



## Mit Resilienz zu mehr Widerstandskraft in Ihrem Unternehmen

### Resilienz – was ist das eigentlich?

#### Widerstandsfähigkeit

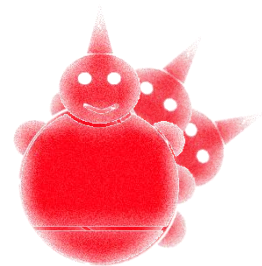
- Die Fähigkeit, trotz widriger Umstände, Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten wieder aufzustehen und sich neu aufzurichten.

#### Krisenkompetenz

- Die Kompetenz, Krisen und Veränderungsprozesse als Anlass für Weiterentwicklung und persönliches Wachstum zu nutzen.

#### Symbole der Resilienz

- Bambuspflanze & Stehaufmännchen



### Die 8 Resilienzfaktoren (nach Amann, 2015)

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation
- Selbstverantwortung / Selbstwirksamkeit
- Beziehungen
- Zukunftsplanung
- Improvisationsvermögen

### Organisationale Resilienz (nach Huemer & Preissegger, 2016)

#### Gezielte Entwicklung von Resilienz in Organisationen möglich

- Krisen durch Rückgriff auf vorhandene Ressourcen meistern
- Krisen als Anlass für Entwicklung nutzen
- Schwache Signale erkennen und entsprechend handeln, um vorzusorgen

---

#### Literatur

Ammann, E. G. (2015). *Resilienz. Taschen Guide* (2. Aufl.). Freiburg: Haufe.

Huemer, B. & Preissegger, I. (2016): *Gesunde Menschen in gesunden Organisationen – die Wirkungskraft von organisationaler Resilienz*. In M. Hänsel & K. Kaz (Hrsg.), *CSR und gesunde Führung* (S. 223-245). Berlin; Heidelberg: Springer.