

## Resilienz als Erfolgsfaktor für Unternehmen

**Menschen, die im** Fall von besonderen Herausforderungen und kritischen Veränderungen häufig ihre Leistungsfähigkeit und Zuversicht erhalten, verfügen über eine innere Stärke, die auch als Resilienz bezeichnet werden kann. Im Unternehmen kann man beobachten, dass resiliente Mitarbeitende in psychischen Belastungssituationen anpassungsfähiger sind und seltener aufgrund seelischer Leiden ausfallen.

### Neue Impulse schaffen

Ob eine erfolgreiche Bewältigung der Herausforderung tatsächlich gelingt, zeigt sich jedoch erst im Zusammenspiel mit den individuellen Voraussetzungen, den vorhandenen Ressourcen und dem Ausmaß der Belastung. Arbeitgeber, die Resilienz fördern, investieren nicht nur in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden, sondern auch in die krisenfeste Zukunftsfähigkeit des gesamten Unternehmens. Eine

hohe Resilienz auf Unternehmens-ebene steht für hohe Anpassungs- und Innovationsfähigkeit – besonders in Zeiten schneller Veränderungen und in Krisensituationen sind dies entscheidende Erfolgs- und Wettbewerbsfaktoren.

### Resilienzfördernder Arbeitsplatz

Eine resiliente Unternehmenskultur muss die Belastbarkeit der Mitarbeitenden im Blick haben und erst in zweiter Linie die Mitarbeitenden dabei unterstützen, ihre Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren. Unternehmensangebote oder Seminare zu Resilienz können nur wirksam unterstützen, wenn eine menschenorientierte Führung sowie eine gute Belastungssteuerung gegeben sind. Denn erst mit klaren Strukturen, realistischen Arbeitslasten, flexiblen Arbeitszeitmodellen und einer wertschätzenden Führung sowie passenden Gesundheitsangeboten wird eine Arbeitsumgebung erzeugt, die Mitarbeitende im resilienten Umgang mit Krisen unterstützen kann.



#### So unterstützt die AOK

Informieren Sie sich auf unserem Fachportal für Arbeitgeber und erfahren Sie, welche Resilienzfaktoren wichtig zu beachten sind. Praxisnahe Tipps zur Förderung von Resilienz am Arbeitsplatz runden das Angebot ab.

→ [aok.de/fk/resilienz-foerdern](https://aok.de/fk/resilienz-foerdern)

## Resilienz fördern, Vertrauen stärken

Die AOK Rheinland/Hamburg und ihr BGF-Institut bieten praxisnahe Programme und Impulse, um die individuelle Resilienz am Arbeitsplatz zu unterstützen und in schwierigen Zeiten die eigene mentale Gesundheit im Blick zu behalten.

### 1 Klarheit gewinnen

Resiliente Teams sichern die wirtschaftliche Stabilität Ihres Unternehmens. Die AOK-Gesundheitsreise unterstützt Sie gemeinsam mit dem BGF-Institut Schritt für Schritt auf Ihrem individuellen Weg zu einem krisenfesten und gesunden Betrieb.

→ [aok.de/fk/rh/gesundheitsreise](https://aok.de/fk/rh/gesundheitsreise)

### 2 Resilienz verstehen

Die Fachleute des BGF-Instituts vermitteln den Mitarbeitenden, welche Faktoren Einfluss auf die psychische Widerstandsfähigkeit haben. Zudem bieten sie Angebote, in denen Teilnehmende die eigenen Denk- und Verhaltensmuster reflektieren und einen Blick auf den eigenen Veränderungsbedarf werfen.

[elisa.doerpinghaus@bfg-institut.de](mailto:elisa.doerpinghaus@bfg-institut.de)

### 3 Resilienz stärken

Informationen zu Resilienzfaktoren, Workshops über gesunde Führung und Tipps für mehr Widerstandskraft finden Sie auf unserem Fachportal für Arbeitgeber.

→ [aok.de/fk/resilienz-foerdern](https://aok.de/fk/resilienz-foerdern)



#### So unterstützen die AOK und ihr BGF-Institut

Gemeinsam mit dem BGF-Institut entwickelt die AOK Rheinland/Hamburg mit Ihnen und Ihrem Betrieb gesundheitsfördernde Maßnahmen, die dazu beitragen können, die spezifischen Belastungen Ihrer Beschäftigten zu reduzieren. Kontaktieren Sie Ihre Ansprechperson.

