



Christine Fekete

3. April 2025

holzbauschweiz

# Resilienz als Erfolgsfaktor

Mitarbeitende, Teams & Unternehmen stärken

Tiefgreifende Veränderungen auf  
Arbeitsmärkten & in Arbeitsbedingungen  
führen zu höheren Arbeitsbelastungen

## **Digitalisierung**

Dauer-Erreichbarkeit,  
höheres Tempo von Prozessen  
(‘mehr in weniger Zeit’),  
mehr Multitasking,  
häufigere Unterbrechungen,  
hohe Anpassungsfähigkeit  
nötig

## **Entgrenzung Arbeit-Privat**

Flexible Arbeitsformen,  
verschwommene Grenzen  
zwischen Arbeit & Privat

## **Veränderte Rollenaufteilungen**

Häufigere Doppelbelastungen  
durch bezahlte Arbeit &  
Familienarbeit

## **Prekäre Arbeitsbedingungen**

Zunahme von unsicheren &  
befristeten  
Arbeitsverhältnissen

## **Automatisierung, KI**

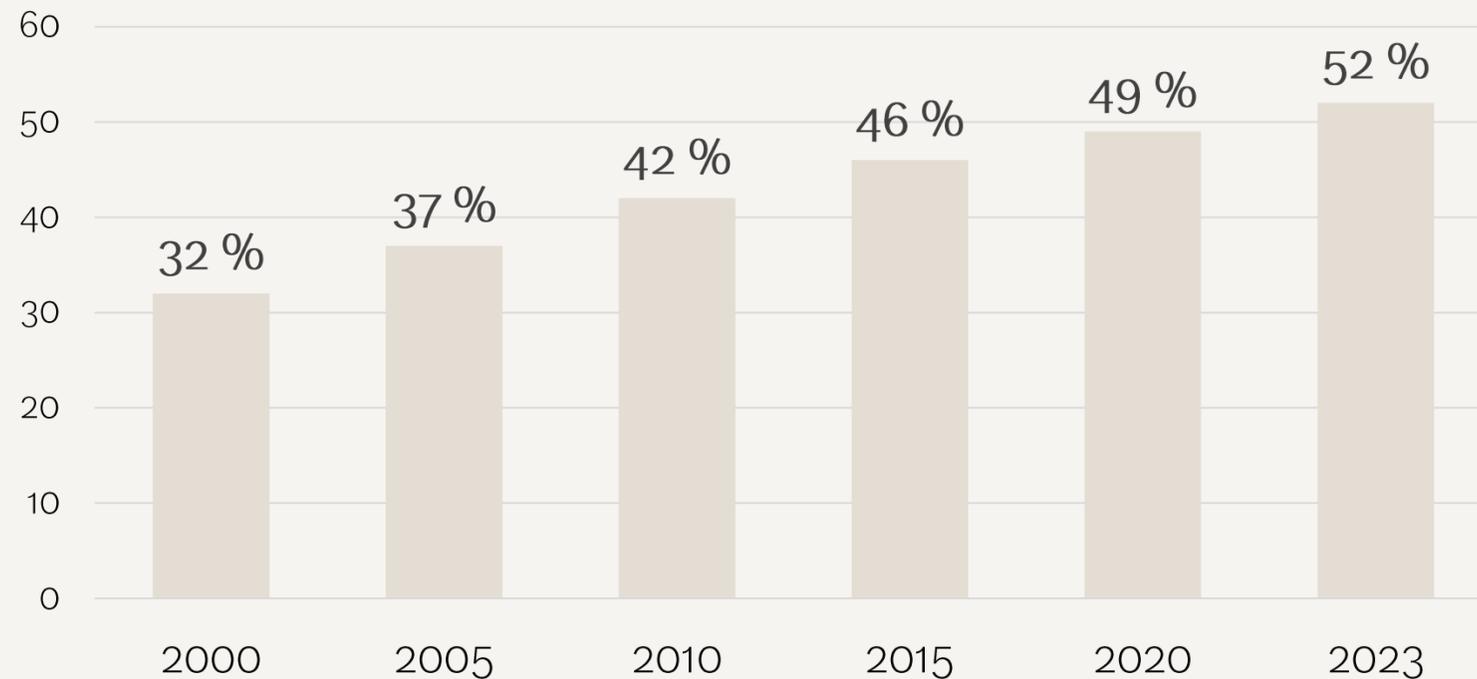
Arbeitsplatzunsicherheit,  
Entmenschlichung  
verschiedener Bereiche

