

Abschlussarbeiten
Reihe Resilienz

Susanne Coers

Stark in herausfordernden Zeiten

Webinarkonzept: Resilienztraining für Unternehmen

unisono institut verlag
ulm · berlin

DV/RT Deutscher Verband der
Resilienz-Trainer*innen e.V. i.G.

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage Januar 2021
ISBN eBook 978-3-948872-21-2

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Susanne Coers



Susanne Coers, geboren 1964, studierte an der HAWK in Hildesheim Soziale Arbeit mit dem Studienschwerpunkt Gesundheitswissenschaften. Seit dieser Zeit setzt sie sich mit Ansätzen der Prävention und Gesundheitsförderung auseinander.

Beruflich folgten Stationen in der Beratungs- und Projektarbeit. Insbesondere die langjährige Tätigkeit in einer psychiatrischen Fachambulanz prägten das weitere Berufsleben. Stets mit dem Fokus auf Möglichkeiten und „Tools“ zur Stabilisierung von Menschen in Krisensituationen erfolgten Ausbildungen komplementär zu therapeutischen Wegen. Wichtig dabei war immer der Blick auf die Ressourcen, die jedem Menschen innewohnen.

*„Ich habe immer wieder beobachtet, wie sich bei den Klient*innen selbst im therapeutischen Kontext alles auf das fokussiert hat, was nicht funktioniert. Dem wollte ich mit lösungsorientierten Methoden bewusst etwas entgegensetzen.“*

Und so erfolgten Zertifikats-Ausbildungen zur NLP Trainerin (DVNLP), Systemischen Beraterin, Business Coach, Entspannungstrainerin, Stressmanagement-Trainerin, Neuland-Moderatorin, Wingwave Coach, Resilienztrainerin und zur Yogalehrerin.

Seit 2008 ist Susanne Coers als Coach, Trainerin und Dozentin unterwegs – seit einigen Jahren ausschließlich. Das Coaching und Training zeichnen sich dadurch aus, dass die Teilnehmenden auf allen Ebenen angesprochen werden: Mental, emotional und mit körperorientierten Methoden.

Ihre Mission ist es, die „Superkraft Resilienz“ in die Unternehmen zu bringen. Ihr Motto: „Ich mache Menschen stark!“

mail@Susanne-Coers.de · www.Susanne-Coers.de

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie (vgl. letzte Seite) angefertigt.

Transferarbeit Resilienztrainerin (SHB)
Steinbeis-Hochschule-Berlin
Trainer: Sebastian Mauritz

Stark in herausfordernden Zeiten

Webinarkonzept:
Resilienztraining für Unternehmen

Susanne Coers
E-Mail: mail@Susanne-Coers.de

Abgabe: 09.06.2020

1. Einleitung.....	2
2. Die verborgene Superkraft: Resilienz	4
2.1 Definition.....	4
2.2 Merkmale der Resilienz	5
2.3 Einflussfaktoren der Resilienz	5
3. Falldefinition	6
3.1 VUCA-Welt	7
3.1.1 Auswirkungen.....	8
3.1.2 Im beruflichen Kontext	8
3.1.3 Im privaten Kontext	9
3.1.4 Resultat.....	9
4. Webinarbeschreibung „Stark in herausfordernden Zeiten“	10
4.1 Resilienztraining versus Stressmanagement.....	10
4.2 Die 7 Säulen der Resilienz	12
4.3 Die Bedeutung von Stress	15
4.3.1 Das Resilienzmodell (Stressfass).....	18
4.3.2 Was ist eine Krise?.....	19
4.4 Das 3-Zonen Modell	20
4.5 Resilienz-Prozess-Modell	21
4.6 Werte	23
4.7 Das Restriktions-Modell.....	24
4.8 Die 7 Wege der Resilienz	27
5. Ergebnisse und Fazit	35
6. Literaturverzeichnis.....	37
7. Eidesstattliche Erklärung	38

1. Einleitung

Seit meinen beruflichen Anfängen als Dipl. Sozialpädagogin/-arbeiterin vor über 35 Jahren beobachte ich die immer komplexer werdenden Strukturen innerhalb unserer Gesellschaft. Schon während meines Studiums beschäftigten mich die Wechselwirkung von gesellschaftlichen Entwicklungen, den Prozessen der Arbeitswelt und deren Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen.

