

## Instrumente zur Resilienzförderung und deren betriebliche Implementierung

Dr. Thomas Pfeiffer

Dr. Christian Schlett

GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



## Online-Plattform



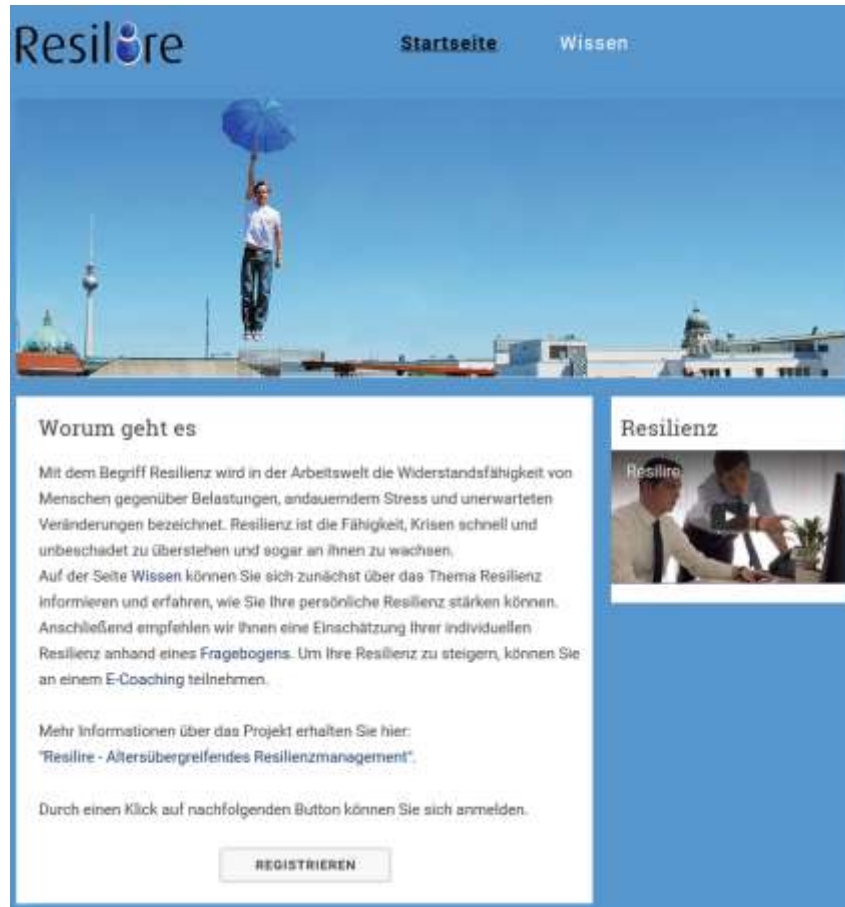
- Dr. Christian Schlett
  - Dr. Thomas Pfeiffer
- Workshop 2: Online-Tools zur Förderung der Resilienz

## Präsenzs Schulungen



- Tilmann Krogoll
  - Elke Hambrecht
- Workshop 3: Präsenz-Trainings und betriebliches Management der Resilienz

## Online-Plattform



**Resilore** [Startseite](#) [Wissen](#)

**Worum geht es**

Mit dem Begriff Resilienz wird in der Arbeitswelt die Widerstandsfähigkeit von Menschen gegenüber Belastungen, andauerndem Stress und unerwarteten Veränderungen bezeichnet. Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen schnell und unbeschadet zu überstehen und sogar an ihnen zu wachsen.

Auf der Seite Wissen können Sie sich zunächst über das Thema Resilienz informieren und erfahren, wie Sie Ihre persönliche Resilienz stärken können. Anschließend empfehlen wir Ihnen eine Einschätzung Ihrer individuellen Resilienz anhand eines Fragebogens. Um Ihre Resilienz zu steigern, können Sie an einem E-Coaching teilnehmen.

Mehr Informationen über das Projekt erhalten Sie hier: "Resilire - Altersübergreifendes Resilienzmanagement".

Durch einen Klick auf nachfolgenden Button können Sie sich anmelden.

**REGISTRIEREN**

**Resilienz**

Resilore



**Resilore** [Startseite](#) [Wissen](#)

**Was ist Resilienz bei der Arbeit?**

Resilienz hilft Ihnen dabei, Krisen und alltägliche Probleme bei der Arbeit erfolgreich zu bewältigen. Ungeachtet Ihres berufsspezifischen Könnens gibt es eine Reihe allgemeiner Fähigkeiten, die für einen erfolgreichen Umgang mit Widrigkeiten entscheidend sind. [weiter...](#)

**Achtsamkeit**

Fähigkeiten, so unterschiedlich sie auch erscheinen mögen, stützen sich vor allem auf drei Kernkompetenzen: Zum einen die Achtsamkeit. Wenn Sie in diesem Moment wach sowie voll bei der Sache sind und diesen Text entspannt, konzentriert und unvoreingenommen lesen können, sind Sie gerade sehr achtsam. [weiter...](#)



# Online-Plattform / E-Coachings

The screenshot shows the Resilore website's E-Coaching section. At the top, there are navigation links: Startseite, Wissen, Resilienz-Test, and E-Coaching. The main heading is 'E-Coachings Resilienz'. Below it is a diagram with three nodes: 'ACHTSAM SEIN', 'AN SICH GLAUBEN', and 'POSITIV DENKEN'. Text explains that users can register for three online trainings to strengthen resilience and mental health. Each course consists of five units, recommended to be completed over several days, with a total time investment of about 10 minutes per day. A recommendation is made to complete one course fully before starting the next. Below the text are two columns: 'Meine Lerninhalte' (My learning content) and 'Alle Lerninhalte' (All learning content). Each course in both columns has a progress bar and a 'BEREITS TEILGENOMMEN' (Already completed) button. In the 'Meine Lerninhalte' column, the progress bars for 'Achtsam sein' (20%), 'An sich glauben' (75%), and 'Positiv denken' (30%) are visible. In the 'Alle Lerninhalte' column, the progress bars for 'Achtsam sein', 'An sich glauben', and 'Positiv denken' are all at 0%.

