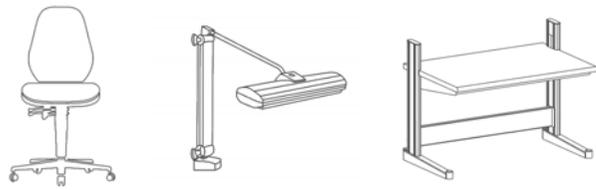


## Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen fördern

**München, 04. Juni 2014**  
Ludwig Gunkel, Dipl.-Psychologe



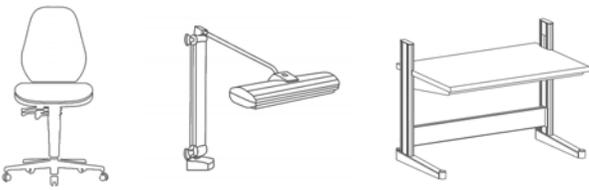
Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

## Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

- Was bedeutet „Resilienz“?
- Welches sind die drei zentralen Resilienzfaktoren?
- Wie können diese vom Unternehmen und den Führungskräften gezielt gefördert werden?



## Resilienz entsteht im „Trotzdem“

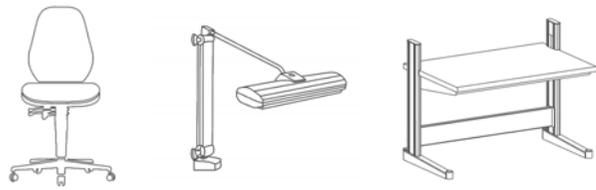


**Resilienz** bezeichnet die psychische Widerstandskraft von Individuen angesichts belastender Lebensereignisse oder bei Dauerstress.



Die Resilienzforschung fragt, warum manche Personen trotz ungünstiger Bedingungen gesund bleiben oder sich schnell von Störungen oder belastenden Ereignissen erholen und andere nicht.





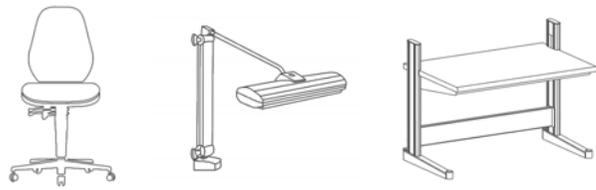
Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