Waren die Anforderungen innerhalb der Arbeitswelt zur damaligen Zeit bereits herausfordernd, so sind diese innerhalb der letzten Jahrzehnte enorm gestiegen. Insbesondere haben die Anforderungen an das Individuum durch die Veränderung gesellschaftlicher Strukturen zugenommen – das moderne Leben erfordert ein Maximum an Flexibilität und Mobilität, ein hohes Maß an Selbstverantwortung und die Fähigkeit, sich in immer komplexer werdenden Strukturen zu bewegen. Dies gilt im privaten Bereich genauso wie im beruflichen.

Hinzu kommen veränderte familiäre Gefüge. Die **eine** Familienform gibt es nicht mehr; vielmehr zeigen sich auch in diesem Bereich unterschiedlichste Varianten des Zusammenlebens: Teilweise fernab der Herkunftsfamilie, sodass die Eltern/Großeltern als unterstützende Ressource nicht mehr zur Verfügung stehen, teilweise bringen neue Beziehungs- und Familienmodelle jenseits traditioneller Weltanschauungen neue Möglichkeiten und Spannungsfelder mit sich.

Das Tempo der Veränderungen im Zeitalter der globalisierten Welt hat rasant an Fahrt aufgenommen. Und es scheint, als könnten viele Menschen in unserer Gesellschaft mit dieser Geschwindigkeit nicht mehr mithalten. Innerhalb der letzten zwei Jahrzehnte haben psychische Erkrankungen stark zugenommen, wie in nachfolgend genannten Studien von DAK und Techniker Krankenkasse festgestellt wurde. Immer Mehr Menschen erkranken an Depressionen. Dies mag einerseits damit zu tun haben, dass die Diagnostik besser geworden ist. Das allein erklärt die starke Zunahme allerdings nicht.

Laut Psychoreport der DAK aus dem Jahre 2019 hat sich die Anzahl der krankheitsbedingten Fehltage in der Zeit von 1997 – 2018 verdreifacht. Knapp ein Fünftel der Arbeitnehmer*innen fehlte aufgrund einer psychischen Erkrankung im Job. Die häufigsten Diagnosen lauteten: Depression oder Anpassungsstörung.¹

Die Techniker Krankenkasse kommt in einer Studie aus dem Jahre 2016 zu dem Ergebnis, dass sechs von zehn Menschen gestresst fühlen.² Laut dieser Umfrage hatte jeder fünfte Erwachsene in Deutschland in den letzten drei Jahren seelische Beschwerden. Es zeigt sich deutlich, dass zwischen Stress und der Entstehung psychischer Erkrankungen ein enger Zusammenhang besteht.³

Aufgrund der Zunahme stressbedingter Erkrankungen wurde in den vergangenen Jahren verstärkt ein Fokus darauf gelegt, wie diesen präventiv begegnet werden kann. Und so entstanden zahlreiche Präventionskonzepte, die sich primär mit dem Thema des richtigen Umgangs mit Stress auseinandersetzten. Doch diese greifen meiner Meinung nach auf

1 Pressemitteilung DAK Psychoreport 2019 vom 25.07.2019, S. 1

2 Entspann dich, Deutschland-TK-Stressstudie 2016; S. 6

3 Entspann dich, Deutschland-TK-Stressstudie 2016; S.50

lange Sicht zu kurz, da zahlreiche an der Entstehung von Stress beteiligten Faktoren nicht mit berücksichtigt wurden.

Erst langsam geriet daneben das Thema Resilienz immer stärker ins Blickfeld. Während es zunächst ein Nischenthema war, finden Resilienz-Konzepte inzwischen verstärkt Einzug in Unternehmen. Mittlerweile ist der Begriff Resilienz im Bereich von HR Abteilungen kein Fremdwort mehr. Aufgrund der mehrdimensionalen Ebenen von Resilienz-Konzepten haben Unternehmen und Krankenkassen deren Wert als präventive Maßnahmen erkannt.

