99rabbits

Resilienz Discovery

ESSENTIALS

V 1.0

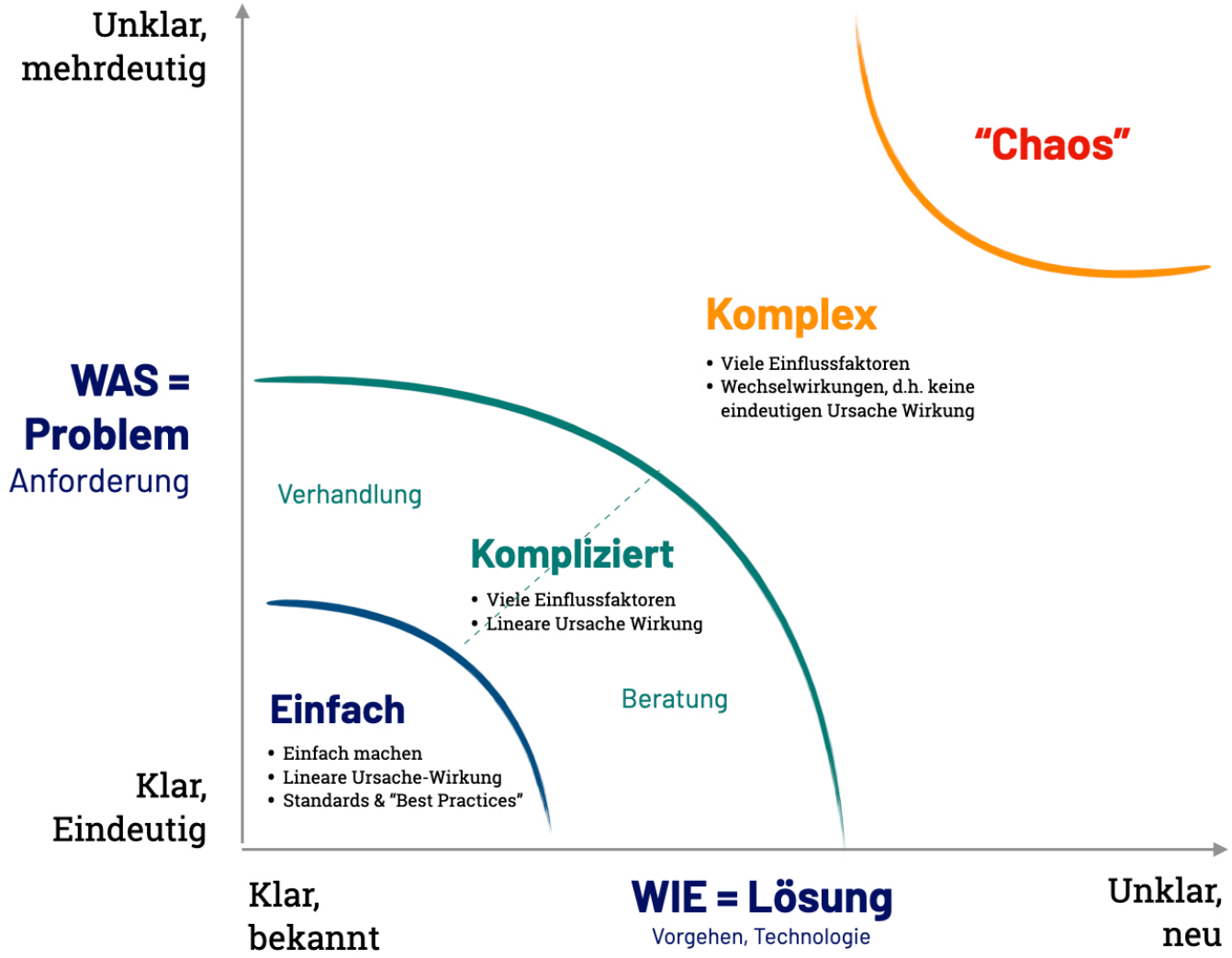
Resilienz Discovery

Resilienz (lateinisch resilire «zurückspringen» «abprallen»)

Resilienz
was ist das ?

