

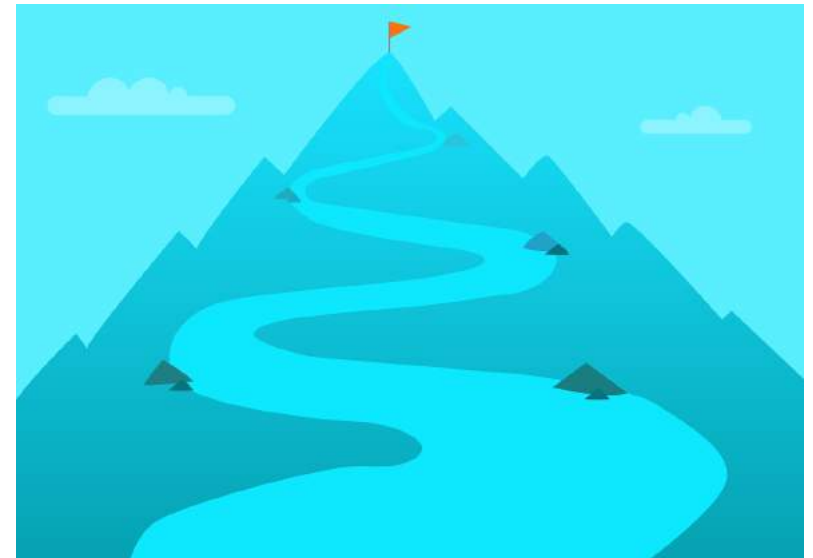
Resilienz

Wie wir Krisen gut bewältigen

c2b-Abend
27.04.2022

Sabine Gilliar, Darmstadt

In Kooperation mit:
KAHL Büroeinrichtungen
GmbH, Mannheim



Über mich

Sabine Gilliar, Darmstadt



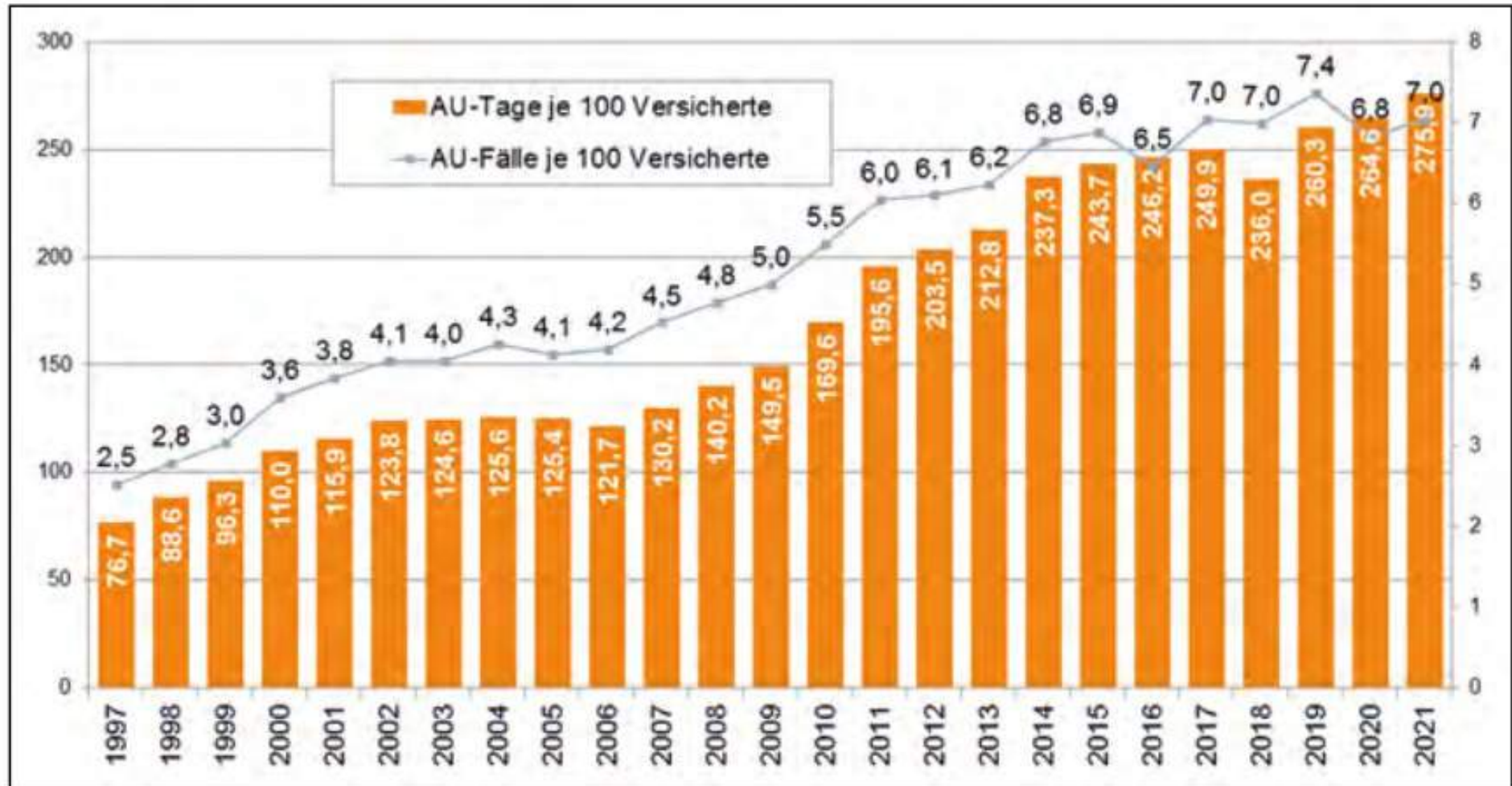
Beratungsschwerpunkte

- Zeit- und Selbstmanagement, Resilienz
- Potenzialanalysen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Führungskräfte trainings
- Kommunikation und Konflikte
- Unternehmenskulturprojekte
- Qualitative Interviews und Mitarbeiterbefragungen
- Systemisches Coaching

Berufliche Stationen

- Trainerin
- Qualitätsmanagerin
- Personalentwicklerin
- Freiberufliche Unternehmensberaterin

Abbildung 15: AU-Tage und AU-Fälle pro 100 Versichertenjahre aufgrund psychischer Erkrankungen



Quelle: AU-Daten der DAK-Gesundheit 1997–2021