## Achtsam sein



3 Kurse mit jeweils

- 5 Module à 10 Minuten
- Frei wählbare Abfolge

## An sich glauben



## Positiv Denken



# Online-Plattform / E-Coachings / Beispielkurs

☰ Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken  
Aufmerksamkeit lenken · Worum geht es?

Resilore

## Herzlich willkommen!



Wie lernen Sie hier am besten?

Sie sind unterwegs zu mehr **Achtsamkeit** und **Resilienz!**

**Was Sie hier lernen werden:**

- Sie lernen, Ihr aktuelles Befinden und Ihre Umgebung bewusster wahrzunehmen.
- Am Beispiel Ihres Atems lernen Sie eine Technik kennen, die es Ihnen auch in Ihrem Arbeitsalltag erleichtert, sich zu konzentrieren und weniger ablenken zu lassen.

Sitzungsdauer: **ca. 7 Minuten**

**Hinweis**  
Bitte führen Sie die „Übungen“ an einem **ruhigen und ungestörten Ort** durch! Sie benötigen dafür eine Tonausgabe über Kopfhörer oder Lautsprecher.

© 2017 Haufe Akademie | Impressum 1/6

# Online-Plattform / E-Coachings / Bildgeschichten

☰ Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken  
Aufmerksamkeit lenken · Was ich wissen muss

Resilore

## Aufmerksamkeit lenken



Wer störende Einflüsse früh bemerkt, kann sich besser auf aktuelle Aufgaben konzentrieren. Dazu sind zwei Dinge nötig:

- Feingefühl, um zu erkennen, dass man abgelenkt ist.
- Willensstärke, von den Ablenkungen loszulassen, um sich wieder voll und ganz auf das Wichtige zu konzentrieren.

**Tip**

Die Aufmerksamkeit zu lenken und die Konzentration aufrecht zu erhalten ist anstrengend. Eine wirksame Methode besteht darin, sich bewusst auf momentane Empfindungen zu konzentrieren, wie z. B. auf den Atem.

Gedanken sind wie wilde Pferde, sie toben umher und sind kaum zu bändigen. Dieses gedankliche Durcheinander kann man beruhigen, indem man sich gezielt sammelt und fokussiert. Das ist so, als würde man ein Pferd an einem Pflock festbinden und es nach und nach, ganz behutsam, zähmen.

© 2017 Haufe Akademie | [Impressum](#)


◀ 4/6 ▶

# Online-Plattform / E-Coachings / Bildgeschichten

☰ Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken  
Aufmerksamkeit lenken Übung

Resilore

## Konzentration!



Gedanken lassen sich kontrollieren.

**Tipp**  
Sie finden diese Übung auch im Bereich „Vertiefung“, wenn Sie sie herunterladen und später einmal wiederholen möchten.

Die folgende Übung soll Ihnen dabei helfen, Ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was Sie eigentlich tun wollen. Am Beispiel Ihres Atems werden Sie lernen, in den Moment zurück zu kommen. Die Aufgabe ist eigentlich sehr einfach, aber wie Sie schnell feststellen werden, ist sie alles andere als leicht!

Nehmen Sie sich **5 Minuten** Zeit.

**Audio**  
Ziehen Sie sich an einen ruhigen Ort zurück, an dem Sie ungestört sind. Sie benötigen einen Lautsprecher oder Kopfhörer sowie eine Sitzgelegenheit.

▶ 05:04

© 2017 Haufe Akademie | Impressum

◀ 5/6 ▶

# Online-Plattform / E-Coachings / Interaktive Elemente


The image displays four overlapping screenshots of the Resilore online platform, illustrating its interactive features:


- Top-left screenshot:** Titled "An sich glauben" (Believe in yourself), it shows a question: "Was habe ich wohl beobachtet, wenn ich noch Fragen hat?" (What did I probably observe when I still have questions?).
- Top-right screenshot:** Titled "Positiv denken - Gedanken prüfen" (Positive thinking - Check thoughts), it features a section for "Negative Gedanken" (Negative thoughts).
- Middle-left screenshot:** Titled "An sich glauben - Eigene Erfolgserlebnisse" (Believe in yourself - Own success experiences), it includes a reminder: "Zur Erinnerung: Alle E-Mails sind nur für Sie bestimmt und werden nicht gespeichert." (Reminder: All emails are only for you and will not be saved).
- Bottom-right screenshot:** Titled "Positiv denken" (Positive thinking), it presents a scenario: "Jeder von uns hat eine gewohnte Sichtweise auf die Dinge. Die folgende Situation zeigt, wie leicht sich positive und negative Sichtweisen austauschen lassen. Probieren Sie es aus!" (Everyone of us has a familiar perspective on things. The following situation shows how easily positive and negative perspectives can be swapped. Try it out!). The scenario involves a customer's request and includes interactive dropdown menus for responses like "Herausforderung" (Challenge), "viel Nachforschen" (research a lot), "Ich empfinde es" (I feel it), and "Anerkennung erhalten" (receive recognition).

© 2016 Haute Akademie | Impressum




# Online-Plattform / E-Coachings / Vertiefung

 Achtsam sein - Aufmerksamkeit lenken  
Aufmerksamkeit lenken · Vertiefung







---


## Wenn Sie mehr tun wollen, ...



... finden Sie hier die **Audiübung** zum Download für Ihr Smartphone, Tablet oder Ihren PC. Sie können aber auch ohne Audioanleitung üben! Probieren Sie dafür einfach etwas aus dem **Übungsblatt** aus.


 Downloads

-  Audiotapei (ZIP, 2 MB)
-  Übungsblatt (PDF, 142 KB)
-  Lerntipps (PDF, 239 KB)


 **Tipp**

Suchen Sie sich eine alltägliche Aktivität, um Sie aus Ihren Gedanken aufzuwecken (z. B. Händewaschen). Achten Sie dabei bewusst darauf, was Sie im gegenwärtigen Moment wahrnehmen. Spüren Sie also z. B. wie sich das Wasser auf Ihren Händen anfühlt, wie sich der Fluss des Wassers anhört, und ob Sie den Geruch der Seife wahrnehmen können.

