



## Was Schwämme und Bambus gemeinsam haben - Psychische Belastungen im Job erkennen und die eigene Resilienz (Widerstandskraft) stärken

*„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“ (Antoine de St. Exupéry)*

Herausfordernde Situationen, sowohl im Privatleben (z.B. Beziehungsprobleme, finanzielle Sorgen, Krankheit, Unfall, Tod) als auch im beruflichen Umfeld (z.B. Kündigung, Übernahme neuer Aufgaben, hoher Arbeitsdruck), gehören zum Leben. Doch warum bewältigen einige Menschen Stress, Druck, Konflikte, Krisen, Niederlagen, Misserfolge oder Schicksalsschläge besser als andere? Was zeichnet sie aus?

Die Antwort lautet: „**Resilienz**“, d.h. sie sind **psychisch widerstandsfähiger**. Das Wort „Resilienz“ stammt aus dem Lateinischen (*resilire*) und bedeutet „zurückspringen“ oder „abprallen“. Vergleichbar mit einem Schwamm, der nach einer Druckeinwirkung in seine ursprüngliche Form zurückkehrt, oder einem vom Wind gebogenen Bambus, der sich anschließend wieder aufrichtet, verfügen resiliente Menschen über die Fähigkeit, sich trotz schwieriger Umstände wieder zu erholen und aufzustehen. Für Resilienz steht daher auch das Bild des Stehaufmännchens.

Die Forschung zeigt, dass es verschiedene Schutzfaktoren, u.a. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Selbstverantwortung, Beziehungen, Zukunftsgestaltung und

Improvisationsvermögen, gibt. **Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit, sondern kann lebenslang gelernt und aufgebaut werden.** Ähnlich wie wir unser körperliches Immunsystem trainieren können (z.B. regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf), können wir auch unser psychisches Immunsystem stärken.

**Resilienzförderung** wird, insbesondere vor dem Hintergrund der zunehmenden Komplexität und der zahlreichen Veränderungsprozesse in der Arbeitswelt, eine immer wichtigere Aufgabe für Unternehmen. Wie Unternehmen schwierige Situationen bewältigen, hängt neben der Führungs-, Team- und Organisationskultur auch von den individuellen Fähigkeiten der Beschäftigten ab.

Gerne unterstützen wir Sie dabei, die individuelle Resilienz Ihrer Beschäftigten durch die Vermittlung verschiedener Strategien zu fördern und begleiten Sie auf dem Weg zu einem gesunden und resilienten Unternehmen.



## IMPULSVORTRAG

Im Rahmen eines Impulsvortrages findet eine **erste Information zu dem Thema Resilienz** statt. Was ist eigentlich Resilienz? Wofür benötigt man Resilienz? Was sind Resilienzfaktoren? Resilienz fördern – wie geht das?

Ziel ist es, die Teilnehmenden für die Thematik zu **sensibilisieren** und erste **Denkanstöße** zu geben.

Gerne passen wir den Schwerpunkt des Vortrages an aktuelle Bedarfe in Ihrem Unternehmen an.

**Teilnehmer:** variabel  
**Dauer:** ca. 45-60 Minuten



## WORKSHOP

Ziel des Workshops ist es, die Teilnehmenden für die **Thematik Resilienz zu sensibilisieren** und die eigene **Widerstandskraft zu stärken**, um besser mit herausfordernden Situationen umgehen zu können. Die Teilnehmenden erhalten ein **grundlegendes Verständnis** für die Thema „Resilienz“ und führen konkrete Übungen durch.

Neben der Einführung in die Thematik werden - angelehnt an die Schutzfaktoren (u.a. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Selbstregulation, Selbstverantwortung, Beziehungen, Zukunftsgestaltung und Improvisationsvermögen) - verschiedene **Handlungsoptionen** und **Übungen** vorgestellt, welche die Teilnehmenden anschließend in ihrem Alltag anwenden können.

Wir legen bei der Zusammenstellung der Workshop-Bausteine besonders hohen Wert darauf, dass die Inhalte den Bedarfen Ihres Unternehmens sowie der Teilnehmenden entsprechen und sie bei herausfordernden Situationen im (Arbeits-)Alltag unterstützen.

Nutzen Sie unser **Know-How** für die **Stärkung** Ihrer persönlichen **Widerstandskraft**.

**Teilnehmer:** 8 - 15 Personen  
**Dauer:** Halbtagsworkshop

## Zielgruppe/ Teilnehmerkreis:

Beschäftigte aller Hierarchieebenen, die ihr Wissen und Können rund um das Thema Resilienz erweitern möchten.

## Schulungsort:

Inhouse-Veranstaltung direkt in Ihrer Firma, auf Wunsch in unseren Räumlichkeiten oder online

## Gebühr:

Auf Anfrage

Da die Veranstaltungen individuell und kundenspezifisch nach Bedarf geplant werden, verzichten wir darauf, Pauschalpreise anzugeben. Gern unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot.

## Anfrage & Kontakt

Unser Team der Abteilung Betriebliches Gesundheitsmanagement beantwortet gern alle Ihre Fragen **per Telefon** oder **E-Mail** unter:

0531 35444-24

[gesundheit@eversonline.de](mailto:gesundheit@eversonline.de)

**evers Arbeitsschutz GmbH**

Hermann-Blenk-Straße 22 • 38108 Braunschweig  
Tel. 0531 / 35 444-0  
[info@eversonline.de](mailto:info@eversonline.de) • [www.eversonline.de](http://www.eversonline.de)