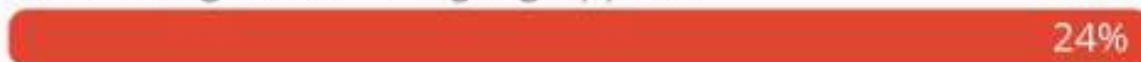
Psychische Erkrankungen im Job nehmen zu

Anteile der Krankheiten, die zu Berufsunfähigkeit geführt haben, in Deutschland 2018

Psychische Erkrankungen (Burn-out, Depressionen, Angststörungen)



Erkrankungen des Bewegungsapparats



Unfälle



Krebs



Herz-/Kreislaufkrankungen



Innere Krankheiten



Sonstige Krankheiten



Seit 2009 haben psychische Erkrankungen um **40%** zugenommen.



Anteil der Berufsunfähigkeiten durch psychische Krankheiten 2018 nach Geschlecht



@Statista_com

Quelle: Swiss Life

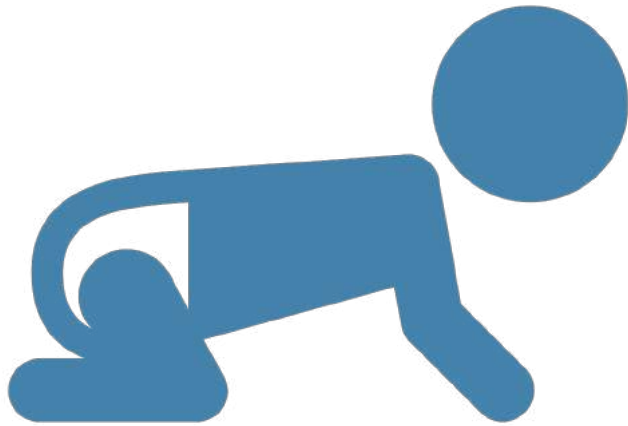
statista

Definition

Als Resilienz wird die psychische Widerstandskraft bezeichnet, die Menschen befähigt, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Kurz gesagt: Mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen ...