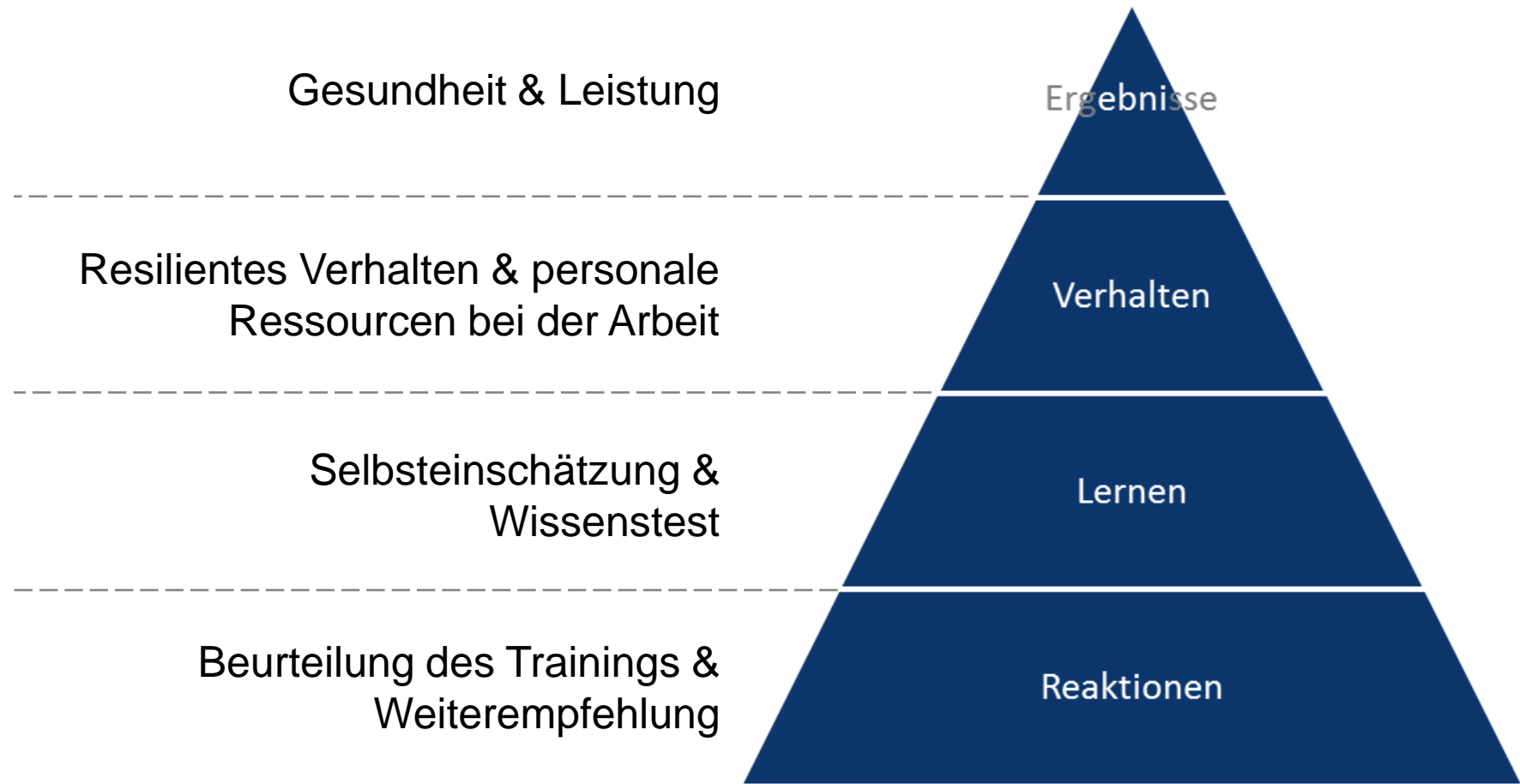
Partner:



---

© 2017 Haufe Akademie | Impressum  6/6

# Evaluationsergebnisse



# Evaluationsergebnisse – Reaktionen

Basis: 4 Fallstudien  
Beschäftigte aus

- 1) Personennahverkehr (69)
- 2) Krankenversicherung (62)
- 3) KMU-Führungskräfte (12)
- 4) Finanzdienstleistung (68)

Alles in allem, wie würden Sie diesen Online-Kurs (d.h. die letzten 4 Einheiten) beurteilen?

N								M	SD	zustimmende Werte
	Angaben in Prozent									
<b>Achtsam sein</b>										
211		14%	35%	30%	13%			5,2	1,2	78%
<b>An sich glauben</b>										
144	5%	15%	33%	33%	13%			5,3	1,1	78%
<b>Positiv denken</b>										
105		12%	27%	44%	12%			5,4	1,1	83%

# Evaluationsergebnisse – Reaktionen

Basis: 4 Fallstudien

Beschäftigte aus

- 1) Personennahverkehr
- 2) Krankenversicherung
- 3) KMU-Führungskräfte
- 4) Finanzdienstleistung

Alles in allem, wie würden Sie diesen Online-Kurs (d.h. die letzten 4 Einheiten) beurteilen?

N	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	M	SD	zustimmende Werte
Angaben in Prozent										

**Beurteilungen über alle 3 Kurse**

460	5%	14%	33%	34%	13%	5,3	1,1	79%
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Würden Sie dieses Training weiterempfehlen?

