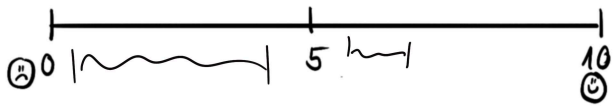


WAS WÜRDEN SIE SCHÄTZEN?

Gefühlte persönliche Resilienz



Organisationelle Resilienz / Amt
Widerstandsfähig

RESILIENZ

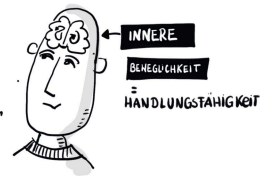
Die Fähigkeit psychisch gesund und handlungsfähig zu bleiben

RESILIENZ

Wie Organisationen lernen, sich Tragen zu lassen



SPANNUNGSTELDER
SPAREN UND RETAKTIEREN
ZENTRALISIEREN UND DEZENTRALISIEREN
PERSONAL ANNAHMEN UND TÄCHERLICHE GEWINNE VERLIEREN
30% STABILITÄT UND INNOVATION IDENTITÄTSVERLUST KIRCHE



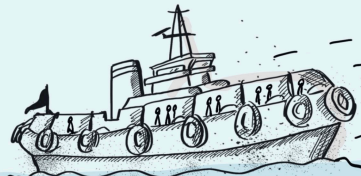
SINN + MISSION
WOFÜR LOHNT ES SICH, STAND ZU HALTEN?



GEMEINSCHAFT
WIR NANGIEREN BESSER ZUSAMMEN ALS ALLEINE

LERNEN + WANDEL
JEDE VERÄNDERUNG BRINGT ERKENNTNIS

VERTRAUEN
ICH KANN MIT DEM UNVORHERSEHBAREN UMGEHEN



VORAUSSCHAUEN BEWÄLTIGEN LERNEN

Digitalisierung
Dekarbonisierung
Demographischer Wandel
Globale Krisen, Kriege
unberechenbar

EBENEN DER RESILIENZ

ICH UND MEINE SELBSTWIRKSAMKEIT

RESILIENZ BEGINNT BEI MIR SELBER, RESILIENZ IST EINE TRAINIERBARE FÄHIGKEIT

SELBSTWAHRNEHMUNG SELBSTSTEUERUNG
SINNORIENTIERUNG BEZIEHUNGSKOMPETENZ

REFRAMING: SITUATION BEWUSST ANDERS DEUTEN

WAS KANN ICH HIER LERNEN?

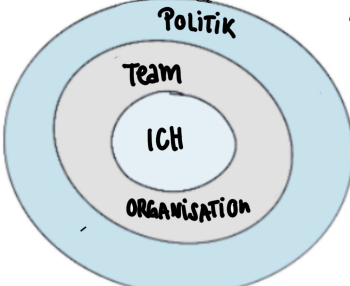
AKZEPTANZ

REALITÄT ANNEHMEN
LERNEN STATT LAMENTIEREN

KLEINE ERFOLGE BEWUSST WAHRNEHMEN

SELBSTWIRKSAMKEIT

CIRCLE OF INFLUENCE



LEIBNIZ INSTITUT FÜR RESILIENZFORSCHUNG, MAINZ

RESILIENZ IST KEIN ANGEBORENES CHARAKTERMERKMAL, SONDERN EIN ERLEBNBARER PROZESS

DIE AUFRECHTERHALTUNG ODER RASCHE WIEDERHERSTELLUNG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT TROTZ BELASTUNGEN