Mindset für Resilienz



angeboren oder erlernbar?

Kauai-Längsschnittstudie



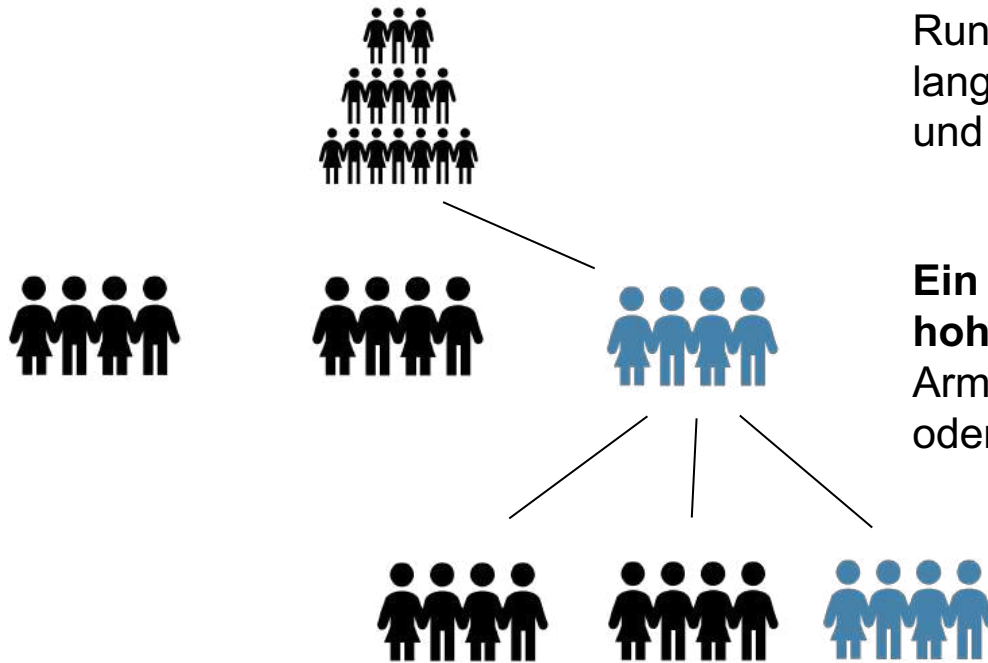
Ergebnisse der Längsschnittstudie

Rund 700 Kinder, Jahrgang 1955 wurden 40 Jahre lang begleitet. Die Daten wurden mittels Interviews und Verhaltensbeobachtungen erhoben.

Ein Drittel der Probanden lebte mit einer hohen Risikobelastung, wie z.B. chronischer Armut, psychischen Erkrankungen der Eltern oder familiärer Disharmonie.

Ein Drittel der Risikogruppe entwickelte sich trotz der hohen Risikobelastung gut und zeigte keine Verhaltensauffälligkeiten.

Protektive Faktoren (z. B. eine emotionale Bezugsperson, einen stabilen Familienzusammenhalt, eine hohe Schulbildung, hohe Sozialkompetenzen und positive Selbstwirksamkeitserwartungen).