N	①	②	③	④	⑤	M	SD	zustimmende Werte
Angaben in Prozent								
462	8%	20%	37%	34%		4,0	1,0	71%

# Evaluationsergebnisse – Reaktionen

## Überarbeitete Variante

Laufende Fallstudien: 11

Aktuelle Anmeldungen: 1388

Beschäftigte aus

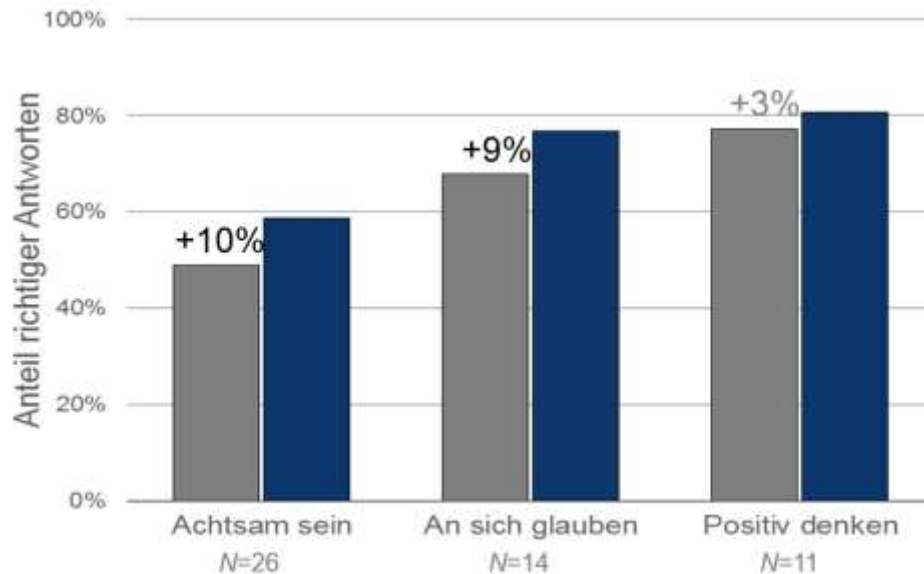
- Soziale Dienste
- Öffentliche Verwaltung
- Behörden
- Produzierendes Gewerbe
- Diverse andere Branchen

		①	②	③	④	⑤	⑥	⑦				
		trifft gar nicht zu						trifft völlig zu				
		<i>Angaben in Prozent</i>								<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>zustimmende Werte</i>
Die behandelten Themen und Inhalte waren <b>interessant.</b>	835		7%	19%	34%	34%			5,8	1,2	87%	
Die Übungen haben mir <b>Spaß gemacht</b>	835		10%	20%	31%	32%			5,7	1,3	83%	
Die Inhalte haben mir <b>nützliche Anregungen</b> gegeben.	835		8%	20%	32%	33%			5,7	1,3	85%	

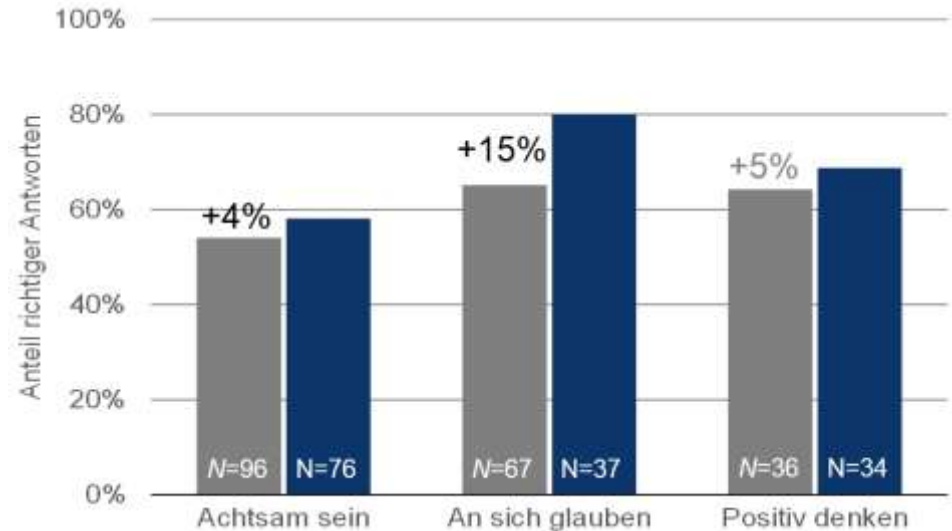
# Evaluationsergebnisse – Lernen

- Mehrheit stimmt Aussage zu „viel gelernt zu haben“ (55%, 59%, 65%)
  - Ablehnende Antworten in allen Kursen < 20%