Resilienz kann in Unternehmen gezielt entwickelt werden



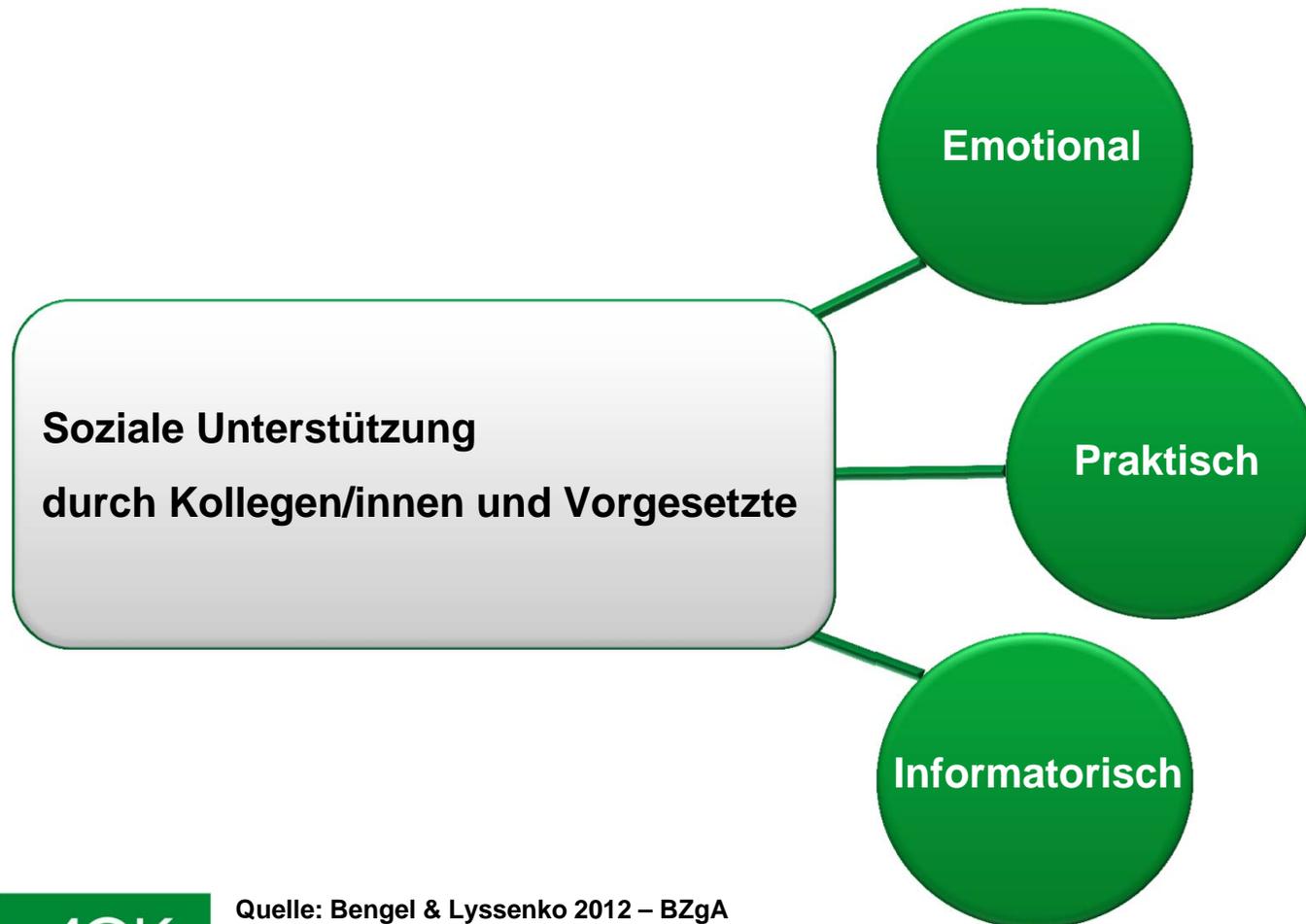


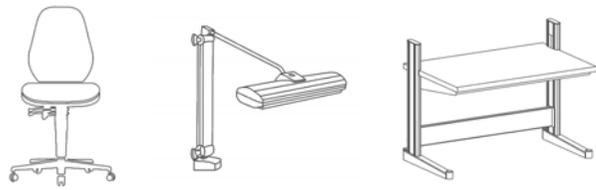
Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

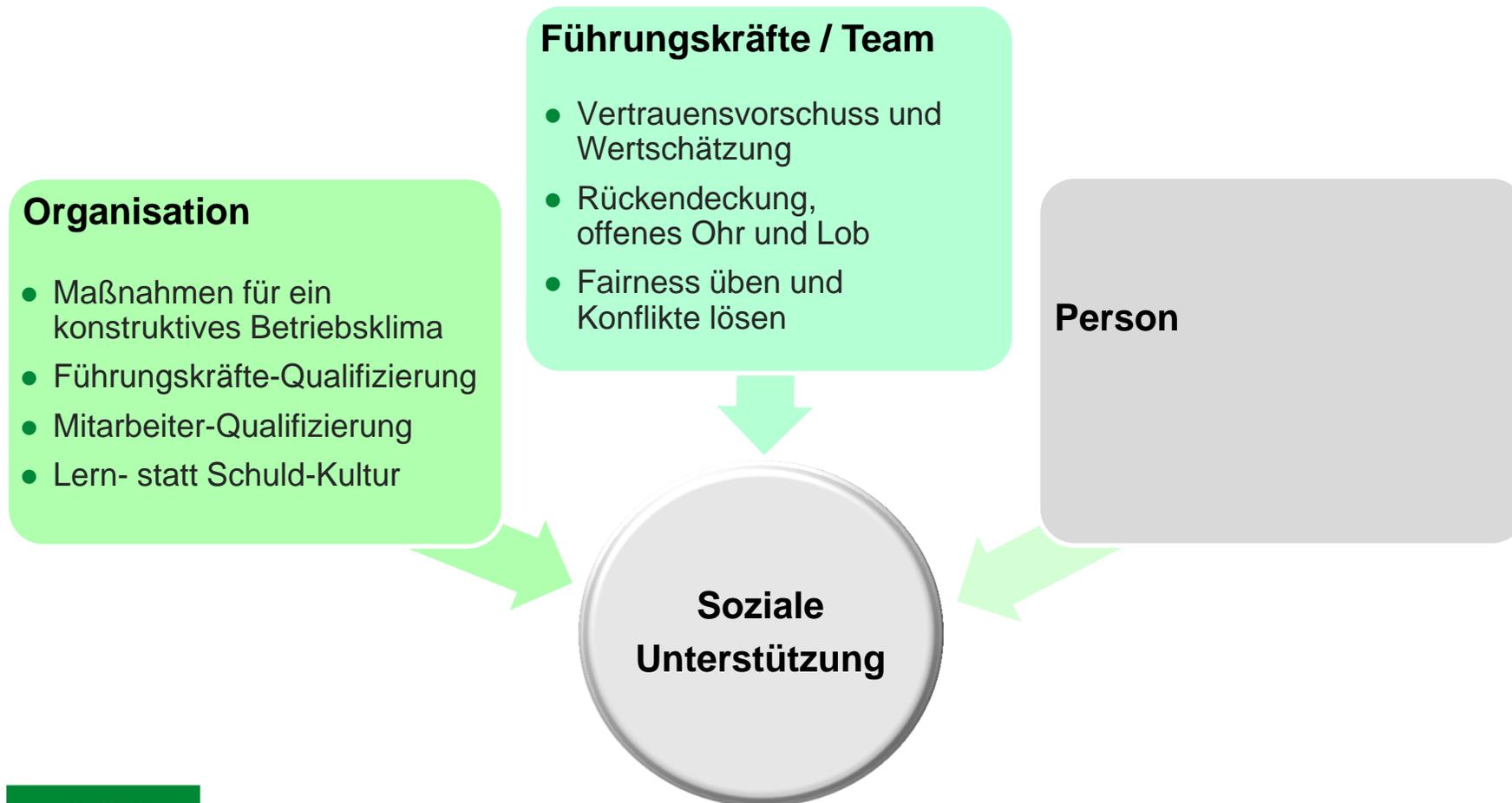
FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

