

# **R**esilienz – Schlüsselkompetenz für die Zukunft.

KISO-Tagung, 9. September 2023, Muristalden



# Optimismus

Pessimist:  
*„Glas ist  
halb leer“.*

Optimist:  
*„Glas ist  
halb voll.“*

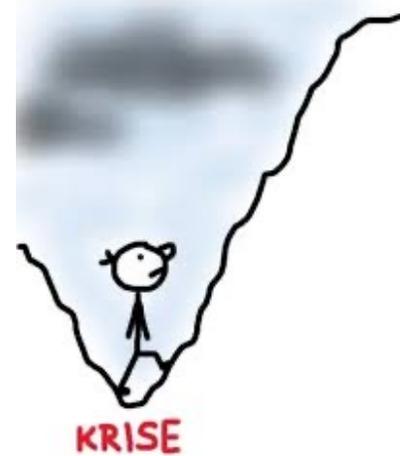
Realist:  
*„Glas ist voll –  
je halb mit  
Wasser und  
Luft“*

Ingenieur: :  
*„Glas ist  
doppelt so  
gross wie es  
sein müsste.“*



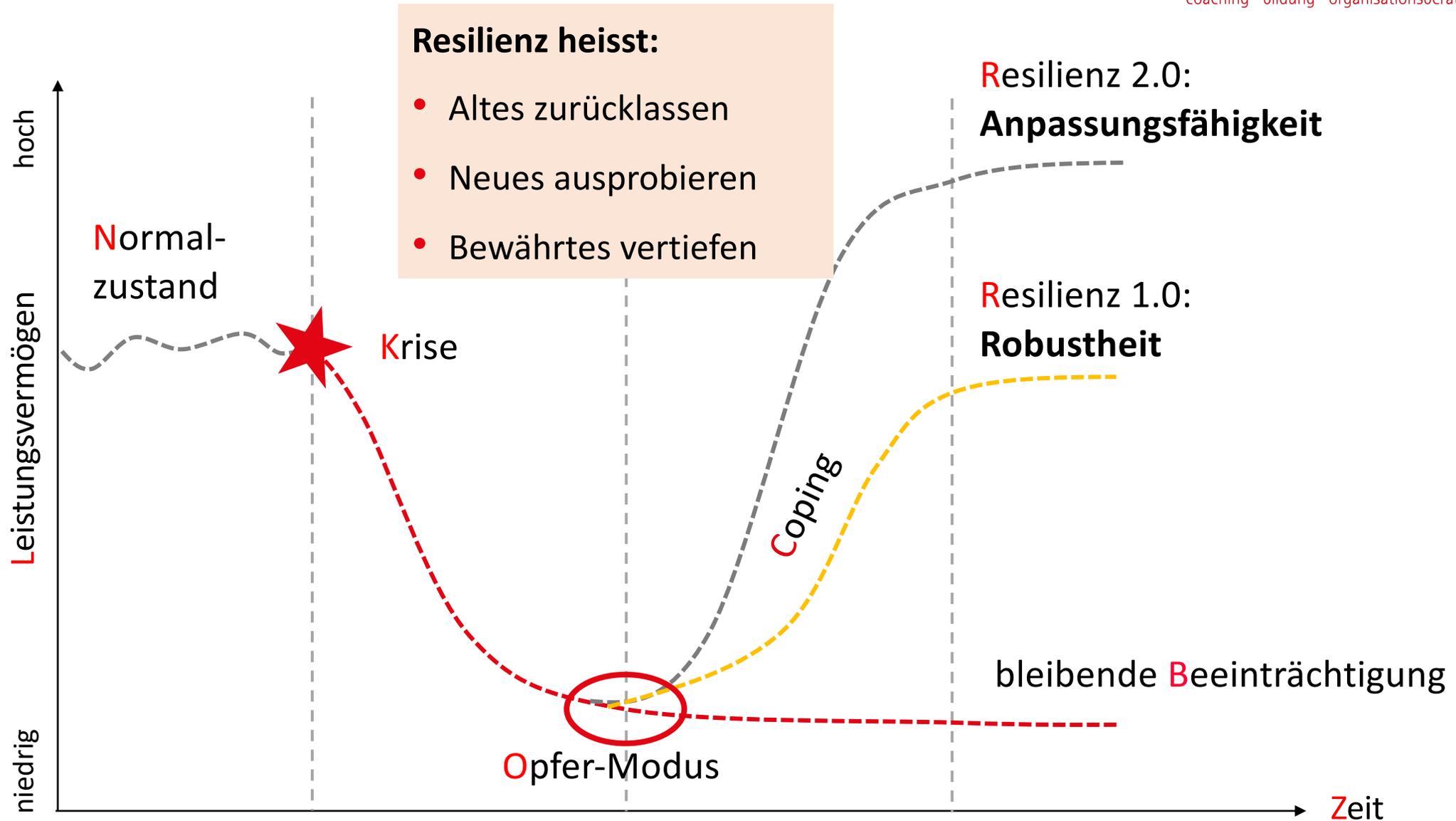
# Umgang mit Krisen

- Alte Welt ist im Stillstand, Neue noch nicht da
- Krisenmüdigkeit vieler Menschen in allen Berufen & auf allen Stufen
- Transformation & Krisen werden uns in allen Lebensbereichen begleiten ("neues Normal")
- Umgang mit Krisen wird existenziell > "Umgang mit Krisen, die noch gar nicht gedacht sind?"
- Wir kennen nicht alle Antworten, aber wir lernen, die richtigen Fragen zu stellen
- Wir haben die Erfahrung aus der Covid-Pandemie > plötzlich klappt das, was vorher undenkbar war.



**"Die schlechte Nachricht: Wir haben keine Wahl. Die gute Nachricht: Wir haben keine Wahl"** (Förster-Kreuz 2020)

# Funktion von Resilienz



# Resilienz-Definition

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, schnell auf Krisen oder Rückschläge zu reagieren und sich an neue Rahmenbedingungen anzupassen.“ (Mayena et. al. 2011)

## Resilienz 1.0    ROBUSTHEIT

"System kehrt nach Störung in Ursprungszustand zurück"



Effizienz & Resilienz  
Zahlen & Menschen

## Resilienz 2.0    ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

"System adaptiert sich kontinuierlich an veränderte Umweltbedingungen"



# Resilienz-Faktoren oder von den Resilienten lernen

## Zukunfts-Orientier

Visionen & Werte entwickeln, Ziele beharrlich verfolgen



## Lösungs-Orientierung

Probleme ansprechen, an Lösungen glauben, Kreativität



## Netzwerk-Orientierung

Beziehungsgestaltung & Annahme von Unterstützung



## Akzeptanz

von Leistungsgrenzen, Vergangenheit, Realitätssinn



## Optimismus

Krisen zeitlich begrenzt überwindbar



## Verantwortung

Reflektion, Impulskontrolle, Selbst-Motivation, -Disziplin