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz im Business Kontext



Inspiriert von der neue "Stacy Matrix" der digitalen Neuordnung https://digitaleneuordnung.de/blog/stacey-matrix/#stacey-meets-cynefin

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Model nach Wustmann

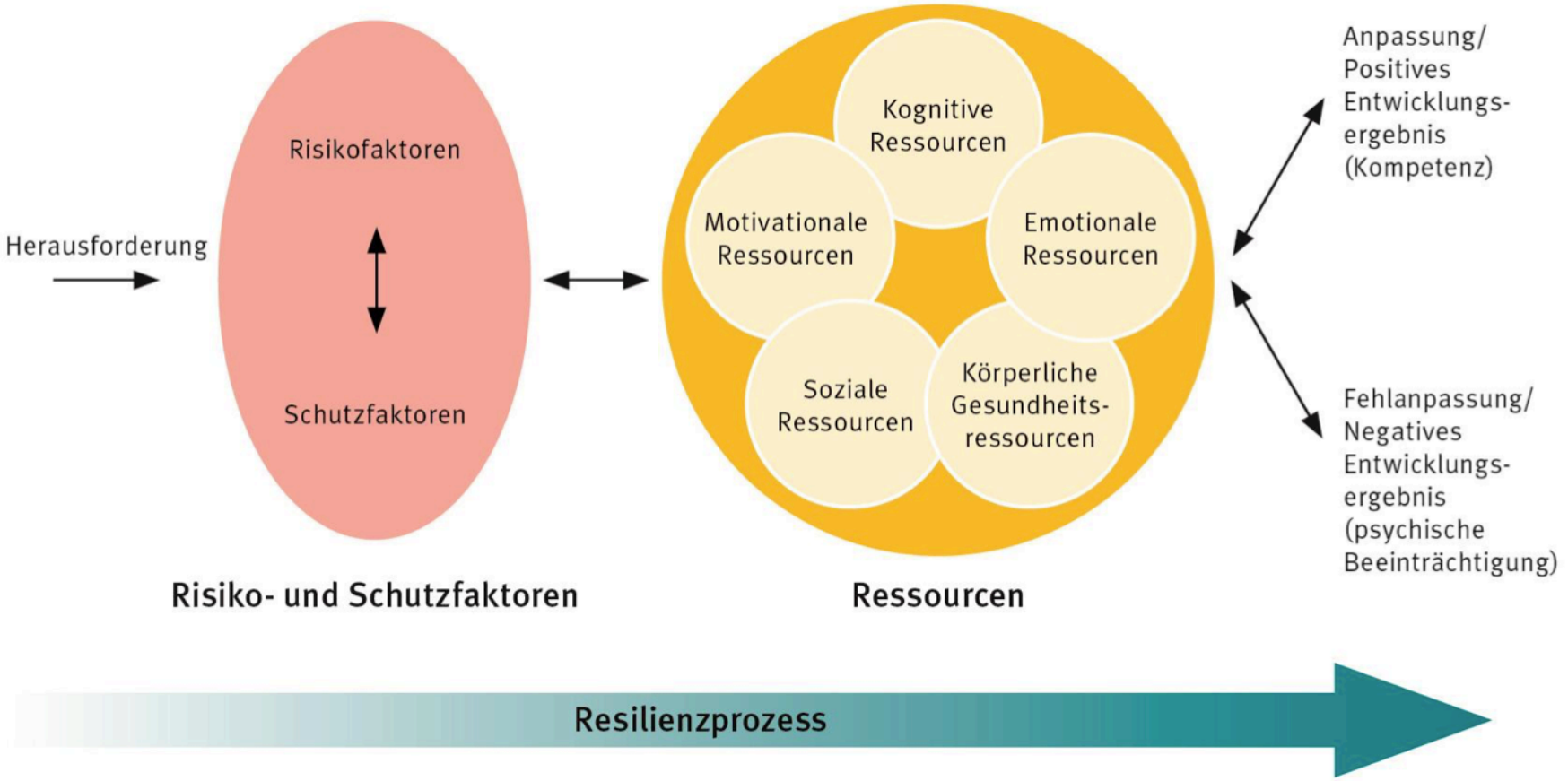
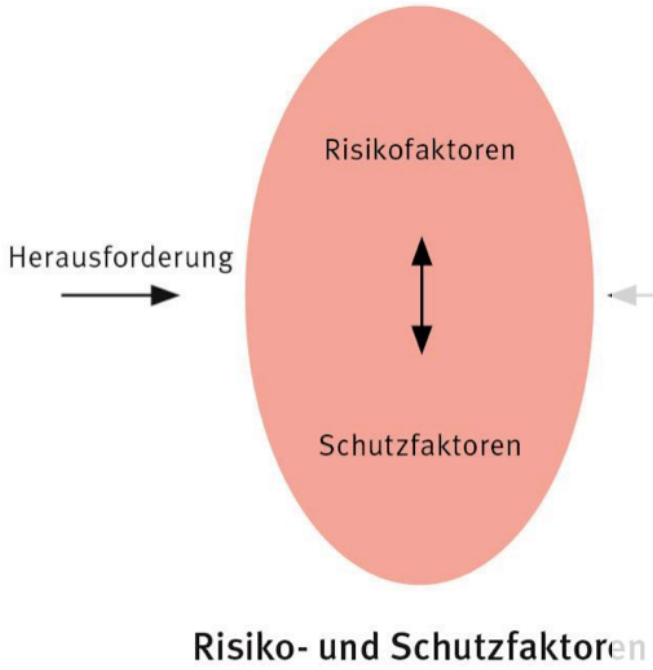