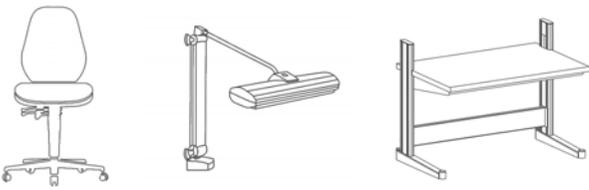
## Soziale Unterstützung – das „Wir“ entscheidet





## Soziale Unterstützung fördern – in Gemeinschaft investieren!





Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

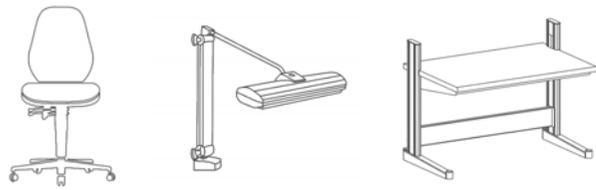
## Selbstwirksamkeit – „Ich kann das!“

Die subjektive Erwartung,  
Anforderungssituationen  
aus eigener Kraft bewältigen  
zu können.

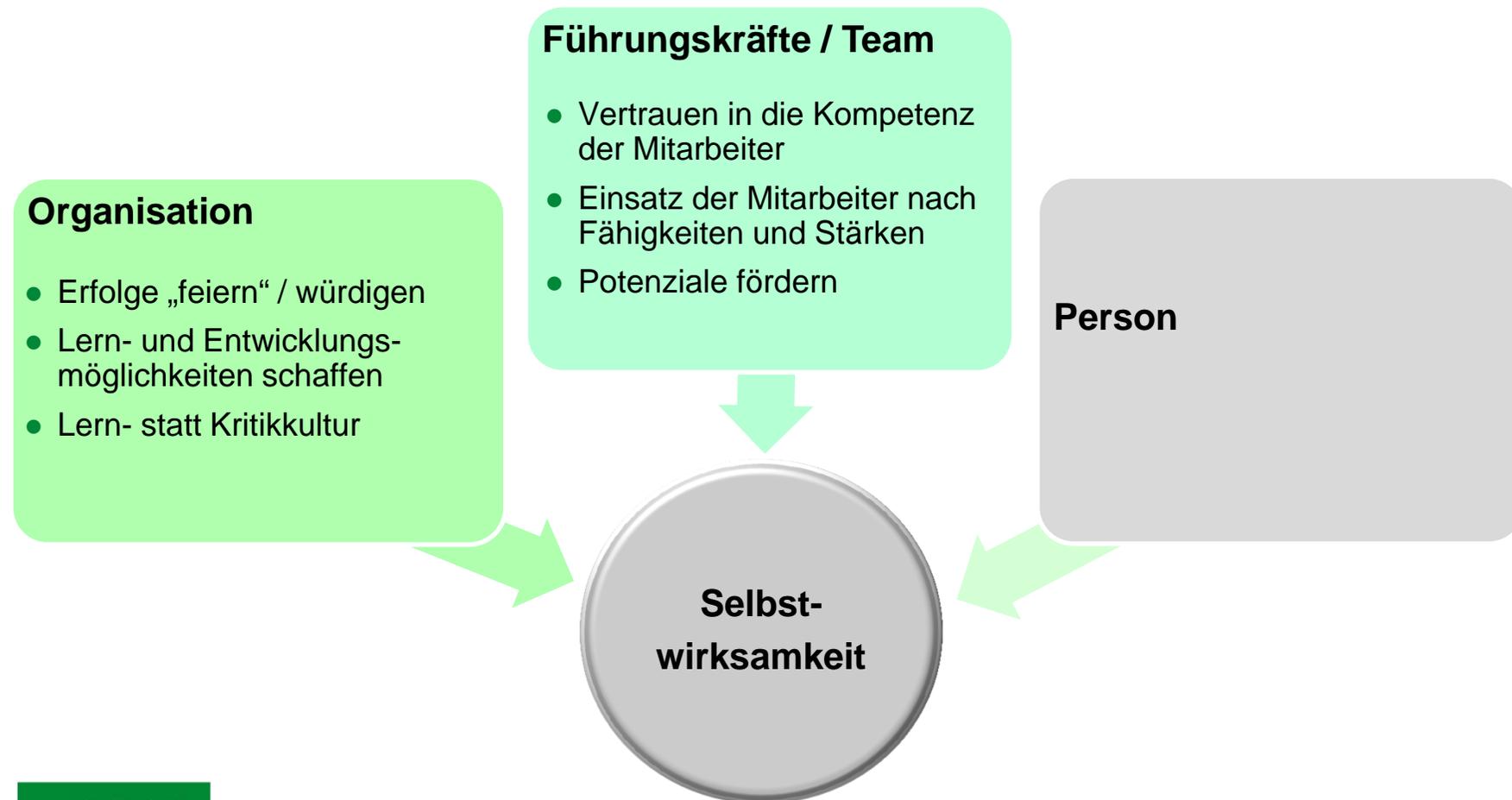


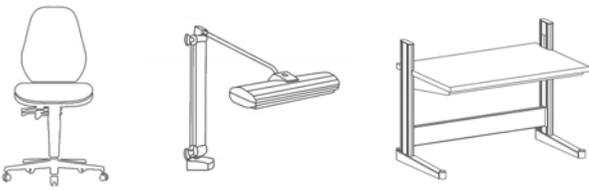
### Bei hoher Selbstwirksamkeit werden

- (potenzielle) Stressoren eher als Herausforderung gesehen und als lösbar erachtet
- aktive, problemadäquate und lösungsorientierte Bewältigungsstrategien bevorzugt
- Durchhaltevermögen und Ausdauer verstärkt
- eigene Anstrengungen positiver bewertet