Gerade jetzt in der aktuellen Zeit, verschärft durch die Corona-Pandemie, kommt dem Konzept von Resilienz meiner Einschätzung nach eine ganz besondere Bedeutung zu. Innerhalb kürzester Zeit haben sich durch die Einführung von Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie sämtliche Strukturen des Zusammenlebens geändert. Zahlreiche Menschen können ihrer beruflichen Tätigkeit nicht nachgehen und da, wo es möglich ist, nur unter Einhaltung bestimmter Sicherheitskonzepte, wie z.B. auch der Arbeit aus dem Homeoffice heraus.

In dieser Arbeit stelle ich ein Webinar-Konzept vor, mit dem Angestellte in Unternehmen aus sicherer Entfernung heraus lernen und sich dabei gleichzeitig austauschen und miteinander in Verbindung bleiben können.

2. Die verborgene Superkraft: Resilienz

Wenn von Resilienz die Rede ist, ist oft von der „verborgenen“ oder „geheimen“ Superkraft in Menschen die Rede. Was hat es damit auf sich? Gibt es sie wirklich, diese Superkraft? Und was genau ist darunter zu verstehen?

Ursprünglich stammt der Begriff aus dem Bereich der Physik und umschreibt die Fähigkeit eines elastischen Materials, nach einer äußeren Einwirkung wie z.B. Druck und einer daraus entstehenden Verformung, wieder in den ursprünglichen Zustand zurück zu springen (lateinisch: *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘).

Im Rahmen der Resilienzforschung existieren unterschiedliche Varianten, diese Definition auf den Menschen oder auch Systeme zu übertragen.

2.1 Definition

Sylvia Kéré Wellensiek nimmt in ihrer Definition Bezug auf die organisatorische Resilienz in Unternehmen. Sie verdeutlicht, dass die individuelle Resilienz der Einzelnen nur unter der Schaffung von entsprechenden Strukturen gedeihen kann.

Resilienz

Die Fähigkeit zu innerer Stärke wird in der Psychologie als Resilienz beschrieben. Resiliente Mitarbeiter können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren – eine lebenswichtige Fähigkeit, vor allem wenn der äußere und innere Belastungsdruck steigt. Im wirtschaftlichen Kontext übersteigt die Definition des Begriffs „Resilienz“ die individuelle Fähigkeit und inkludiert darunter auch die organisatorische Fähigkeit, sich schnell und erfolgreich an ständig verändernde Anforderungen, intern wie extern, anzupassen.⁴

Sebastian Mauritz definiert Resilienz

„als Flexibilitätskompetenz und empathischen Schutzschild gegen Stress“ sowie „als eine Evolutionskompetenz im Sinne von Anpassung an sich verändernde Umstände.“⁵

Resilienz verfolge nach seiner Ansicht viele Aspekte, weshalb es eine eindeutige allgemeingültige Definition nicht gebe.⁶

Mein persönliches Verständnis von Resilienz liegt in der Fähigkeit eines Individuums, Krisen und herausfordernden Situationen mit Stärke zu begegnen und/oder an ihnen innerlich zu wachsen. Hierbei spielen zahlreiche Aspekte eine Rolle.

4 (Wellensiek, 2011), S. 12

5 (Mauritz, 2018), S.5

6 (Mauritz, Resilienz Wiki) <https://resilienz.wiki/resilienz-definition/>, (letzter Zugriff:01.05.2020)

2.2 Merkmale der Resilienz

Wie bereits beschrieben, unterscheiden sich die unterschiedlichen Definitionen von Resilienz je nach Autor und Kontext.

Das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren bestimmt hierbei das Ergebnis.

Charakteristisch sind hierfür:

- **Dynamik:** Resilienz entwickelt sich prozesshaft im zeitlichen Verlauf und in der Interaktion mit der Umwelt.
- **Variabilität:** Personen verfügen nicht in jeder Lebensphase über eine gleichbleibende Resilienz. So gibt es Phasen, die mit erhöhter Resilienz einhergehen genauso, wie es Phasen erhöhter Vulnerabilität gibt.
- **Situativer Kontext:** Nicht jede Situation wird gleichermaßen resilient erlebt. Ausschlaggebend für eine gute Bewältigung ist das subjektive Empfinden der Bedrohlichkeit eines Stressors.
- **Multidimensionalität:** Je nach Lebensbereich können die Anpassungs- und Bewältigungsleistungen unterschiedlich ausgeprägt sein.⁷

Eine hohe Resilienzfähigkeit zeichnet sich vor allem durch **Agilität** aus. Hierunter versteht man die Fähigkeit, schnell, flexibel, aktiv und anpassungsfähig auf sich verändernde Umstände – insbesondere in Zeiten des Wandels - zu reagieren. Dieser Begriff kommt ursprünglich aus dem wirtschaftlichen Kontext, umschreibt aber m. E. nach sehr treffend die Eigenschaften hoher Resilienzkompetenz.