## Fallstudie 2

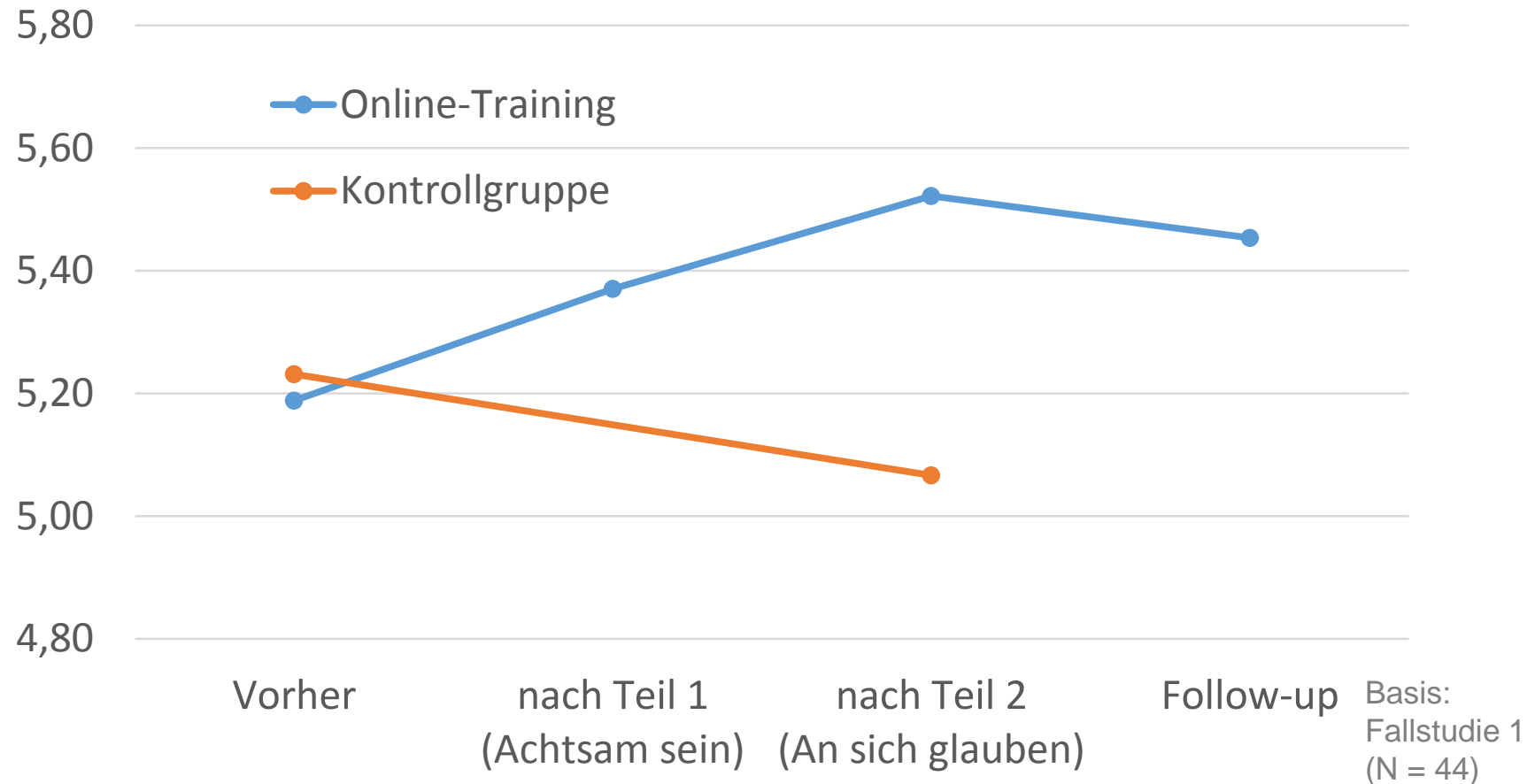


## Fallstudie 4

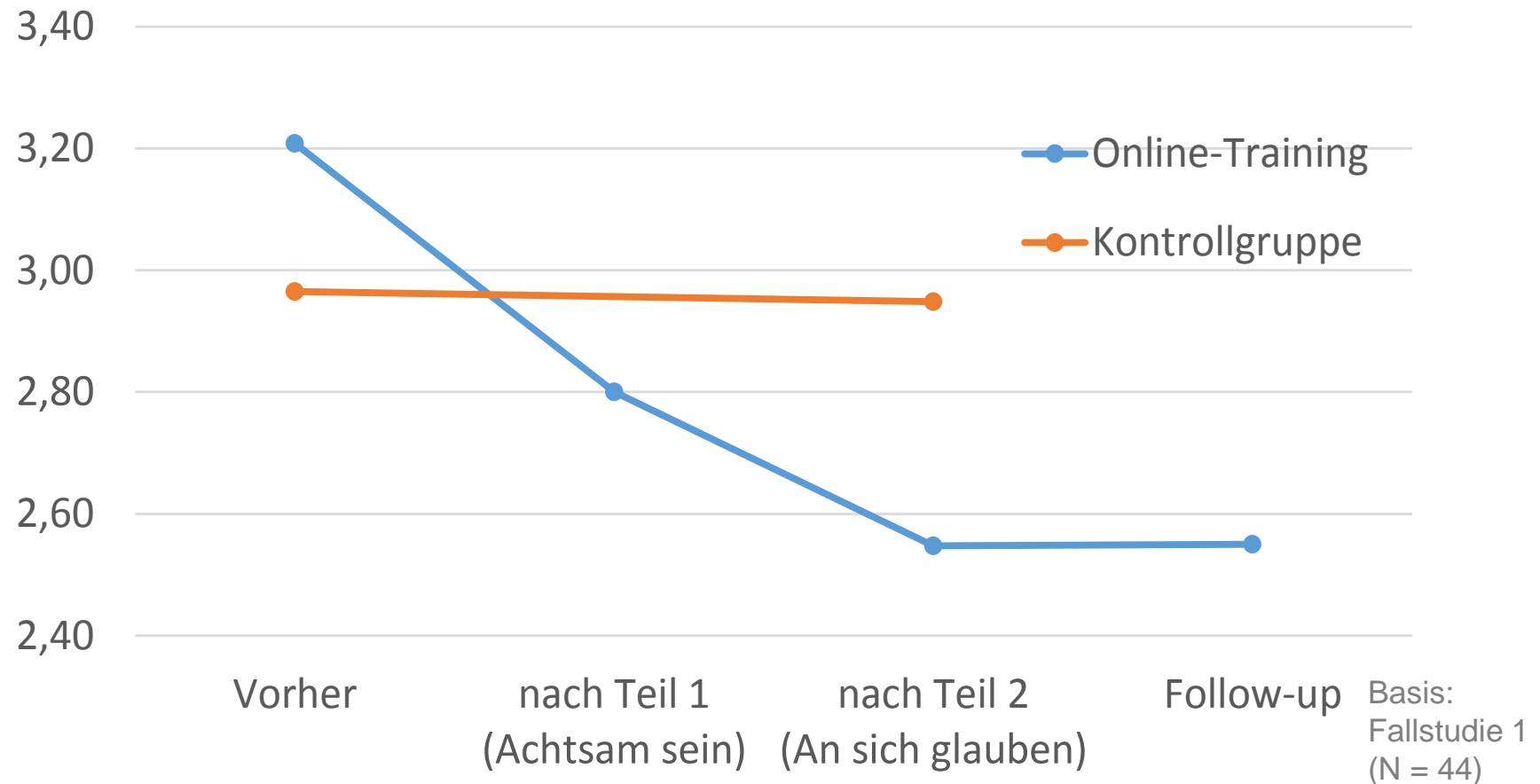


→ Wissenszuwachs subjektiv wie objektiv nachweisbar

# Evaluationsergebnisse – Resilientes Verhalten



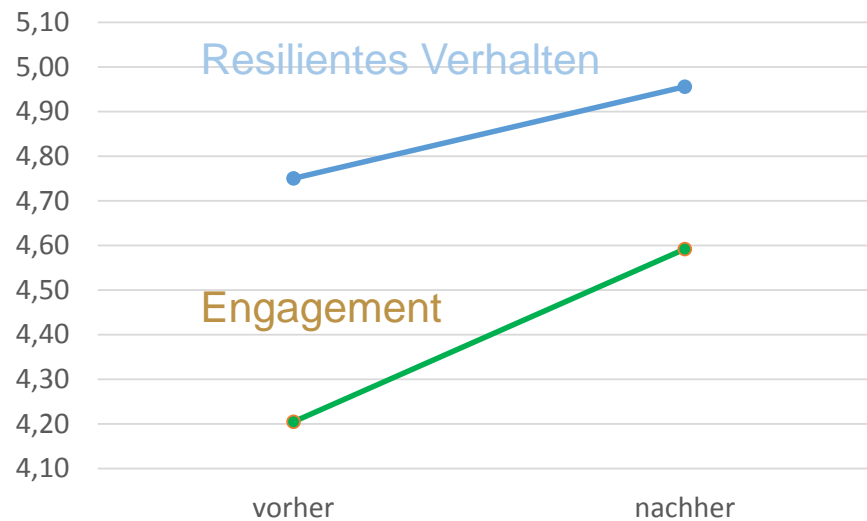
