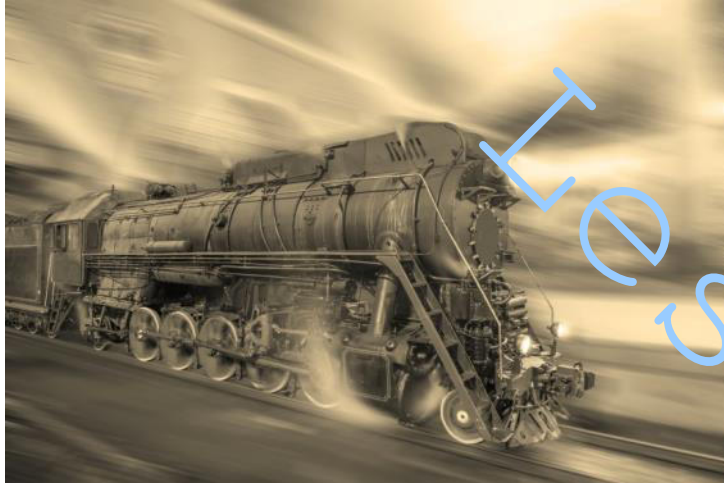


Resilienz –
erreichen Sie Ihre maximal mögliche Widerstandskraft.



- Einleitung
- Die Idee von Resilienz verstehen
- Der Zusammenhang von Resilienz und Stress
- Der Zusammenhang von Resilienz und Optimismus
- Selbst resilienter werden
- Zusammenfassung
- Tages-Clearing



Umwandlung einer Industriegesellschaft zur Dienstleistungsgesellschaft

- Die Menschen als Arbeitende sind der Produzent und die Ressource gleichzeitig.
- Psychologische Themen erlangen in der Geschäftswelt immer mehr an Bedeutung.
- Resilienz ist eine Eigenschaft, die bei der gesunden Lebensbewältigung hilft.

- Was unterscheidet Ihrer Meinung nach eine resiliente Person von einer wenig resilienten Person?

- Stellen Sie sich eine resiliente Person im Arbeitsalltag vor: Wie verhält sie sich?