# ... mit Folgen für die psychische Gesundheit

Jede/r 2. hat einmal im Leben eine psychische Erkrankung  
Psychische Erkrankungen verursachen immense Produktivitätsverluste\*

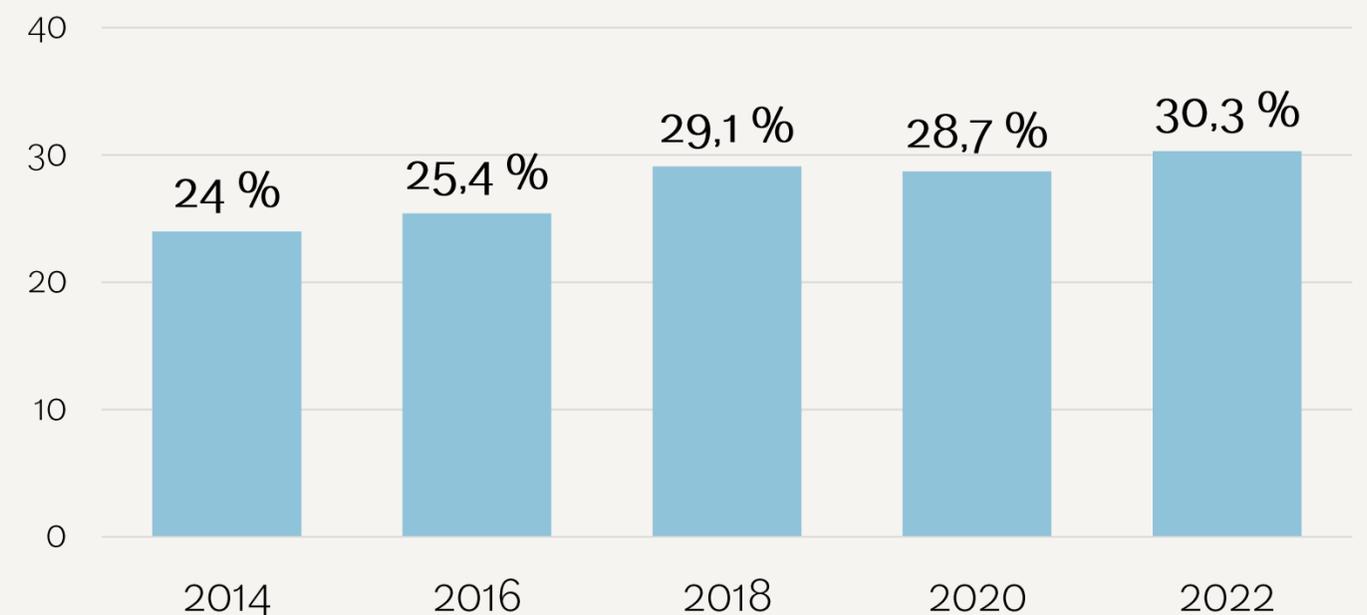
### IV-Renten wegen psychischer Erkrankung

(IV-Statistik Bundesamt für Sozialversicherungen)