# Evaluationsergebnisse – Psychische Beanspruchung



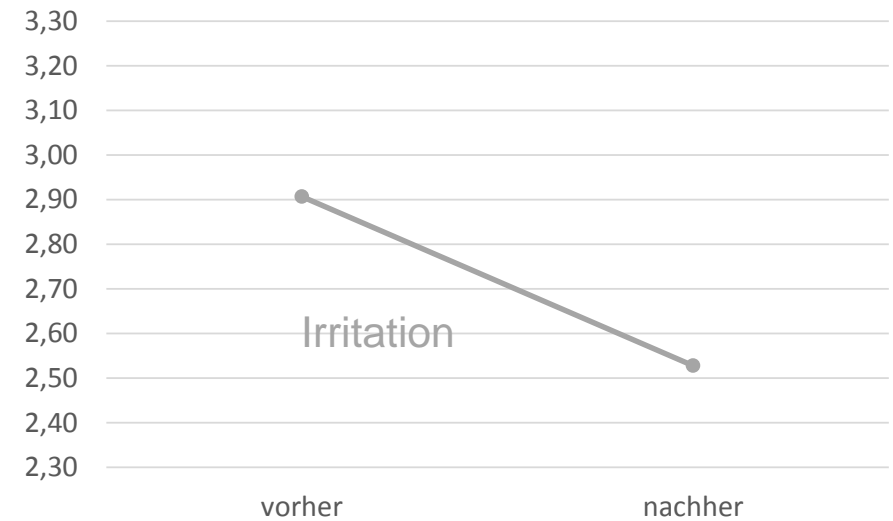


# Evaluationsergebnisse

## Resilienz und Arbeitsengagement

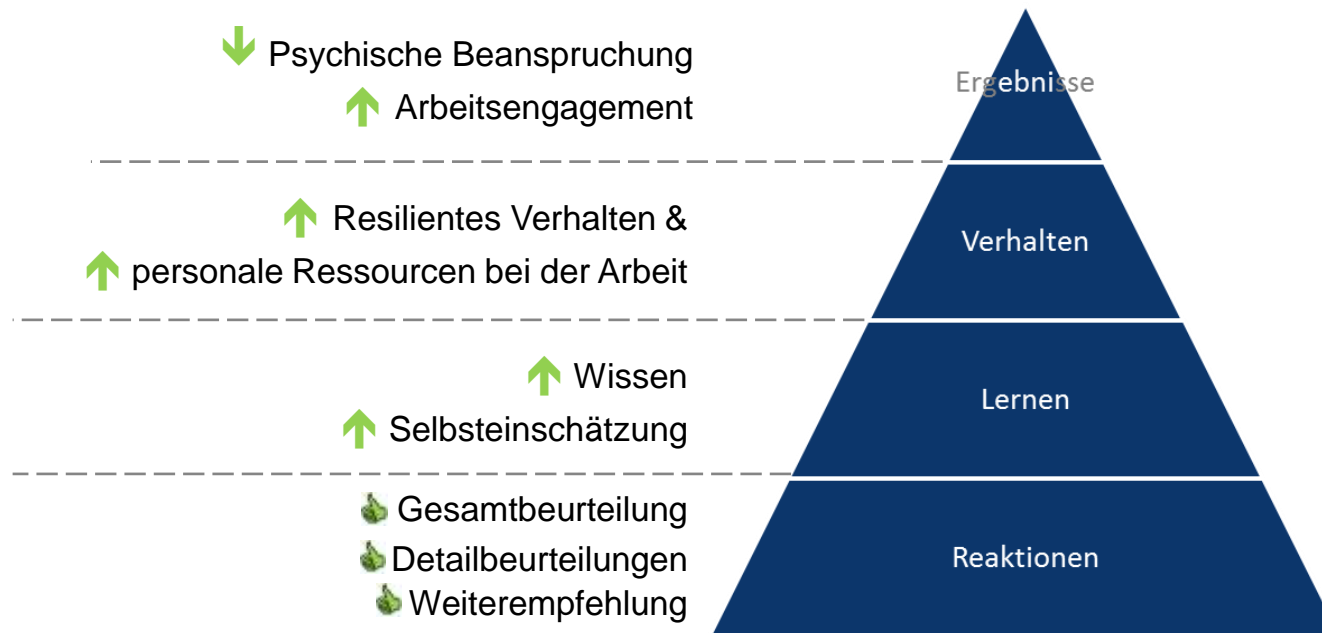


## Psychische Beanspruchung



Basis: Fallstudie 4  
(Online-Gruppe: N = 31)

