



Organisationale Resilienz

Eine Ressourcenbox zur Steigerung der psychischen Gesundheit

David Schönenberger, Präventionsberater Spezialisten Gesundheit

Julia Willi, Fachspezialistin im betrieblichen Gesundheitsmanagement (Georg Fischer)

 **GF Health**
Take care of your well-being

suva

Check-In – eigene Bedürfnisse wahrnehmen und Gedanken auf das Positive lenken

Wie geht es mir?

- Körper
- Gedanken
- Emotionen



In dieser Woche hat mich an der Arbeit gefreut ...

- Optimismus
- Power-Booster

Meine Absicht für heute?

- Ausrichtung
- Fokus

Quelle: Resilienz Zentrum Schweiz 2024

Was habe ich mit Resilienz zu tun?



Quelle: Resilienz Zentrum Schweiz, 2024

Was ist Resilienz?

- Lateinisch: *resilire*, «zurückspringen», «abprallen».
- Englisch: *resilience*, Elastizität, Spannkraft.
- Deutsch: Widerstandsfähigkeit, innere Stärke.
- Werkstoffkunde: Fähigkeit, sich verformen zu lassen und dennoch in die ursprüngliche Form zurückzufinden.

Quelle: Raffael Kalisch, Der resiliente Mensch, Piper Verlag GmbH, München 2020

Kauai Studie von Emmy Werner (1955)

- Hochrisikofaktoren
 - Pränataler Stress
 - Chronische Armut
 - Gestörtes Familienleben
 - Alkoholabhängigkeit der Eltern
- 2/3 der Kinder hatten als Erwachsene Probleme mit der psychischen Gesundheit
- 1/3 von ihnen entwickelte sich trotz des Risikos zu guten Erwachsenen

"Innere" Schutzfaktoren des Kindes

Min. eine stabile Vertrauensperson

Verantwortungsbewusst

Resilienz ist das Immunsystem der Psyche

«Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen im Lebenszyklus und Herausforderungen im Alltag unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.»

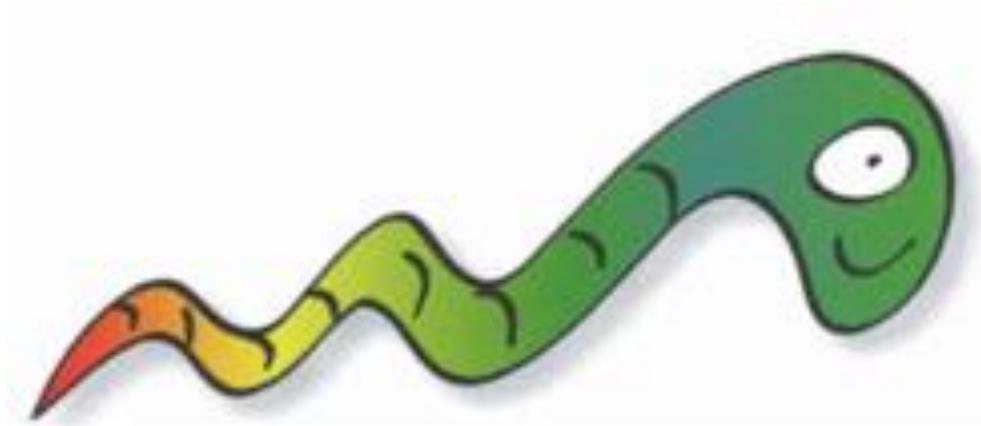
Rosmarie Welter-Enderlin, 2006

Resilienz ist lernbar!

- Wir können Resilienz trainieren, es ist kein Persönlichkeitsmerkmal oder ein fixer Zustand.
- **Positive Appraisal Style Theory Of Resilience** → Bewertung einer bestimmten Situation ist wichtig.
- Positiver Bewertungsstil schützt langfristig vor stressbedingten Erkrankungen.
- Durch Interaktion mit Menschen und Umwelt erwerben wir Resilienz.
- Resilienz fördern wir mit dem Auf- und Ausbau von Ressourcen.