LESERPROBE

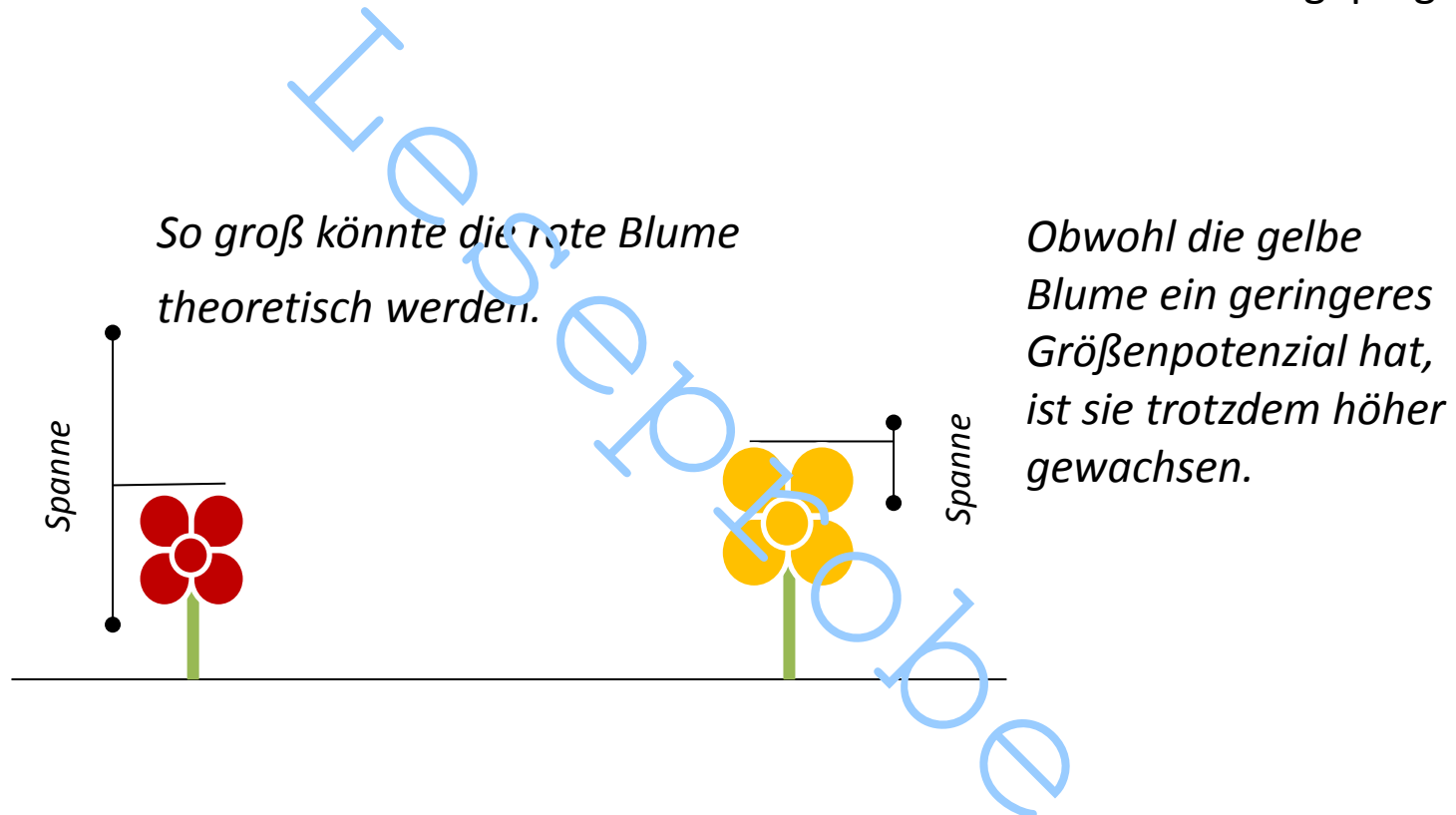


- Resilienz ist die Eigenschaft einer Person, schwere Zeiten zu überstehen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen.
- Resilienz überspannt alle Lebensbereiche.



LESERSTOFF

Resilienz ist bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt.



Ein höheres Potenzial heißt nicht unbedingt auch eine höhere Ausprägung.



Werden Sie sich bewusst, ...

- wo Ihre eigene Resilienz-Spanne liegt.
- wie gut Sie mit belastenden Situationen umgehen können, wenn Sie **übermüdet und gereizt** sind (Minimalwert)?
- wie gut Sie mit belastenden Situationen umgehen können, wenn Sie **ausgeschlafen und gut gelaunt** sind (Maximalwert)?

Ziel ist es, die maximal mögliche Resilienz zu erreichen.



Denken Sie an zwei Personen aus Ihrem Umfeld:

- Eine **sehr resiliente** Person (Person **A**)
- Eine **wenig resiliente** Person (Person **B**)

Überlegen Sie, zutreffend auf diese Personen:

- Wie verhält sich diese Person in „normalen“ Situationen?
- Wie verhält sich diese Person in „schwierigen“ Situationen?

Resilienz beinhaltet:

- Stress-Resistenz

Resilienz bedeutet:

- Langzeitwirkungen von Stress gut zu begegnen



Die wirtschaftliche Definition von Stress:

*„Stress ist ein subjektiv intensiv unangenehmer Spannungszustand,
der aus der Befürchtung entsteht,
dass eine stark aversive, subjektiv zeitlich nahe,
lang andauernde Situation eintritt,
welche sehr wahrscheinlich nicht vollständig kontrollierbar ist,
deren Vermeidung aber subjektiv wichtig erscheint.“*

Stress ist zu einem Großteil **subjektiv**: Jeder bestimmt selbst, was für ihn Stress ist.