TRAINIERBARE RESILIENZFAKTOREN

AKZEPTANZ + OPTIMISMUS

SELBSTWIRKSAMKEIT + LÖSUNGSORIENTIERUNG

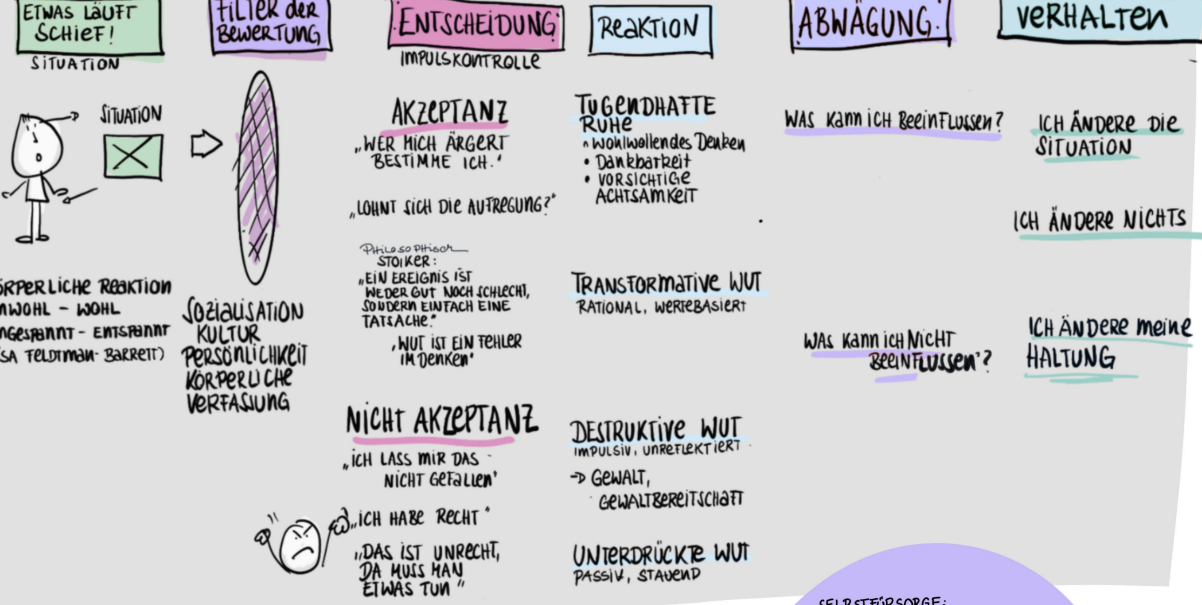
SOZIALE UNTERSTÜTZUNG + NETZWERKORIENTIERUNG

VERANTWORTUNG + ZUKUNFTSORIENTIERUNG



TRAININGSINFO AKZEPTANZ:

ETWAS LÄUFT SCHIEF: WIE REAGIERST DU?



SO TRAINIEREN SIE IHRE RESILIENZFAKTOREN

RETRAINING
SO KANN MAN ES AUCH SEHEN
Verschiedene Perspektiven einnehmen. AKZEPTANZ.

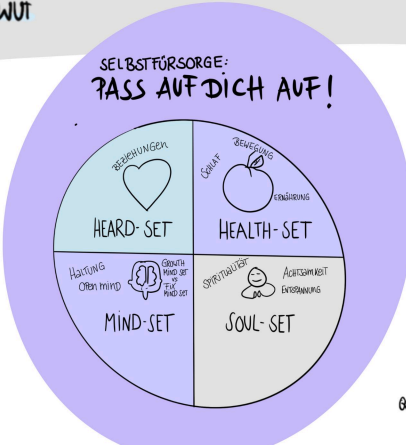
GEHT DOCH
MEHR BEWEGT ALS ICH DACHTE
SICH AN SITUATIONEN ERINNERN IN DENEN MAN LÖSUNGSORIENTIERT WAR.

DAS WIR ALS LÖSUNG
WEIL ICH NICHT ALLEIN WAR
SICH BEWUSST MACHEN WIEVIEL MAN IM TEAM ERREICHEN KANN.

WOFÜR WIR STEHEN - WOHIN WIR GEHEN
WERTE
AUFGABE + WIRKUNG
HALTUNG
Wie sieht meine ARBEIT AUS, wenn sie ihren SINN ENTFÄLLT?



ZENTRALE ERKENNTNIS:
NICHT DIE SITUATION SELBST VERURSACHT STREß, SONDERN WIE WIR SIE BEWERTEN.



EIN SEE & SENSE POSTER von F&H

Agentur für nachhaltige Innovationskulturen

QUELLEN: LISA FELDTMANN-BARRETT, JULIA WILDBERG, KARIN KUSCHIK, ROBIN SHARMA, STEPHEN COVEY