

# Referat 3. Perspektive Mitarbeitende

## Resilienz: Bitte anschnallen, Turbulenz!



**Silvana Ulber**

Konzepterin Resiliencia

# Warum & Wieso

... existieren  
Präventionsprogramme und  
Leitfäden zum Schutz der  
körperlichen Unversehrtheit?

... hauptsächlich mit Fokus  
auf psychisch Versehrtheit,  
auf die Gesundheit?

... gibt es entsprechende  
Inhalte nicht auch für  
belastende Situationen  
der Psyche?

... wird nicht öfters bereits in  
die Prophylaxe investiert?  
Insbesondere auch im  
Arbeitskontext?

# Facts & Figures

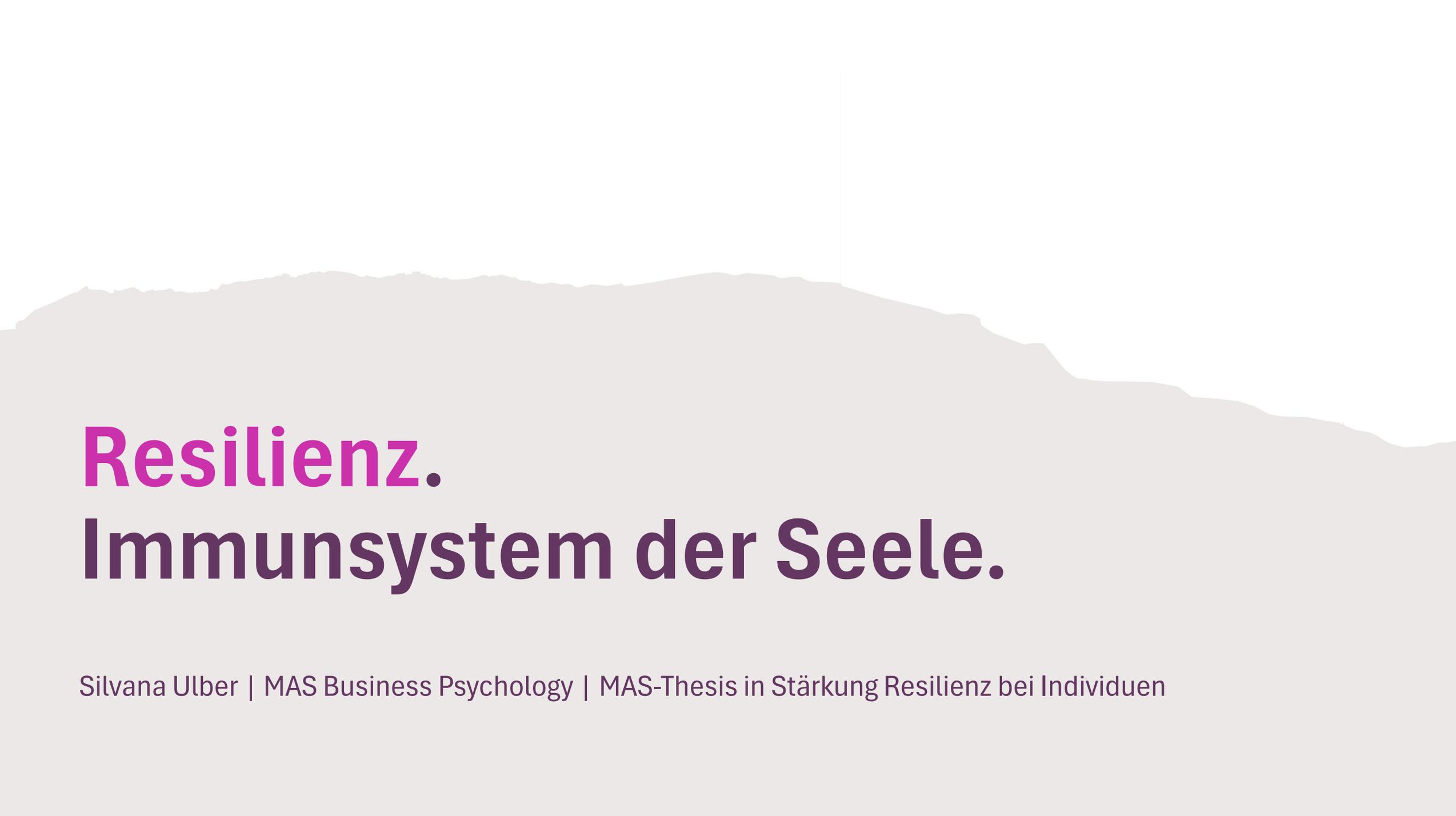
Eine Gesundheitsstudie von Sotomo (2023) ergab: «Die Schweiz kränkelt weiter».

Zwischen 2020 und 2022 ist der Anteil der Erwachsenen in der Schweiz, der sich als nicht ganz gesund oder gar krank einschätzt, von 22 auf 35 Prozent gestiegen.

Der Bevölkerungsanteil, dem es psychisch immer oder meistens gut geht, ist von drei Viertel auf zwei Drittel gesunken.