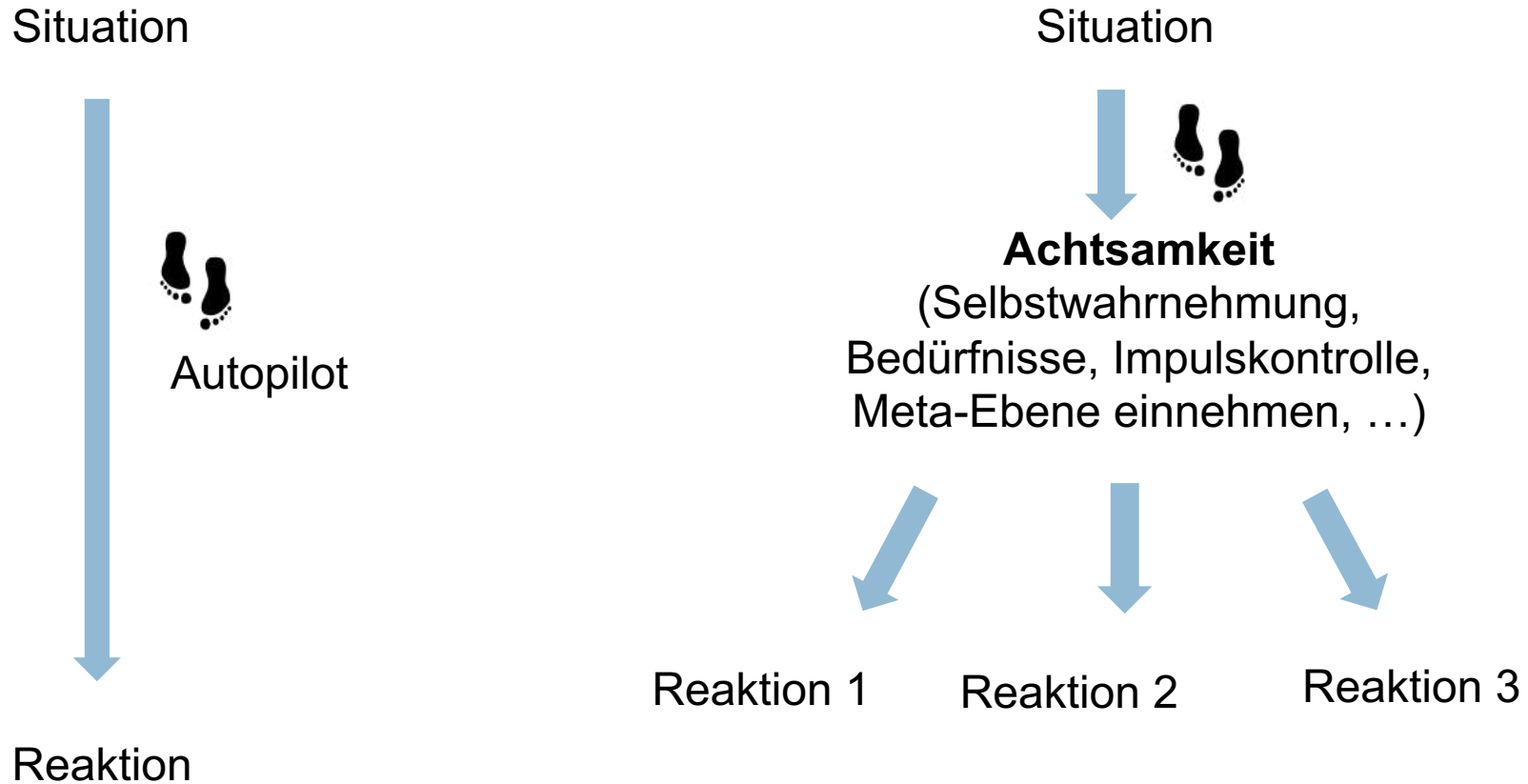
In 8 Schritten zur Resilienz



- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Verantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung

Schritt 1: Achtsamkeit

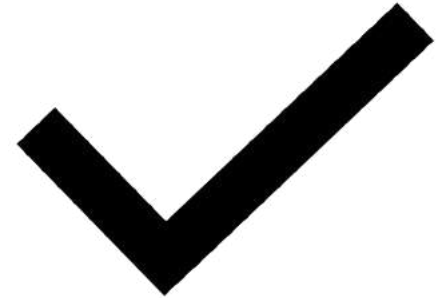
Wahrnehmen, was ist ...



Schritt 2: Akzeptanz

Was geschehen ist, akzeptieren:

- Es ist/war, wie es ist ...
- Wertfrei akzeptieren und unabhängig davon, ob es positiv, negativ oder neutral ist/war (wir können es nicht mehr ändern)
- Keine Energie verschwenden in ...
 - ... was wäre wenn, ...
 - ... Ärger und Wut ...



Besser: Energie in die Lösungsorientierung stecken!

- ... jetzt habe ich folgende Optionen ...
- ... hier habe ich Handlungsspielraum ...