## Selbstwirksamkeit

Opferrolle verlassen, aktiv werden, Selbstverantwortung



*entwickelbar in Resilienz-Trainings für Mitarbeitende*

- „[...] *dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein „So oder So!* Und jeder Tag und jede Stunde im Lager gab tausendfältige Gelegenheit, diese innere Entscheidung zu vollziehen, die Entscheidung des Menschen für oder gegen den Verfall an jene Mächte der Umwelt darstellt, die dem Menschen sein Eigentliches zu rauben drohen – seine innere Freiheit [...]“

Viktor Frankle, Trotz dem ja zum Leben sagen

# Die letzte menschliche Freiheit – die Einstellung



momente. bewegung. balance. inneres feuer.

## 6 Resilienz-Tipps aus der Praxis

**Tipp 1:** Sei auch achtsam zu dir. Nimm dir Zeit für dich & mach regelmässig Pausen.

**Tipp 2:** Behalte den Chancenblick: bleibe offen für Neues & suche darin Gelegenheiten.

**Tipp 3:** Bleibe immer im Blickkontakt mit anderen. Pflege deine Beziehungen & nimm Hilfe an.

**Tipp 4:** Schreibe am Abend vor dem Schlafengehen drei Aspekte auf, für die du dankbar bist.

**Tipp 5:** Benutze WIDEG („wofür ist das eine Gelegenheit?“), wenn es dir schwer fällt, dich auf etwas Neues/Unangenehmes einzulassen.

**Tipp 6:** Mehr „sowohl als auch“ statt „entweder-oder“. (Ambidextrie)



# Bewegung & Balance als Lösungsansatz



Gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann.

Gib mir den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und gib mir die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Friedrich Ch. Oetinger)

JEREMY RIFKIN  
New-York-Times-Bestsellerautor

DAS  
ZEITALTER  
DER  
RESILIENZ

LEBEN NEU  
DENKEN AUF EINER  
WILDEN ERDE

campus

Karsten Drath

## Resilienz in der Unternehmens- führung

Was Manager und ihre Teams stark macht  
3. Auflage

HAUFE.

Oliver Haas | Brigitte Huemer | Ingrid Preissegger

## Resilienz in Organisationen

Erfolgskriterien erkennen und  
Transformationsprozesse gestalten

SCHÄFFER  
POESCHEL

Ella Gabriele Amann

## Resilienz

4. Auflage

TASCHEN  
GUIDE

HAUFE.