Mehrheit der CH-Bevölkerung (70 %) erachtet psychische Erkrankungen aufgrund von Leistungsstress als eher oder sehr grosse Gesundheitsgefahr.

Im Vergleich zu den Vorjahren haben die krankheitsbedingten Absenzen von Arbeitnehmenden stark zugenommen.



# **Resilienz.** **Immunsystem der Seele.**

Silvana Ulber | MAS Business Psychology | MAS-Thesis in Stärkung Resilienz bei Individuen

# Definition

«**Fähigkeit** von Personen, sozialen Gruppen und, Systemen oder Gegenständen, eingetretene Schädigung zu kompensieren bzw. die verlorene **Funktionalität wieder herzustellen**, oder die Fähigkeit, flexibel auf Gefährdung zu reagieren und mögliche **Schädigungen abzuwenden**.»

(Bürkner, 2010, S.24)

# Verständnis

## Resilienz 1.0 – statisch stabilitätsorientiertes Verständnis

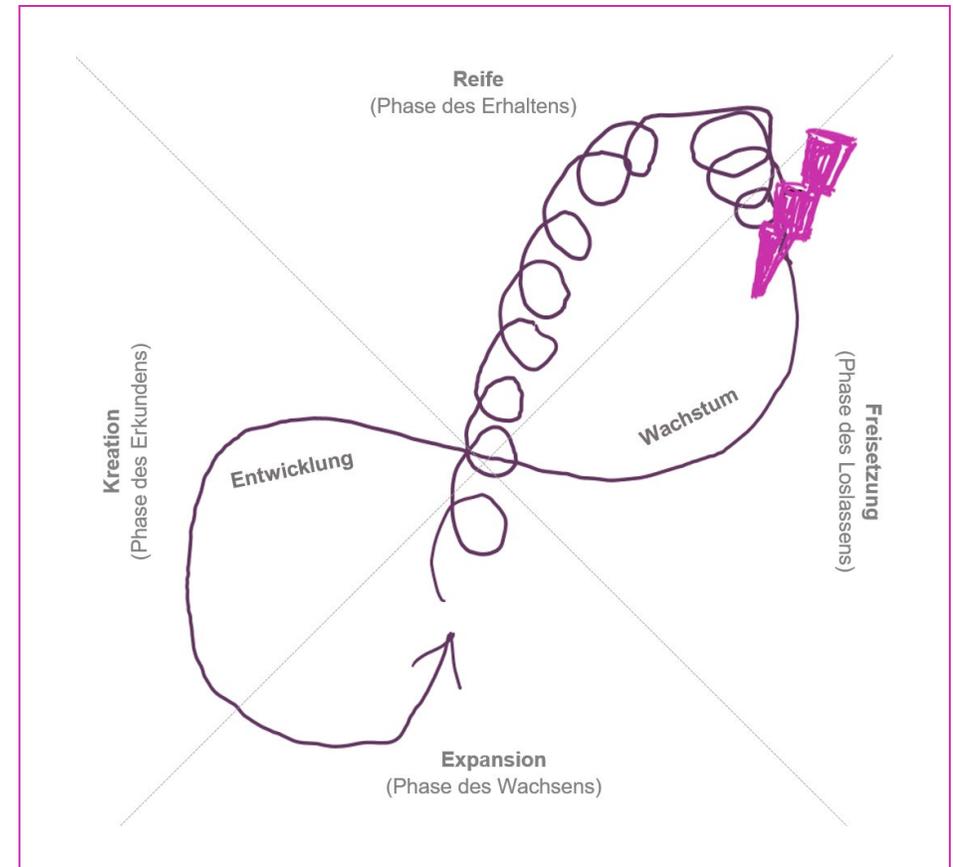
- Definition über Sicherheit und Funktionsfähigkeit
- Bounce-back-Effekt > Ziel ist der Ursprungszustand, der Status quo

## Resilienz 2.0 – zukunftsorientiertes prophylaktisches Verständnis

- Definition über transformative Lernprozesse und Weiterentwicklung
- Bounce-forward-Effekt > Ziel ist kontinuierliche Adaption und Setzen eines neuen Status quo

# Adaptive Cycle

- Resilienz kann man nicht lernen.
- Resilienz ist ein Prozess.
- Dieser setzt einen Trigger voraus.
- Resilienz ist eine Kompetenz.
- Resilienz muss trainiert werden.
- Resilienz ist sehr persönlich.