SPRINT ZURÜCK INS LEBEN

David's Weg zur Goldmedaille

2007

David verliert bei einem Unfall beide Unterschenkel und fasst noch im Krankenhaus den Entschluss, Profisportler zu werden

2012

David gewinnt die Bronzemedaille bei den Paralympics 2012 mit der 4x100 Meter-Staffel

2015

David wird Weltmeister über 400 Meter und mit der 4x100 Meter-Staffel

2016

Bei den Paralympics in Rio gewinnt David Gold mit der 4x100 Meter-Staffel, die Silbermedaille über 400 Meter sowie Bronze über 200 Meter

Schritt 3: Optimismus

Eine lebensbejahende, zuversichtliche Grundeinstellung einnehmen.

Aktiv werden

Macht der Gedanken beachten

Auf die Körperhaltung achten
„Siegerhaltung einnehmen“

Auf die eigenen Stärken besinnen

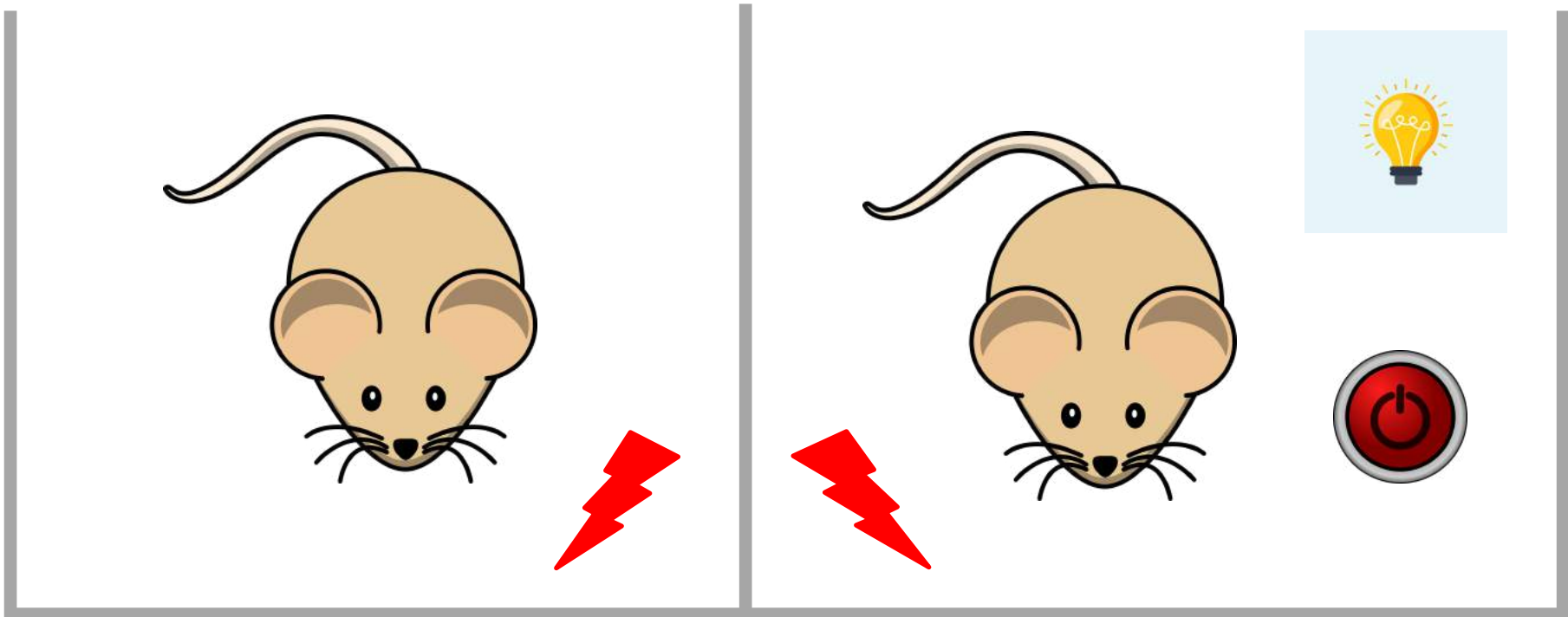
Positive Gefühle stärken (3:1)

Bewegung in den Alltag einbauen (baut Stresshormone ab)

Schritt 4: Selbstwirksamkeit

Selbstwirksam zu sein, bedeutet, trotz großer Schwierigkeiten überzeugt zu sein, ein Ziel zu erreichen und aus eigener Kraft etwas zu bewirken.