2.3 Einflussfaktoren der Resilienz

Unsere seelische Widerstandskraft entsteht aus einem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflussfaktoren innerer und äußerer Natur. Hierbei spielen persönliche Vorerfahrungen ebenso eine Rolle wie der Einfluss der äußeren Umgebung. Entscheidend ist auch die Art und Weise, wie Menschen Belastungen und Krisen verarbeiten. Das Konzept der Resilienz erklärt, wie das Zusammenspiel dieser Faktoren im Idealfall funktioniert.

Den Grundstein der Resilienzforschung legte die amerikanische Psychologin Emmy Werner mit ihrer viel zitierten Langzeitstudie⁸ aus dem Jahr 1977. Über 20 Jahre lang erforschte sie den Werdegang von rund 700 hawaiianischen Kindern des Jahrgangs 1955. Ein wesentliches Ergebnis ihrer Studie war, dass ein Drittel der Kinder, die unter prekären Verhältnissen aufwuchsen, sich trotz der widrigen Umstände positiv entwickelten und im späteren Erwachsenenleben zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranreiften.

Ein wichtiges Kriterium stach dabei heraus: Diese Kinder hatten mindestens eine wichtige Bezugsperson in ihrem Leben, in der sie Vertrautheit und Unterstützung fanden. Doch neben der sozialen Unterstützung gibt es noch weitere Einflussfaktoren auf die Entwicklung eines stabilen Selbst.

7 (Bengel & Lyssenko, 2012)

8 (Werner, 1977)

Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft
Werden Sie Trainer*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out, Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: www.Resilienz-Akademie.com

Herzlich Willkommen beim
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge – und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: www.DVRT.de

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Nadine Adloff: **Die Hochsensibilität annehmen!*** – Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen (ISBN: 978-3-948872-01-4)
- *Katharina Regenbrecht: **Resilienz zur Stärkung im Versorgungsalltag*** – ein Schnupperworkshop Resilienz-Training für Versorgende von Menschen mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- *Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: **Die psychische Gesundheit von Pflegenden*** – Begründungsrahmen und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-16-8)
- *Astrid Schmengler-Herte: **Mit 66 Jahren ...***
Beispielhafter Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren (ISBN: 978-3-948872-18-2)
- *Beate Missalek: **Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen*** – Multiplikatoren-Schulung Resilienz-Lotse (SMA)[®] in der Kita (ISBN: 978-3-948872-17-5)
- *Susanne Coers: **Stark in herausfordernden Zeiten*** – Webinarkonzept: Resilienztraining für Unternehmen
- *Ralf Ferber: **Resilienzstärkung bei psychisch erkrankten Personen im stationären Setting*** – Das neue BTHG in der Umsetzung der Assistenzleistung durch Fördergruppenangebot (ISBN: 978-3-948872-22-9)
- *Anja Lange: **Resilienz durch Meditation*** (ISBN: 978-3-948872-23-6)
- *Petra Staab: **Selbstwirksam im Business*** – Resilienz-Training für Angestellte in beruflichen Veränderungssituationen (ISBN: 978-3-948872-24-3)
- *Sabine Meyer-Böhmer: **Resilienztraining für gynäkologisch-onkologische Patientinnen direkt nach der Diagnosestellung*** – Resilienz nach Diagnoseschock – Teil vom Ganzen und doch ganz ich (ISBN: 978-3-948872-25-0)

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Birgit Haus: Resilienz-Stärkung im Spiegel der Psychosynthese* – Ein beispielhafter Vergleich des Resilienz-Konzeptes mit den 5 Regie-Prinzipien des Begleitens & den 5 Stufen des Lernens nach dem Kölner-Psychosynthese-Modell (ISBN: 978-3-948872-26-7)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-21-2



9 783948 872212 >

www.unisono-institut.com/verlag