### Erschöpfung in der Erwerbsbevölkerung

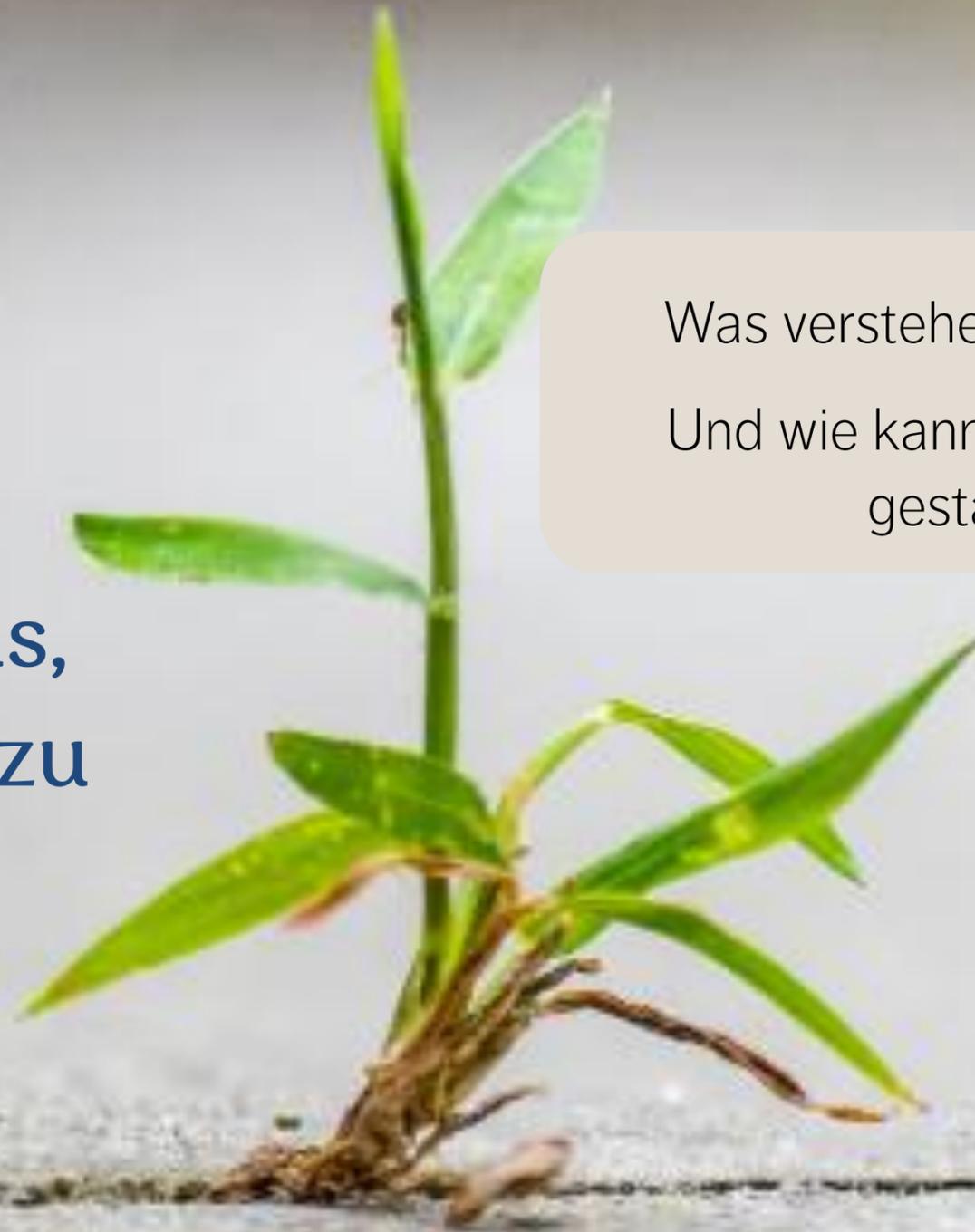
(Gesundheitsförderung Schweiz, Job-Stress-Index)



\*Burton et al. The association of worker productivity & mental health: a review of the literature. Int J Workplace Health Manag. 2008

Resilienz unterstützt uns,  
Herausforderungen gut zu  
meistern.

Was verstehen wir unter Resilienz?  
Und wie kann sie im Arbeitsumfeld  
gestärkt werden?



# Resilienz: Worüber sprechen wir?

*Physik & Materialwissenschaften:*

Fähigkeit eines Materials, nach Verformung wieder in die ursprüngliche Form zurückzukehren

*Psychologie & Sozialwissenschaften:*

Widerstandsfähigkeit, trotz widriger Umstände das Leben gut meistern

[> J Adolesc Health. 1992 Jun;13\(4\):262-8. doi: 10.1016/1054-139x\(92\)90157-7.](#)

## **The children of Kauai: resiliency and recovery in adolescence and adulthood**

[E E Werner](#) <sup>1</sup>



Alle Kinder die 1955 auf Kauai geboren wurden, wurden bis zum 32. Lebensjahr durch die Langzeitstudie begleitet

# 7 Säulen der Resilienz

Kompetenzen oder Eigenschaften, die uns unterstützen, Herausforderungen im Leben erfolgreich zu bewältigen