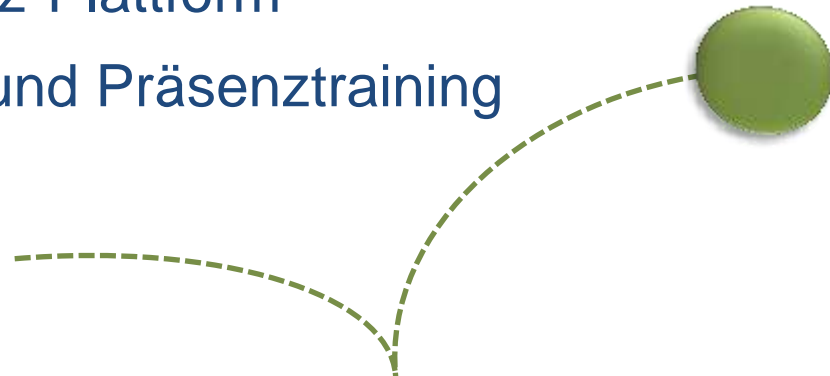
# Evaluationsergebnisse – Überblick



➡ positive Auswirkungen unmittelbar nach dem Training auf allen Ebenen, zum Follow-up teilweise abnehmend

## Aktuelle Entwicklungen

- Wirksamkeit einzelner Kurse und deren Zusammenspiel
- Wirksamkeit in spezifischen Branchen und Settings
  - z.B. Soziale Dienste, Arbeitsplätze in der Industrie
- Wirksamkeit bei spezifischen Belastungen / Anforderungen
  - Nützlich als Maßnahme nach Gefährdungsbeurteilung
  - Resilienz puffert Belastung durch viele Personen in Open Space Büros
- Implementierung der Resilienz-Plattform
- Zusammenspiel von Online- und Präsenztraining



## Instrumente zur Resilienzförderung und deren betriebliche Implementierung

Tilman Krogoll  
Elke Hambrecht

GEFÖRDERT VOM



BETREUT VOM



# Tops Präsenzlernen

1. RESILIENZ-ZUGÄNGE
2. RESILIENZDEFINITION UND LERNEN
3. DAS ANGEBOT
4. SCHRITTE ZUM RESILIENZTRAINING
5. KONZEPT TÄTIGKEITSORIENTIERTES LERNEN
6. MULTIPLIKATOREN UND LOTSSEN IM BGM

# 1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

## 1 - PRINZIP ST. FLORIAN

Bewahr' **meine** Resilienz,  
zünd' andere an.

## 2 - MEINE RESILIENZ IN WATTE

**ANGEBOTE = ABSCHIRMEN**

# 1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

**3 – MEINE RESILIENZ  
SICHERN**

**4 - MEINE RESILIENZ  
STABILISIEREN**

**ANGEBOTE = FESTHALTEN**

# 1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

**5 - MEINER RESILIENZ  
INS AUGES SCHAUEN**

**6 - MIT MEINER  
RESILIENZ ARBEITEN**

**ANGEBOT = AKTIVIEREN**



# 1. RESILIENZ-ZUGÄNGE

7 - MEINE RESILIENZ  
AUSBAUEN

8 - MEINE RESILIENZ  
WEITERGEBEN

**ANGEBOT = MULTIPLIZIEREN**

## 2. RESILIENZDEFINITION

„Resilienz ist die innere Stärke und entwickelte **Fähigkeit** einer Person, selbstbewusst, vorausschauend und kompetent auch solche **höheren Anforderungen** in der Arbeit erfolgreich zu **bewältigen**, die von einem üblichen Maß an Planbarkeit, Intensität und Dauer abweichen.“

**FÄHIGKEIT ERLERNBAR =>  
LERNTÄTIGKEITEN**

### 3. DAS ANGEBOT

MEINE RESILIENZ  
AUSBAUEN [7]

+

MEINE RESILIENZ  
WEITERGEBEN [8]

ERFAHRUNGSWISSEN R.  
MULTIPLIZIEREN

**TRAININGSZIEL:  
NEUE RESILIENZ FÜR DRITTE**

## 4. SCHRITTE ZUM TRAINING



MODERATOR (GALA)