## Selbstwirksamkeit fördern – Entwicklung ermöglichen!



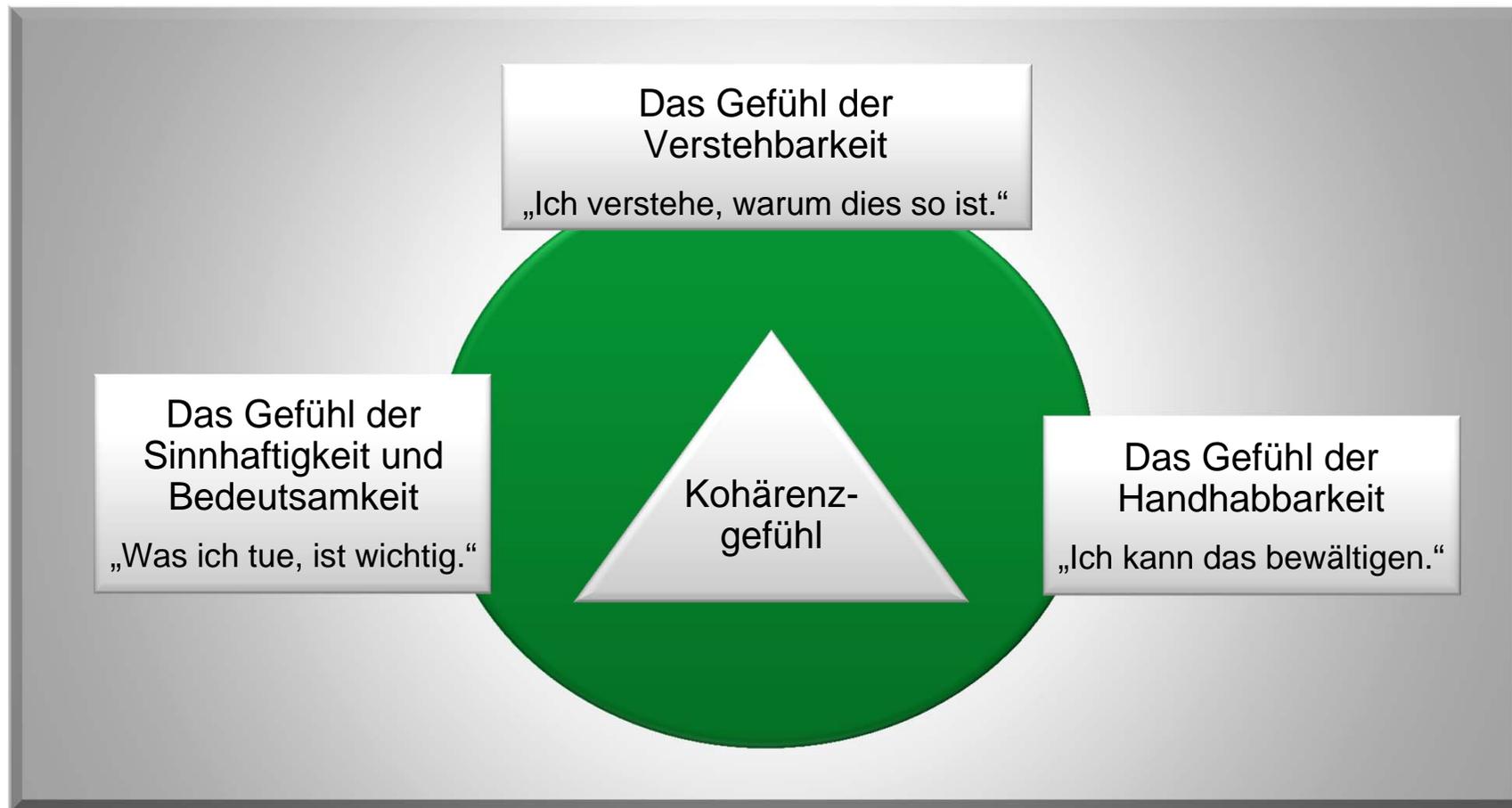


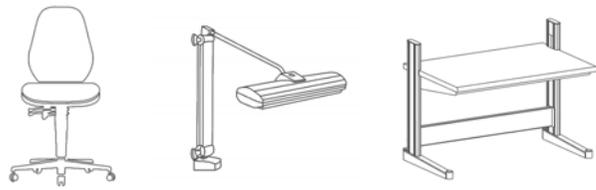
Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