→ [aok.de/fk/rh/kontakt](https://aok.de/fk/rh/kontakt)

Fotos: Darja – stock.adobe.com, BGF-Institut (Porträt)



### »Probleme und Krisen werden vorhergesehen, um schnell reagieren zu können«

Drei Fragen an Elisa Dörpinghaus, Beraterin Gesundheitsmanagement am Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung der AOK Rheinland/Hamburg.

#### Resilienz im Arbeitskontext kann auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden. Um welche Ebenen handelt es sich und wie spielen diese zusammen?

Es gibt drei Ebenen: Die Resilienz des Individuums, des Teams und der gesamten Organisation. Es geht also nicht nur darum, dass die Mitarbeitenden als Einzelpersonen resilient sind, sondern auch um die Fähigkeit von Teams und ganzen Organisationen, mit widrigen Situationen gut umzugehen. Dabei ist es wichtig, alle Ebenen im Blick zu behalten, weil sie sich gegenseitig beeinflussen.

#### Wie können Unternehmen durch organisationale Resilienz langfristig erfolgreich bleiben? Welche Faktoren und Maßnahmen sind aus Ihrer Sicht hier besonders wichtig?

Bei organisationaler Resilienz geht es um die Rahmenbedingungen in einem Unternehmen, die den Mitarbeitenden und Teams erlauben, in herausfordernden Situationen richtig zu handeln. Zentral ist dabei, dass Prob-

leme und Krisen nicht nur identifiziert, sondern idealerweise vorhergesehen werden, um schnell reagieren zu können. Ein hoher Handlungsspielraum, das Teilen von Wissen oder kurze Entscheidungswege für die Beschäftigten und Führungskräfte können hier eine wichtige Rolle spielen.

#### Wie lautet eine Mini-Strategie der Resilienz im Alltag?

Oft hilft es, sich daran zu erinnern: Welche Krisen oder schwierige Situationen habe ich oder haben wir als Team in der Vergangenheit schon einmal durchlebt und was hat mir damals dabei geholfen? Dieser Blick zurück kann nicht nur erste Impulse zur Problemlösung bereithalten, sondern stärkt auch unsere Zuversicht, weil wir vielleicht bemerken, dass wir schon viele andere Herausforderungen in unserem (Arbeits-)Leben erfolgreich gemeistert haben.

AOK Rheinland/Hamburg. Die Gesundheitskasse.

Download des Posters unter [aok.de/fk/rh/poster](https://aok.de/fk/rh/poster)

## Gelassen durch die Krisen Resilientes Verhalten fördern

Poster  
auf der  
Rückseite



# Gelassen durch die Krisen

Mini-Strategien der Resilienz helfen, im Berufsalltag auch in stressigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und das Vertrauen in sich selbst zu stärken.

## Video-Anleitung

für entspannte Pausen:  
[aok.de/fk/rh/videoreihe-entspannungspause](https://aok.de/fk/rh/videoreihe-entspannungspause)



### Veränderungen annehmen

Wer akzeptiert, dass nicht alles planbar ist, kann flexibler reagieren. Oft fließt viel Energie in Dinge, die wir nicht verändern können. Das macht müde und zeigt uns ständig unsere Grenzen auf. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf Veränderungen, die in Ihrem Einflussbereich liegen.



### Lösungsorientiert

Im Berufsalltag können Probleme auftauchen, die unüberwindlich scheinen und so zu Stress führen. Mit einer zuversichtlichen Haltung steht nicht das Problem im Fokus, sondern eine Lösung. Dieser kommen Sie schneller näher, wenn Sie zunächst Teilziele formulieren und dann Schritt für Schritt vorgehen.

### Kurze Pausen für mich

Das Handy wird regelmäßig aufgeladen – aber was ist mit dem eigenen Akku? Damit zwischendurch Zeit zum Durchatmen bleibt und die kleinen Pausen nicht untergehen, treffen Sie am besten kurze Verabredungen mit sich selbst. Einfach Termine im Kalender markieren oder einen Zettel zur Erinnerung aufhängen.



### Positives Mindset pflegen

Das Gehirn vergisst positive Emotionen schneller als negative. Mit einem Dankbarkeitstagebuch geben Sie Ihren positiven Emotionen mehr Raum. Das kommt auch der Lernfähigkeit und Kreativität zugute.



### Verbindungen stärken

Resilienz entsteht nicht im Alleingang. Wann haben Sie das letzte Mal einem Freund oder einer Kollegin gesagt, dass Sie ihm oder ihr dankbar sind, wofür genau und wie es Ihnen dank dieser Person geht? Probieren Sie es gerne mal aus und beobachten Sie, was passiert!