RESILIENZEXPERTE 1



RESILIENZEXPERTE 3  
UND MULTIPLIKATOR

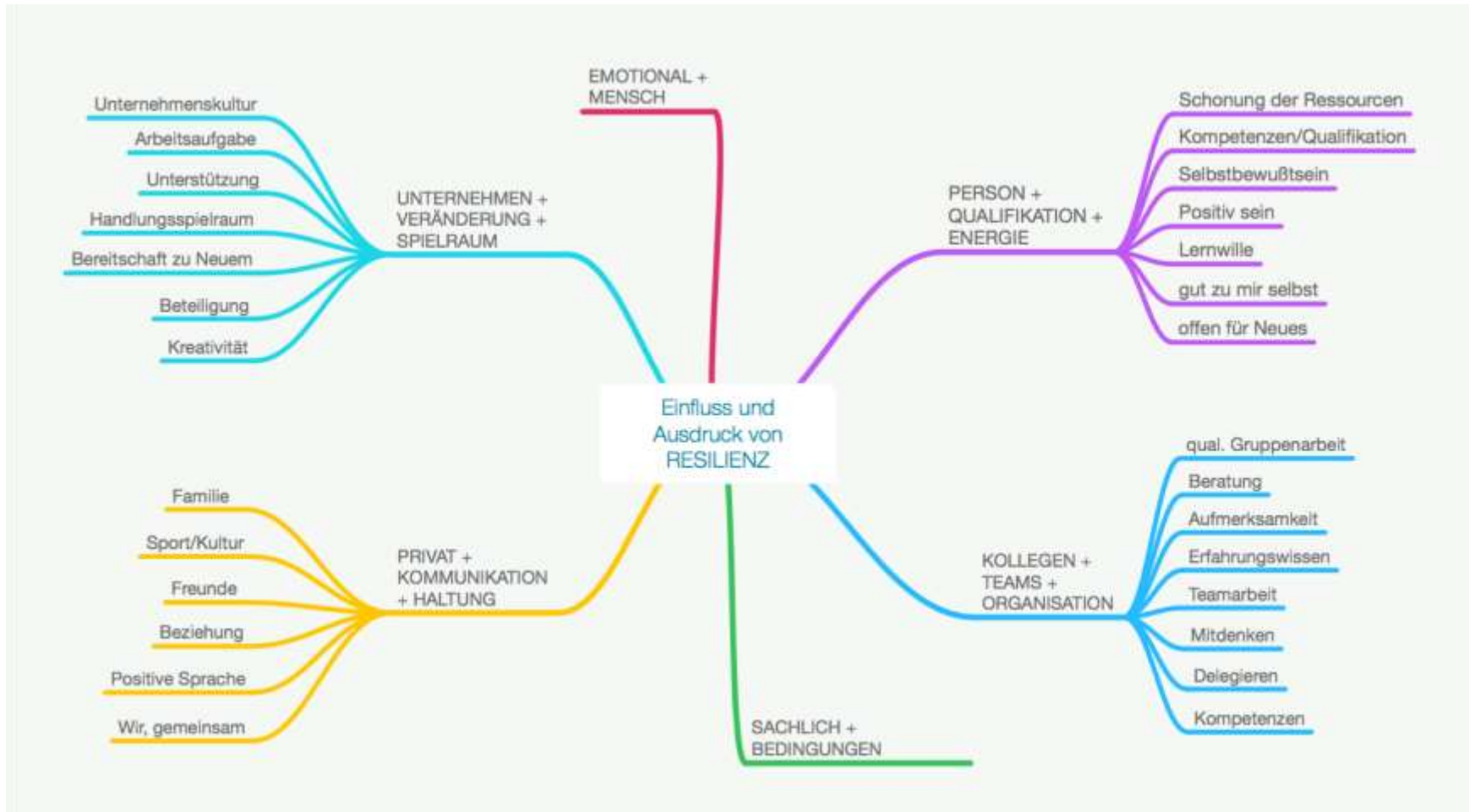


RESILIENZEXPERTE 2

**Volksbank  
Freiburg e.G.**

**LERNAUFGABEN => SCHULUNG**

# 4. SCHRITTE ZUM TRAINING



**AUSWAHL => RESILIENZSCHWERPUNKTE**

## 4. SCHRITTE ZUM TRAINING



Lernsituationen aus einem Schwerpunkt der R. für die tätige Aneignung von Resilienz?



**TRAINERHANDBUCH => SCHULUNG**

## 5. LERNKONZEPT

- Lernen ist Aneignung des Gegenstandes mit Hilfe von Tätigkeiten an ihm selbst oder seinem Modell
- Lernaufgaben oder Lernsituationen sind genetische Vorformen des Lerngegenstandes

**LERNAUFGABE =>  
LERNTÄTIGKEITEN**

## 6. EXPERTEN UND WEITER?



Die Arbeit mit den Experten ist mehr als nur die Ausarbeitung einer Schulung!



**=> THEMA IN ARBEITSGRUPPE 2 WS 3**



# Resilienz-Förderung: Implementierung in der Volksbank Freiburg eG



# Implementierung in der Volksbank Freiburg eG

- Sensibilisierung der Mitarbeitenden durch Filmdreh: „Was verstehen Sie unter Resilienz?“
- Blog-Beitrag „Resi... was?“
- Experteninterviews
- Entwicklung der Präsenztrainings „Das haut mich nicht um – Impulse für resilientes Handeln“
  - Professioneller Umgang mit Unterbrechungen
  - Souveräner Umgang mit Veränderungen
  - Gut zu mir selbst sein
- Aufnahme der Präsenztrainings in den Inhouse-Schulungskatalog „Voba-Campus“
- Per Mausklick zu mehr Resilienz; Zugang zur Resilire-Suite
- Bestandteil der Personal- / bzw. Geschäftsstrategie

# Implementierung in der Volksbank Freiburg eG

- Interne Ausbildung von innerbetrieblichen Resilienz-Coaches (10 – 15 Mitarbeitende)
  - Fachwissen
  - Reflektion der eigenen Resilienz
  - Rollenklarheit, Möglichkeiten und Grenzen
  - Optional Methodenkompetenz zur Durchführung von Präsenztrainings
- Aufgabe der Resilienz-Coaches: Ansprechpartner vor Ort, Impulsgeber, Multiplikatoren (zusätzliche Rolle zur bisherigen operativen Tätigkeit)
- Regelmäßiger Austausch der Resilienz-Coaches; Impulse fließen in die jährliche ASA-Sitzung (Schwerpunkt BGM) mit ein
- Ansprechpartner/Anlaufstelle für die Resilienz-Coaches in der Personalabteilung

# Darum ist Resilienz-Förderung wichtig für uns

- Entscheidender Faktor für den Geschäftserfolg sind die Mitarbeitenden
- Ausbau des ganzheitlichen betrieblichen Ansatzes zum Umgang mit dem demographischen Wandel (Beschäftigungsfähigkeit erhalten)
- Erhalt und Ausbau der Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit
- Förderung und Ausbau einer resilienten Unternehmenskultur
- Mitarbeiter als Selbstentwickler, Eigenverantwortung ausbauen und stärken
- Verhaltens- und Verhältnisprävention
- Ausbau Arbeitgeberattraktivität

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Tilmann Krogoll

[tilmann-krogoll@gala-gerlingen.de](mailto:tilmann-krogoll@gala-gerlingen.de)

Elke Hambrecht

[elke.hambrecht@volksbank-freiburg.de](mailto:elke.hambrecht@volksbank-freiburg.de)

**Resilore**  
Altersübergreifendes Resilienz-Management

