

# Resilienz – Investition in die Zukunftsfähigkeit

## Resilienz im Unternehmen

Resilienz bedeutet Widerstandskraft eines Systems gegenüber Störungen. Der wirtschaftliche Erfolg des Systems Unternehmen steht auf zwei Beinen: Auf dem fachlichen und auf dem menschlichen. Der Faktor Mensch ist in unserem Informationszeitalter wichtig wie nie zuvor. Gleichzeitig wird hier aber auch eine Schwachstelle deutlich, denn Leistungsabfall, Burn-out und psychische Erkrankungen nehmen als Folgeerscheinungen unserer sich rasant verändernden Arbeitswelt stetig zu. Insbesondere hoch motivierte und engagierte Führungskräfte und Mitarbeiter sind stark gefährdet. Achtsamkeit und bewusster Umgang mit sich und im Kollegenkreis sind die Grundlagen, um widerstandsfähig und flexibel die Anforderungen der Arbeitsrealität zu meistern und erfolgreich zu agieren.

**Die Zahl der Krankheitstage infolge von Erschöpfungssymptomen und psychischer Störungen ist zwischen 2004 und 2010 um das 8-fache angestiegen. Durchschnittlich fielen je Krankheitsfall über 30 Fehltage an.** (Quelle: BGF-Institut der AOK Rheinland/Hamburg)

## Bedeutung von Resilienz:

- » gesteigerte Widerstandskraft
- » hohe Flexibilität
- » starke persönliche Ressourcen

## Resilienz umfasst alle Ebenen des Menschen:

- » die körperliche
- » die geistige
- » die emotionale
- » die seelische

## Resilienz ist ein Gewinn für jeden Einzelnen und das gesamte Unternehmen

Unternehmen werden zukünftig nur dann erfolgreich sein, wenn es ihnen gelingt, gute Fach- und Führungskräfte zu gewinnen, zu halten und gesund zu erhalten. Dabei meint „gesund“ mehr als die Abwesenheit von physischen Krankheiten.

Es beinhaltet die dauerhafte volle Arbeits- und Leistungsfähigkeit sowie Motivation des ganzen Menschen auf allen Ebenen: körperlich, geistig, emotional und seelisch.

Resiliente Menschen leben ausbalanciert. Sie können bei Veränderungen der äußeren Umstände bewusst und aus eigener Kraft ihre Balance wieder herstellen.

## H.B.T. Human Balance Kompass



**„Der Mensch – ein komplexes Ganzes“**

(nach: Sylvia Kéré Wellensiek, H.B.T. Akademie)

# Resilienz als Teil für Ihren Unternehmenserfolg

## Vorteile resilienter Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams:

- » Sie sehen Chancen und finden Lösungen auch unter schwierigen Bedingungen
- » Sie richten den Blick auf das Positive
- » Sie nutzen proaktiv Handlungsspielräume und ihre Netzwerke
- » Sie übernehmen Verantwortung für die Zukunftsplanung

## Resilienz lässt sich gezielt trainieren

Die Resilienzforschung kennt geeignete Faktoren und Strategien zur Bewältigung von Belastungen und Krisen. Sind diese bekannt und werden sie beachtet und gestärkt, sind dauerhaft gute Gesundheit, hohe Leistungsfähigkeit und die Ausschöpfung der Potentiale möglich.

Entscheidend ist dafür die innere Haltung, die einen hohen Anteil am Unternehmenserfolg hat. Jedem Menschen ist es jederzeit möglich, seine eingespeicherten Denk- und Verhaltensprogramme umzuschreiben, so neueste Erkenntnisse aus der neurobiologischen Hirnforschung. Entscheidend ist dafür seine innere Haltung. Nach einer Studie des BMAS von 2008 hat die Haltung der Mitarbeiter einen Anteil von 30% am Unternehmenserfolg.

Mit einfachen aber wirkungsvollen Übungen, individuell abgestimmt auf den Einzelnen im Coaching oder auf das Team im Training, sind hier spürbare Veränderungen zu erreichen.

### Die vier Stufen der Resilienzentwicklung:



## SOLIT FINANCE – Ihr erfahrener Resilienz-Trainer

Als professioneller Resilienz-Trainer und Coach für Führungskräfte, Mitarbeiter und Teams gehen wir mit Ihnen gemeinsam den Weg der Resilienzentwicklung. Wir begleiten Sie kompetent bei Ihrer Standortbestimmung, bei Ihrer Zielfindung und beim Festlegen der Schritte zum Erreichen Ihrer Ziele. Wir unterstützen Sie und Ihr Team, die vorhandenen Potentiale zu nutzen und Ihre wertvollen Ressourcen und Energiespender wahrzunehmen und sie zu stärken.

## Zur Entwicklung der Resilienz geht es um die folgenden Eigenschaften:

- » Optimismus
- » Akzeptanz
- » Lösungsorientierung
- » Verlassen der Opferrolle
- » Übernahme von Verantwortung
- » Netzwerkorientierung
- » Zukunftsplanung

Die „sieben Säulen der Resilienz“ nach Karen Reivich und Andrew Shatté

*„Was Menschen voneinander unterscheidet, ist nicht das, was wir mit auf den Weg bekommen haben, sondern das, was wir daraus machen.“*

Nelson Mandela

### Kontakt

#### SOLIT FINANCE GmbH

Technologie Park  
Friedrich-Ebert-Straße  
51429 Bergisch Gladbach

Ansprechpartner:  
Kurt Jungnitsch

Tel.: 02204 / 84 28 72

Fax: 02204 / 84 21 71

k.jungnitsch@solit-finance.de  
www.solit-finance.de