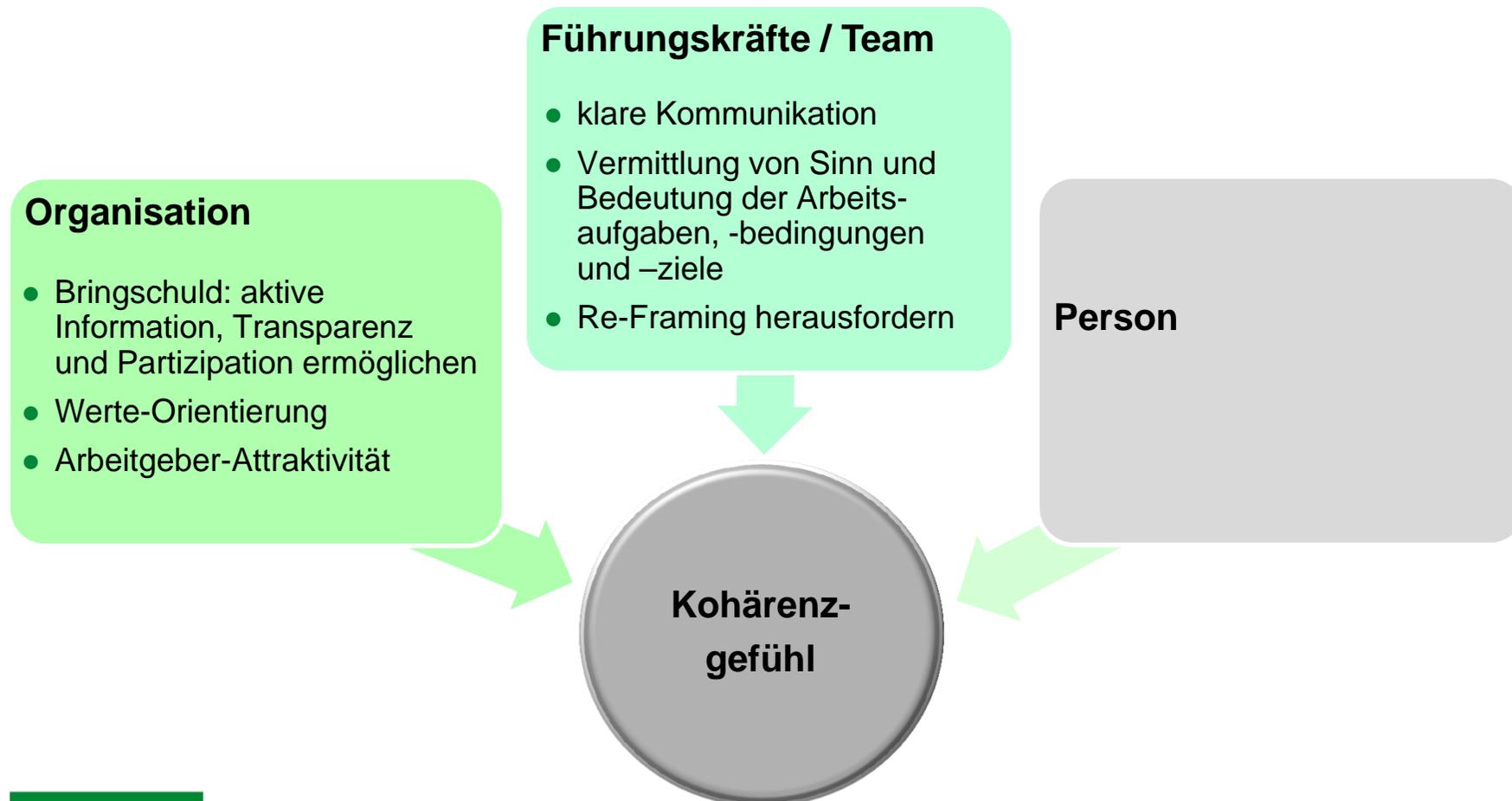
FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

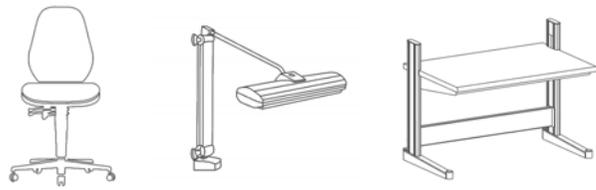
## Kohärenzgefühl – „Es stimmt für mich.“





## Kohärenzgefühl fördern – Die Frage nach dem „Wozu?“





Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

## Aktives Coping – „Man wächst mit seinen Aufgaben.“

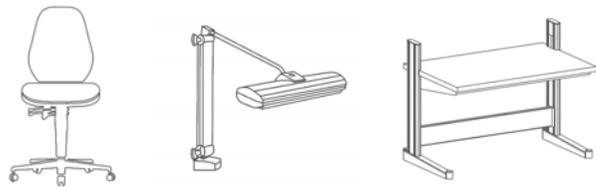
### Aktives problemorientiertes Coping

- aktiv Probleme lösen
- Selbstverantwortung übernehmen
- Unterstützung suchen
- lösungsorientiert handeln

