, ich gebe mein Bestes und den Rest lass ich los

Strategie

- Mehrmals täglich bei Ärger bis Gefühl der heiteren Gelassenheit aufkommt

Fürsorge – «Red light district » vermeiden oder bei Rot anhalten

Austausch im Plenum



So geht's

- Wahrnehmung für Überforderung schärfen
  - Leistung, Verhalten, Aussehen, Äusserungen
- Aktives vorgehen

1. Wahrnehmen
2. Überprüfen
3. Ansprechen
4. Unterstützung anbieten

Wirkung

- Gefühl der wahrgenommenen Unterstützung reduziert Stress und Belastung, bewahrt Handlungsfähigkeit und Produktivität.

Impulsfrage zur Vertiefung

- Wie sieht es in meinem Team aus?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?

Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Daumen hoch – Wertschätzung zum Ausdruck bringen

Partneraustausch

Claudia Croos-Müller, Kösel, 2019

So geht's

- Egal was es ist, strecken Sie Ihren Daumen nach oben
- Drücken Sie Ihrem Gegenüber Anerkennung und Wertschätzung aus.
- Funktioniert auch für sich selber im Spiegel.
- Doppelte Daumen führen zu doppelter Wirkung.

Wirkung

- Das Strecken des Daumens stimuliert viele Hirnareale und es werden entsprechende Hormone ausgeschüttet. Dies führt zu einem positiven Gefühl.

Impulsfrage zur Vertiefung

- Wie lebe ich Wertschätzung im Alltag?
- Was denken meine MA darüber?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?

Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?

Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?

Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?

Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?

Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?

Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?

Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Auf einen Blick

1. **Tool:** **Führungsrad** – Resilienz bei Mitarbeitenden und Teams fördern
2. **Tool:** **Selbsteinschätzung** – meine «Resiliente Führung»
3. **Tool:** **Team-Visualisierung** – Übersicht und Konkretisierung durch bildliche Darstellung
4. **Tool:** **Team Haltung und Verhalten** – Gelebte Resilienz im Team
5. **Tool:** **Team- Energiefass** – Energie wahrnehmen und unterstützen
6. **Tool:** **Körpersignal Daumen hoch** – Wertschätzung zum Ausdruck bringen
7. **Tool:** **Fürsorge** – «Red light district » vermeiden oder bei Rot anhalten
8. **Tool:** **Atempausen & Body2Brain**

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Themenübersicht

- Check-In
- Relevanz Resilienz und resiliente Führung
- Was bedeutet Resilienz und resiliente Führung?
- Werkzeugkoffer - Selbstführung – persönliche Resilienz als Führungskraft
- Werkzeugkoffer - Resilienzförderung Mitarbeitende und Team
- Die Energie und Resilienz in meinem Team stärken
- **Transfer & Check-Out**

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz im Team stärken – meine Handlungsfelder

Einzelarbeit - 5 Min.

«Auf welche Art und Weise bin ich bezüglich Resilienz ein Vorbild und wie könnte ich dies noch verstärken?»

«Was könnte ich tun um die gegenseitige Unterstützung und Verlässlichkeit zu fördern?»

«Wie drücke ich regelmässig dem Team und einzelnen Mitarbeitenden Wertschätzung aus?»

«Welche Aspekte der Resilienz möchte ich zur Zeit fördern und auch fordern?»

«Welche Stärken und Ressourcen zeichnet mein Team aus?»

«Welche Orientierung wäre für mein Team jetzt gerade hilfreich?»

«Welche Energietankstellen braucht mein Team und welche Energiefresser könnte ich wie angehen?»

«Wie könnte ich die Autonomie und Wirksamkeit des Teams oder einzelner Mitarbeitenden verbessern?

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Auf einen Blick

1. **Tool:** **Führungsrad** – Resilienz bei Mitarbeitenden und Teams fördern
2. **Tool:** **Selbsteinschätzung** – meine «Resiliente Führung»
3. **Tool:** **Team-Visualisierung** – Übersicht und Konkretisierung durch bildliche Darstellung
4. **Tool:** **Team Haltung und Verhalten** – Gelebte Resilienz im Team
5. **Tool:** **Team- Energiefass** – Energie wahrnehmen und unterstützen
6. **Tool:** **Körpersignal Daumen hoch** – Wertschätzung zum Ausdruck bringen
7. **Tool:** **Fürsorge** – «Red light district » vermeiden oder bei Rot anhalten
8. **Tool:** **Atempausen & Body2Brain**

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Transfer – Resiliente Führung

- Worauf setzte ich meinen Fokus?
- Was setze ich um?

„AHAS“ sammeln

Wissen

Umsetzen

RESILIENZZENTRUM Schweiz

Notizen

RESILIENZZENTRUM Schweiz

Etwas, das ich mitnehme ...

Einen Schritt, den ich im Alltag umsetze ...

Für mich

Für mein Team/ meine Organisation

Check-out

Einzel- und im Plenum

Name

Wie geht es mir?

„Gold nugget“

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

„Es kommt nicht darauf an, wie der Wind weht, sondern wie man die Segel setzt.“

Aristoteles

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz Zentrum Schweiz: Dienstleistungen

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ

Resilienz: Beratung, Training, Coaching, Ausbildung

Kontakt

Resilienz Zentrum Schweiz
Aeschengraben 16
CH-4051 Basel
Telefon: +41 61 482 04 04
Webseite: resilienz-zentrum-schweiz.ch
Email: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

RESILIENZ ZENTRUM SCHWEIZ