

SEMINARREIHE RESILIENZ FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

GESUNDHEITSORIENTIERTE FÜHRUNG BEGINNT BEI DER SENSIBILISIERUNG FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT!

Nach dem im Frühjahr gelungenen Auftakt für die Führungskräfte zum resilienten Arbeiten und Führen durch das Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Psychosoziale Betreuung es ein tieferes Einsteigen in die Thematik mit der 4-teiligen Seminarreihe „Resilienz – Widerstandsfähigkeit gegen Stress für Führungskräfte“ über die Unfallkasse Baden-Württemberg als Fortführung. Referent war Martin Hubal, Master Prävention und Gesundheitsförderung und systemischer Organisationsberater. In dieser 4 x 1,5 Stunden dauernden Seminarreihe gab es nach jedem Modul Reflexionsaufgaben zum Vertiefen, denn Input alleine reicht natürlich nicht aus.

Mit folgenden Inhalten haben sich die Führungskräfte befasst und auseinandergesetzt:

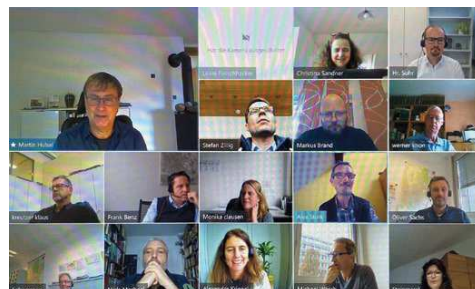
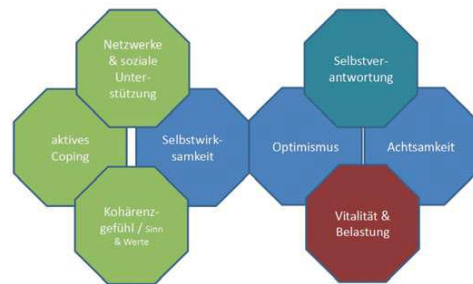
- **Was ist Resilienz und wie kann Resilienz gefördert werden?**
Resilienz Faktoren und Modelle
- **Standortbestimmung**
Reflexion der eigenen Widerstandsfähigkeit bei Stress
- **Resilienz trainieren**
Ansätze, Beispiele und Übungen aus der positiven Psychologie und dem Training der Achtsamkeit

Auch wenn sich die Führungskräfte den Termin jeweils „aus den Rippen geschnitten“ hatten, hätte sich die Reihe gerne noch weiter fortsetzen können, denn Themen und Übungsfelder gibt es genug und die Fortbildungs-Nachmittage waren sehr hilfreich und bereichernd, gerade in diesen schwierigen Zeiten.

Der Begriff Resilienz, der ursprünglich aus der Physik kommt, wird immer häufiger verwendet. Was ist das denn nun genau?

Resilienz (lateinisch resilire ‚zurückspringen, abprallen‘) ist die Fähigkeit eines Individuums, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Stressfolgen umzugehen (Def. Wustmann). Resilienz wird in Krisen erlernt und immer weiterentwickelt, um nach Verarbeitung der Störereignisse gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorgehen zu können.

MODELL: EBENEN/SÄULEN DER RESILIENZ



KOMMENTARE:

„Aus meiner Sicht waren Umfang und Aufteilung des Seminars gut, kurze prägnante Teile!

Das Angebot der Reflexion habe ich bisher erst zum Teil wahrgenommen. Die Umsetzung der Inhalte steht auf meiner To-Do-Liste! Als „Erste-Hilfe-Tool bei Stress“ nehme ich mir bis jetzt öfters entsprechende „Auszeiten.“

Oliver Sachs, 50 Jahre, Abteilungsleitung Planung und Bau

„Das Seminar hat mir einerseits sehr viel Spaß gemacht und andererseits thematisch das Thema Resilienz noch nähergebracht.“

Sven Lehr, 46 Jahre, Sachgebietsleitung Verkehrsstraßen/ Erhaltung/Großprojekte

„Wenn man den Job schon lange macht, bürgert sich so manches ein – Positives wie Negatives. Wovon ich am meisten profitiert habe, ist, dass ich jetzt, im Anschluss an das Seminar, viel mehr mit den Kollegen in den Austausch gehe. Bisher haben wir Stress als Stress behandelt (und auch so hingenommen), und jeder hat seinen eigenen Stress. Jetzt gehen wir in den Austausch und suchen kollegiale Lösungen – allein dafür hat sich die Teilnahme an der Fortbildung gelohnt! Zudem nutze ich die Power Poses.“

Werner Knorr, 64 Jahre, Abteilungsleitung Stadtreinigung

„Wie Sie beschreiben, wäre ein Präsenz-Seminar schöner gewesen, aber auch das wird wieder irgendwann möglich sein.