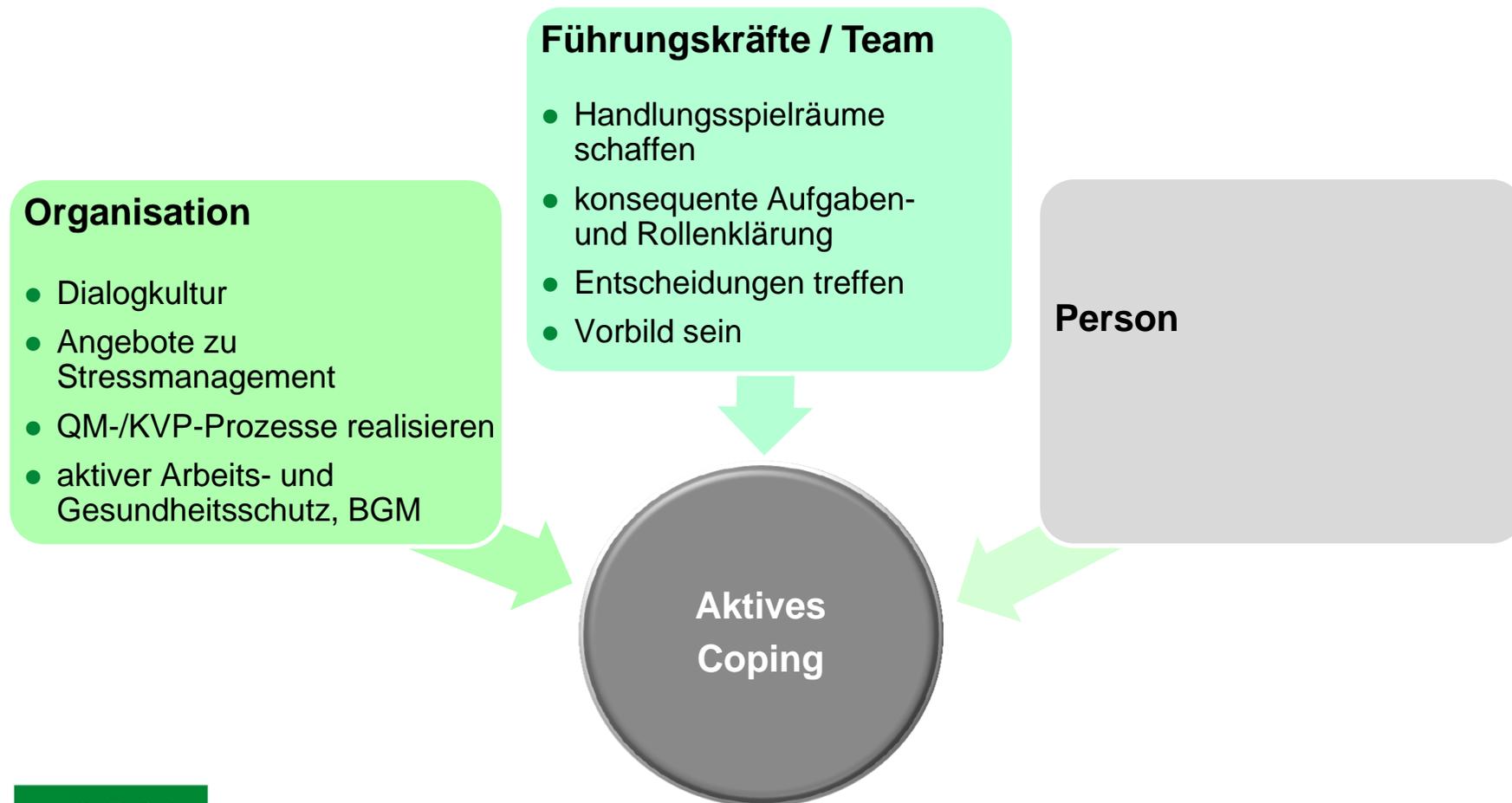
### Aktives emotionsbezogenes Coping

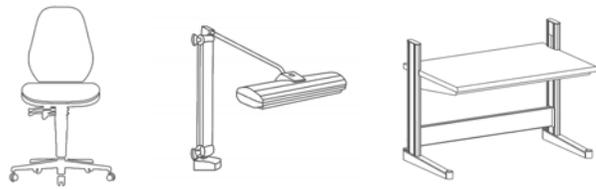
- akzeptieren und positiv deuten
- mit Humor nehmen
- nach Trost suchen
- „Dampf ablassen“