Optimismus

Akzeptanz

Verant-  
wortung  
übernehmen

Starke  
soziale  
Beziehungen

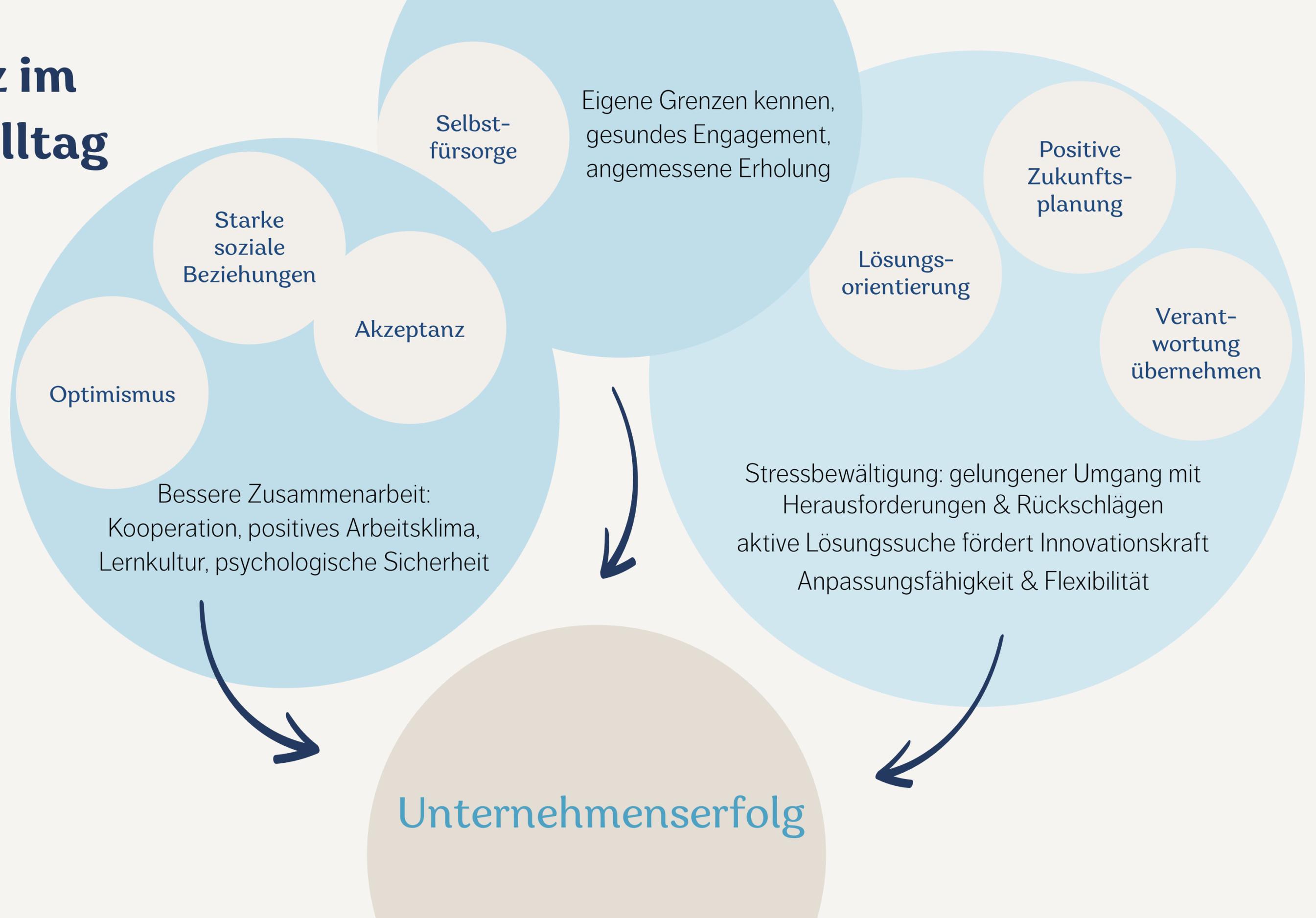
Selbst-  
fürsorge

Lösungs-  
orientierung

Positive  
Zukunfts-  
planung

Gute Neuigkeit: Resilienz ist lernbar!

# Resilienz im Arbeitsalltag





Lösungs-  
orientierung

## Problemorientierung

Konzentration auf Problem/Mangel

**Problemanalyse:** Fokus auf Hindernisse oder ungünstige Umstände

Verantwortung tendenziell bei anderen / Umständen sehen

## Ziel- & lösungsorientierte Haltung trainieren

Konzentration auf gewünschtes Ziel, zukünftigen Idealzustand

### Ressourcen- & Erfolgsanalyse:

Suche nach unterstützenden Faktoren, eigenen Stärken & früheren Erfolgen:

- Wann & wie hat es schon einmal funktioniert?
- Welche Stärken können wir nutzen?
- Was unterstützt das Gelingen?