Mäuse-Experiment



Stress ist **nicht das objektiv vorhandene Problem/die Herausforderung**, die wir erleben. Vielmehr ist es **das subjektive Erleben**, nicht die Kontrolle über das zu haben, was einem widerfährt und/oder keine guten Bewältigungsstrategien für Lösungen zu haben.

Sensation in Darmstadt

Lilien feiern den Bundesliga-Aufstieg

Veröffentlicht am 24.05.15 um 23:01 Uhr



Das Böllenfalltor steht Kopf: Darmstädter Jubel nach dem 1:0 gegen St. Pauli. Bild © picture-alliance/dpa

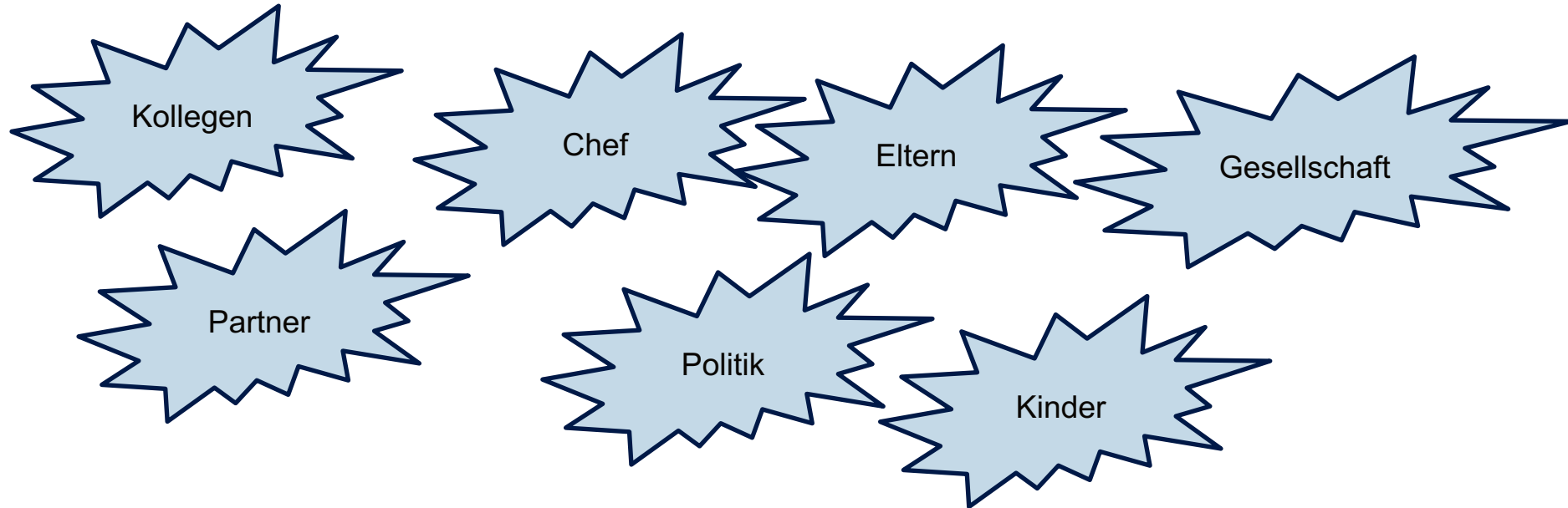
Ich bin mir meiner Kompetenzen bewusst und stärke mein Vertrauen in die eigene Kraft.

Erfolgsfaktoren:

- Tatsächliche Fähigkeiten
- Positive Überzeugung

Schritt 5: Verantwortung

Typisches Verhalten zur Verantwortungsvermeidung: Die anderen sind schuld.