## Aktives Coping fördern – „Vom Ende her denken.“



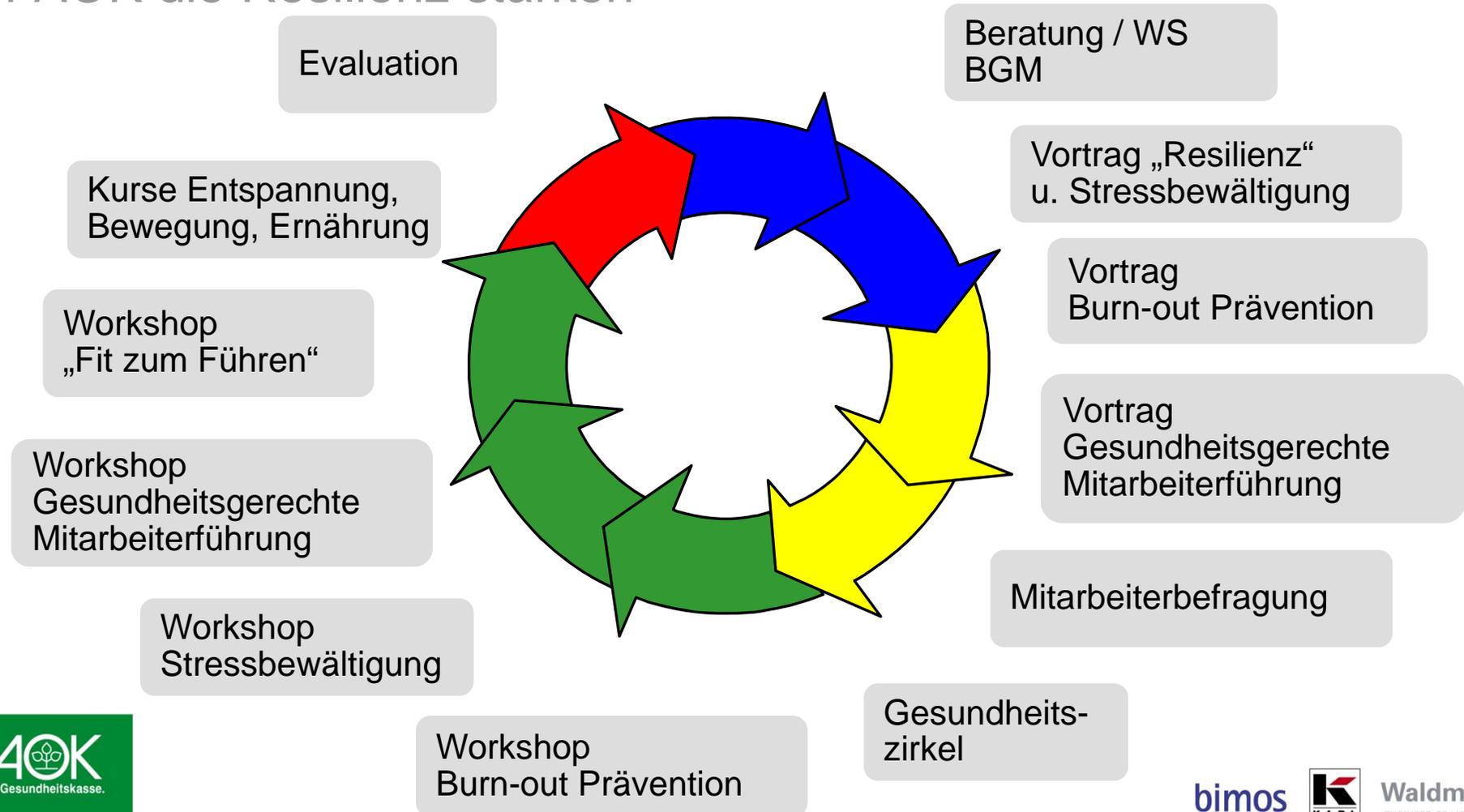


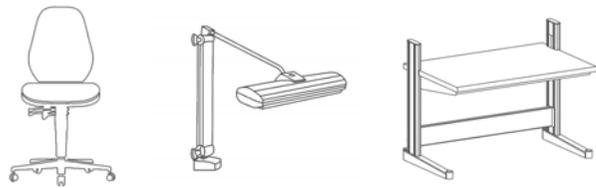
Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

## Mit Betrieblichem Gesundheitsmanagement und Unterstützung der AOK die Resilienz stärken





Fit für die Zukunft – Resilienz im Unternehmen gezielt fördern

teamwork

FORUM  
ARBEITSPLATZ  
GESTALTUNG

## Kontakt und weitere Informationen

### ➤ **Ludwig Gunkel**

Dipl.-Psychologe

Berater für Betriebliches

Gesundheitsmanagement der AOK Bayern

Telefon: 089 62730-833

Mailto: [ludwig.gunkel@by.aok.de](mailto:ludwig.gunkel@by.aok.de)

### ➤ **[www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)**



bimos



Waldmann **W**  
ENGINEER OF LIGHT.