Starke soziale  
Beziehungen

# WWW-Feedback

Respektvolle Kommunikation  
stärkt Beziehungen

ICH-Botschaft im Zentrum

## Wahrnehmung

Wie nimmst du die Situation oder das Verhalten wahr?  
Objektive, bewertungsfreie Beschreibung neutraler Fakten, keine Interpretationen.

*z. B. 'Mir fällt auf, dass du mir bereits zum dritten Mal dieselbe Frage stellst.'*

*z. B. 'Ich nahm dich gestern in der Sitzung als sehr konstruktiv wahr.'*

## Wirkung

Wie wirkt das auf dich, was löst die Situation aus?  
Eigene Reaktionen beschreiben, vermeiden, andere für eigenes Befinden verantwortlich zu machen.

*z. B. 'Ich merke, dass mich das gerade etwas ärgert & ich wenig Lust habe, das nochmals zu erklären.'*

*z. B. 'Es hat mir echt Freude gemacht, dich so lösungsorientiert zu erleben.'*

## Wunsch

Klare, spezifische Bitte die das Verhalten betrifft formulieren.

*z. B. 'Bitte höre mir besser zu, mache dir Notizen oder frage nach, wenn du etwas nicht verstehst.'*

*Z. B. 'Bitte behalte diese Haltung bei'*

# Aktiv-konstruktiv reagieren

Zielerreichung würdigen,  
erfolgsrelevante Faktoren beleuchten,  
Teambeziehungen stärken

Gable et al. What do you do when things go right? The intra-  
personal & interpersonal benefits of sharing positive events,  
J Pers Soc Psychol, 2004

	Aktiv	Passiv
Konstruktiv	<p>Energiereiche Unterstützung</p> <p>Toll, ich freue mich für dich! Wie hast du das geschafft?</p>	<p>Wenig Energie</p> <p>Toll, schön für dich.</p>
Destruktiv	<p>Schlechtmachen</p> <p>Puh, das klingt nach Stress!</p>	<p>Ablenken</p> <p>Toll, stell dir vor was mir Spannendes passiert ist!</p>

# Selbst- fürsorge

> Orthop Nurs. 2021 Mar-Apr;40(2):59. doi: 10.1097/NOR.0000000000000749.

**The Necessity of Self-Care Has Never Been More  
Important**

Viewpoint

**Self-Care Is Not the Enemy of Performance**

Dr. Jennifer M. Heemstra 

First published: 18 June 2019 | <https://doi.org/10.1002/cbic.201900285>

## **Selbstfürsorge: Bestandes- aufnahme**

1

Welche Inseln der Selbstfürsorge & Erholung schaffst du dir im Alltag?

2

Welche Priorität hat Selbstfürsorge & Erholung in deinem Alltag?  
Falls es eine geringe Priorität hat, warum ist das so?

3

Welche Tätigkeiten oder Rituale tun dir gut & erholen dich?  
(Schreibe auch solche auf, die du nicht aktiv oder selten machst, aber  
weisst, dass sie dir gut tun.)

4

Welche dieser Tätigkeiten möchtest du vermehrt in den Alltag einbauen?

# Kernaussagen

Optimismus

Akzeptanz

Verant-  
wortung  
übernehmen

Starke  
soziale  
Beziehungen

Selbst-  
fürsorge

Lösungs-  
orientierung

Positive  
Zukunfts-  
planung

- Resilienz beschützt uns nicht vor Ungemach, aber es unterstützt uns, besser damit umzugehen
  - Jeder Resilienzfaktor lässt sich bewusst trainieren & aufbauen
- Resiliente Menschen führen zu resilienten Teams & unterstützen so den Unternehmenserfolg



# Herzlichen Dank für dein Interesse an gesunder Arbeit!

Bei Fragen bin ich gerne für dich da.

## Christine Fekete

Gesundheitswissenschaftlerin (Dr. habil. - Fokus mentale Gesundheit,  
Arbeitsstress), Beraterin betriebliches Gesundheitsmanagement

workmastery.ch - [christine.fekete@workmastery.ch](mailto:christine.fekete@workmastery.ch)