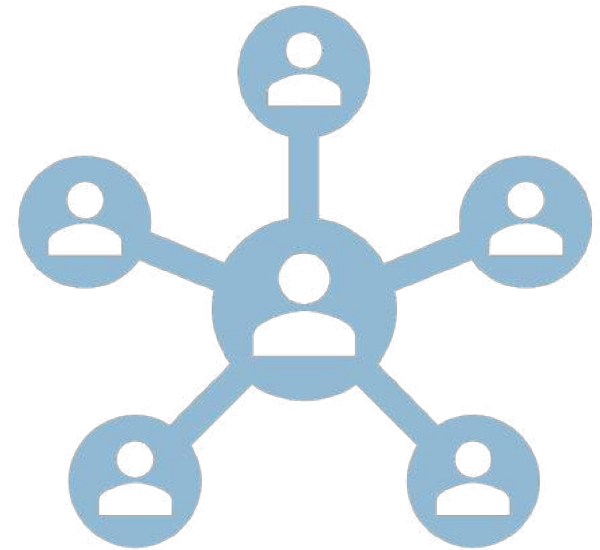
Verantwortlich zu sein bedeutet, die Verpflichtung für etwas Geschehenes einzustehen und/oder die eigenen Anteile an der Situation zu übernehmen (vom Opfer zum Gestalter).

Schritt 6: Netzwerkorientierung

Soziale Kontakte sind für uns lebensnotwendig.

1. Gutes, unterstützendes Netzwerk aufbauen

- **Emotionale** Unterstützung
(Motivation, Verständnis)
- **Praktische** Unterstützung
(Experte nimmt Arbeit ab,
Coaching, ...)
- Soziale Integration
- Vertrauensperson



2. Energieräuber verabschieden, Energiespender +++, Kontakte pflegen

Schritt 7: Lösungsorientierung

Konzentration auf das, was Sie weiterbringt

Chancen statt
Probleme sehen

Energie auf
Positives richten

Mutig sein und
Neues ausprobieren

Ressourcen nutzen
(was hat schon
einmal funktioniert?)

Denken in Ergebnissen
(Definition of done = DoD)

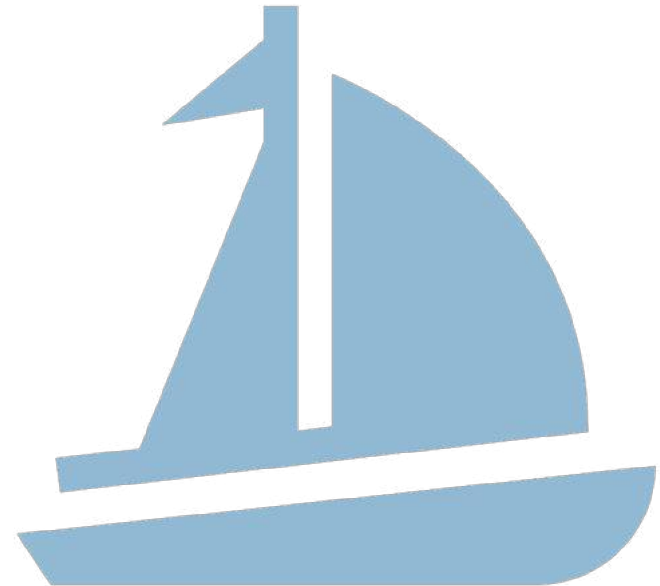
Lösungen statt
Schuldiger
suchen

Lösungsorientierung verhilft zu mehr Klarheit. Sie fokussieren sich und können ihre Stärken und ihre Aufmerksamkeit auf das richten, was Sie weiterbringt.

Schritt 8: Zukunftsorientierung

Mit Zukunftsorientierung bestimmen Sie die Richtung ihres Lebens.

- Machen Sie sich ihrer Wünsche und Visionen bewusst
- Ziehen Sie Bilanz ihren verschiedenen Lebensrollen (beruflich/privat)
- Erkennen Sie ihre Möglichkeiten, setzen Sie sich Ziele und verwirklichen Sie ihre Pläne



„Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles glatt gehen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint-Exupéry (1900 - 1944), französischer Humanist und Schriftsteller

So erreichen Sie mich!

Sabine Gilliar
Gilliar Consulting

Moosbergstraße 35
64285 Darmstadt
Telefon: +49 (0)6151 1526607
Mobil: +49 (0)1577 9709021

sabine@gilliarconsulting.de
www.gilliarconsulting.de

[LinkedIN](#)

[Xing](#)

Die Fotos sind der kostenfreien Bilderdatenbank PIXABAY.com entnommen. Hierfür vielen Dank.