Das Angebot der Reflexion habe ich, soweit zeitlich möglich, wahrgenommen. Schön wäre es gewesen, die Bearbeitung im Seminar zu ermöglichen. Das Thema Optimismus und positives Denken hat mich besonders angesprochen.“

Christoph Suhr, 36 Jahre, Sachgebietsleitung Allg. Verwaltung, Vergabe und Verträge

„Die Vorträge von Herrn Hubal waren sehr interessant, die Übungen und die Vertiefungen in die Resilienz waren für mich sehr anregend. Die Zeitanteile waren o.k., weil der Trainer die Zeiten auch wirklich einhielt. Die Inhalte waren super, gut vorbereitet und prima rübergebracht!

Da die Veranstaltung leider nur online während der Arbeitszeit stattfand, kamen einige negative Einflüsse hinzu. Ich selbst wurde mehrfach von Werkstattmitarbeitern gestört, die mit dringenden Problemen in mein Büro stürmten oder wichtige Telefonanrufe, die mich bei meiner Konzentration irritierten. Also: Bitte nicht während der Arbeitszeit und weg vom Arbeitsplatz.

Und trotzdem war die Veranstaltung in dieser merkwürdigen Zeit wichtig. Es wäre aber viel schöner, an einem anderen Ort zusammenzutreffen und gemeinsam das Gruppengefühl mit einem Trainer wie Herrn Hubal zu erleben.“

Klaus-Jürgen Kreuzer, 63 Jahre, Abteilungsleitung Werkstatt

Hier ein kleiner Einblick aus Modul 4 – Umsetzen erwünscht:

10 TIPPS ZUM BESSEREN ABSCHALTEN

Problem: Manche Menschen haben ein Problem damit, nach dem Feierabend oder zum Urlaub hin abzuschalten. Sie müssen immer wieder an ihre Arbeit denken, es folgen Gedankenkreisen und Grübeln.

- 1. Tipp:** Schreiben Sie sich die Gedanken aus dem Kopf. Wenn Sie von Gedanken geplagt werden, schreiben Sie auf, was im Kopf ist, ohne nachzudenken, ohne zu reflektieren (15 Minuten).
- 2. Tipp:** To-Do-Listen am Vortag anfertigen, also vor dem Feierabend für den nächsten Tag (evtl. ergänzen)
- 3. Tipp:** Bewegen Sie sich (Tanzen, Sport, Spaziergang)
- 4. Tipp:** Pflegen Sie Rituale, um zur Ruhe zu kommen (Spaziergang zum Feierabend, Kleidung wechseln, ...)
- 5. Tipp:** Achtsamkeit: Werden Sie Beobachter*in Ihrer Gedanken – Gedanken kommen und gehen – Eingreifen ist nicht nötig! Theateraufführung!
- 6. Tipp:** Denken Sie an etwas Schönes – Entspannung/positive Psychologie
- 7. Tipp:** Gedanken-Stopp: Wenn Gedanken kreisen – sagen Sie sich innerlich laut STOPP, visualisieren Sie ein Stoppschild und machen Sie eine Bewegung (z. B. klatschen) und beschäftigen Sie sich mit etwas anderem. Oder geben Sie dem Problem/Gedanken einen Termin, an dem Sie sich darum kümmern.
- 8. Tipp:** Nutzen Sie Entspannungsübungen (Körperreise etc.)
- 9. Tipp:** Hören Sie Klassische Musik – wirkt entspannend – oder ein lustiges Hörspiel, Audio-Book
- 10. Tipp:** Beseitigen Sie Probleme an der Wurzel (aktives Coping) – Was können Sie konkret tun? Ziele? Lösungsorientierung