In Anlehnung an Gunderson & Holling, 2002;  
vgl. Burkhard, Fath & Müller, 2011

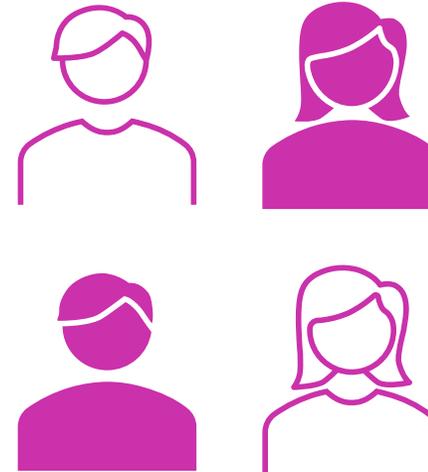
# Verantwortung

## Vorgesetzte

- Umfeld von psychischer Sicherheit schaffen
- Mentale Beanspruchung enttabuisieren
- Bewusstsein fördern, Interesse wecken
- Tools anbieten, Peers/Sparring-Partner bieten

## Individuum

- Neugier/Wollen
- Zeit/Geduld
- Eigenverantwortung
- Peers/Sparring



# Ansätze

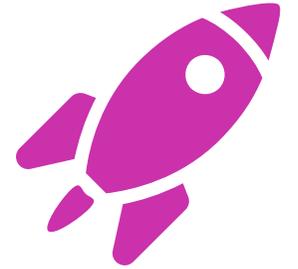
## Risikofaktoren

- Faktoren, die Resilienz auf Probe stellen und meist äussere Einflüsse darstellen
- Ansatz: Etwas aus «dem Weg räumen», vermeiden
- Bspw.: Armut, Anforderungen, Rollenstress, Mobbing, ...

## Schutzfaktoren

- Faktoren, die Resilienz begünstigen und von innen heraus stärken; Träger der Resilienz
- Ansatz: Eine Schutzfunktion fördern, etwas angehen
- Bspw.: Spiritualität, Akzeptanz, Kohärenzgefühl, Optimismus, Bewältigungsstrategie, Empathie, Netzwerkorientierung

# Resumée



## Resilienz verhindert Turbulenzen nicht.

Es sei garantiert: Auch resiliente Menschen erleben schwierige Phasen und Krisen.

### Aber: Resiliente Menschen...

- sind darin aber nicht panisch, sondern handlungsfähig.
- agieren kompetent und adäquat; und vergessen sich dabei nicht selbst.
- entwickeln sich weiter und setzen einen neuen Status quo.

# Lernmodul Resiliencia.

Grundlage ist des Lernmoduls ist:

- **Modell «Psychologische Träger der Resilienz»**
  - 1 Modell
  - 3 Träger
  - 7 Schutzfaktoren
- **Hintergrund**
  - Fokus auf positive Psychologie und Schutzfaktoren zur Stärkung und Förderung der Kompetenz «Resilienz».
  - Abgegrenzt werden Risikofaktoren, physische Aspekte, Rehabilitation psychischer Versehrtheit

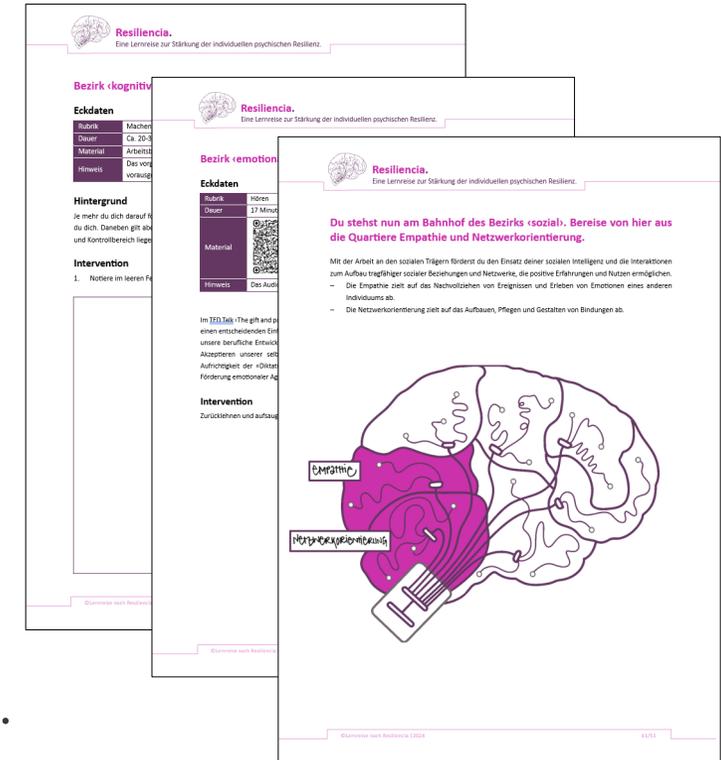


Ulber, 2024

# Lernmodul Resiliencia.

## Die Lern- und Erfahrungsreise besteht aus:

- **Booklet: Lern- und Erfahrungsreise**
  - 21 Interventionen in den Rubriken «machen», «hören und «lesen» inkl. Arbeitsblättern zu den Interventionen
- **Booklet: Journal**
  - Protokoll pro Intervention zur Bewertung der Situation, Gefühlslage und Take-Home-Messages zur Festigung der Inhalte.
- **Fragebögen: Selbst-/Fremdeinschätzung**
  - Einschätzung des eigenen Status quo vor dem Start sowie nach Abschluss der Reise zur Sichtbarkeit von Entwicklungen.



**«The greatest glory in living lies not in never falling,  
but in rising every time we fall.»**

Nelson Mandela (1994)



# Kontakt

Silvana Ulber  
ulber@resiliencia.ch | resiliencia.ch



©Lern- und Erfahrungsreise Resiliencia