Quelle: Raffael Kalisch, Der resiliente Mensch, Piper Verlag GmbH, München 2020

Resilienz und der Strudelwurm



Quelle: Storch, Maja: Machen Sie doch, was Sie wollen!, Huber Verlag 2015

Verschiedene Resilienz Modelle



HSLU 2024, die 7 Säulen der Resilienz

Organisationale Resilienz



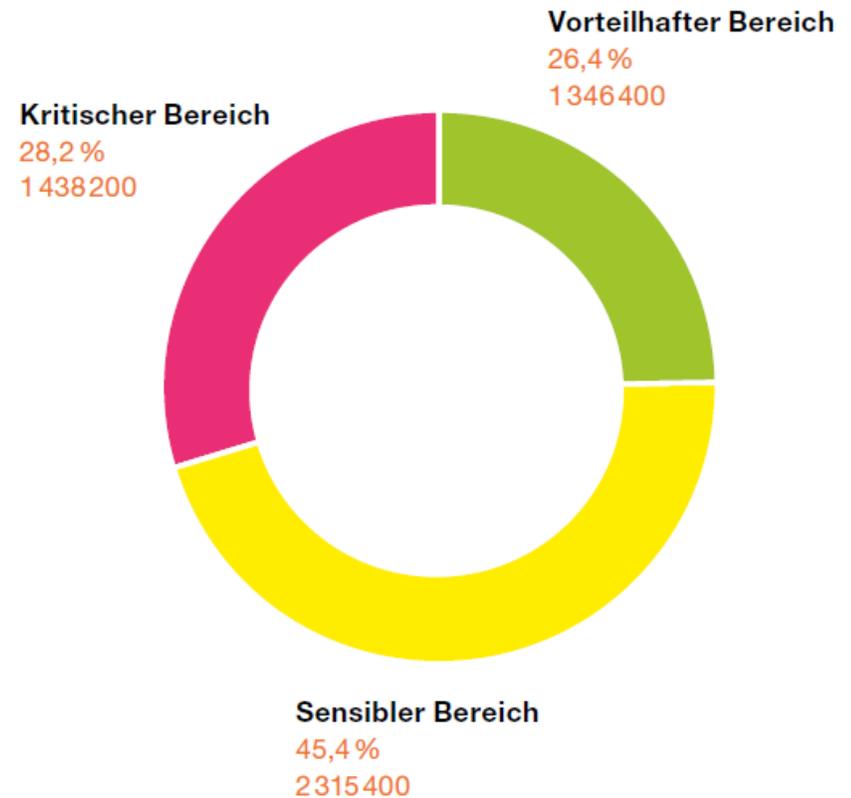
Quelle: Resilienz Zentrum Schweiz, 2024

Resilienz und die Verbindung zu Stress



Quelle: Resilienz Zentrum Schweiz 2024

Total 5,1 Millionen Erwerbstätige



Quelle: Job-Stress-Index 2022, Gesundheitsförderung Schweiz

Faktoren der Resilienz in der Ressourcen-Box



Quelle: Resilienz Zentrum Schweiz, 2024

Netzwerkorientierung



Beispiel von Georg Fischer (GF): Lunch Round Table

- Fokus: Erfahrungsaustausch und Networking
- Zielgruppe: Führungskräfte
- 2023: Burn-on
- Inhalt:
 - Umgang mit Stress
 - Belastungen und Ressourcen als Führungskraft
 - Eigene Bewältigungsstrategien



Lösungsorientierung



Georg Fischer Unternehmenswerte

- 3 Werte aus der Strategie 2025
- Caring, Learning & Performance
- Learning bei GF bedeutet, wir sind offen für Neues.

Fehler passieren, das ist okay, solange wir daraus lernen und unsere Erkenntnisse daraus teilen.



Zukunftsorientierung



Selbstverantwortung



Tool: Me@GF

- **MyPD@GF** (MyPerformanceDevelopment@GF)
 - Werte (caring, learning and performance) von GF sind darin verankert
 - Ziele
- **MyNextBigStep@GF**
 - Zielgruppe: Mitarbeitende mit Potenzial
 - Fokus liegt beim Mitarbeitenden
 - Führungskraft unterstützt den Prozess



Kreativität



Diverse Beispiele von Georg Fischer

- Im Team kreative Lösungen erarbeitet
- Raum für Neues schaffen
- Internes BGM → GF Health
- Rückmeldungen & Inputs
- Ergoffice im Shopfloor integrieren
- Interne Wettbewerbe
- Becoming better since 1802
- Etc.



Optimismus, Opferrolle verlassen & Akzeptanz



Mitarbeitendenberatung

- Interne Mitarbeitendenberatung
- Freiwillig, anonym und streng vertraulich
- In folgenden Bereichen:
 - Persönliche, gesundheitliche, finanzielle oder administrative Fragen
 - Rechts- und Sozialversicherungsfragen
 - Bevorstehende Pensionierung
 - Anspannungen am Arbeitsplatz, Beratung von Vorgesetzten sowie Umzug



Gruppenarbeit

Was macht ihr in euren Betrieben?



Achtsamkeit



Achtsamkeit: Speed Dating

- Teilt euch in Zweiergruppen auf.
- Sagt eurem Gegenüber, was ihr an ihr / ihm schätzt.
- Falls ihr euer Gegenüber nicht kennt, macht euch selbst ein Kompliment.
- Die andere Person darf euch dabei zwei Minuten nicht unterbrechen.
- Dann wechselt ihr die Rollen.
- Wie geht es euch damit?



Dankeschön



David Schönenberger
Präventionsberater
Spezialisten Gesundheit
Suva
[LinkedIn](#)



Julia Willi
Fachspezialistin BGM
Georg Fischer Piping
Systems
[LinkedIn](#)