Abb. 1: Das Resilienzmodell (vgl. Wustmann 2004, S. 65; Kumpfer 1999, S. 185).

CC BY-SA - by 77rabbits

Resilienz Model nach Wustmann



Risiko- und Schutzfaktoren

Herausforderungen

Umgang mit personalen Faktoren, Umwelteinflüssen und Prozessfaktoren.
z.B. Konflikte, Leid, Verluste, Trennung, Krisen, Rückschläge

Negative Faktoren (Risikofaktoren)

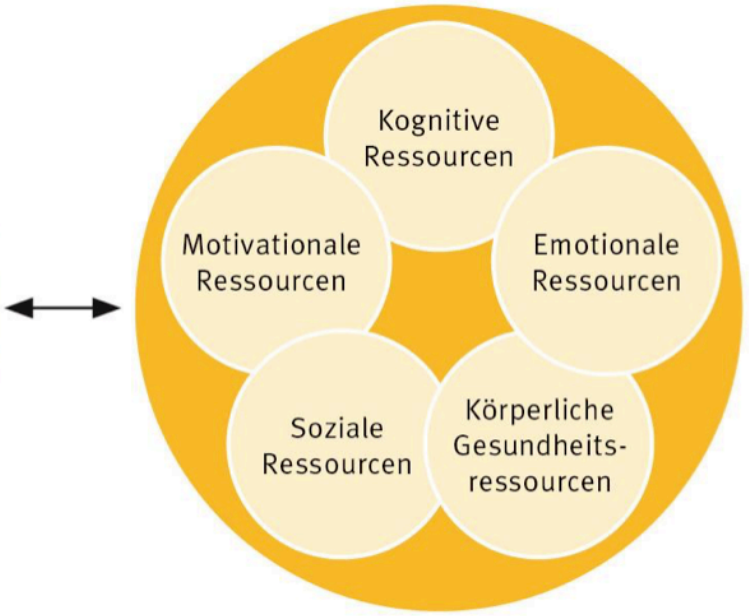
Soziale Konflikte I Termindruck I Mobbing I Emotionale Anforderungen I Monotones Arbeiten I Unklare Anweisungen I Schlechte Kommunikation I Veränderungs- und Existenzangst I Geringe Fähigkeit mit dem Umgang zu Anspannung und Entspannung

Positive Faktoren (Schutzfaktoren)

Gutes Arbeitsklima I Handlungsspielraum I Einfluss auf Entscheidungen I Ausbildungen/ Lernen I Zeitspielraum I Problemlösung I
Unterstützung und kollegialer Zusammenhalt I Unterstützung durch die Familie I die eigene Kultur

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Model nach Wustmann



Kognitive Ressource

Glaubenssätze und Werte I Akzeptanz I Selbstbewusstsein I Fähigkeit zu Reflektieren I Realistische Situationswahrnehmung I Raus aus der Opferrolle

Emotionale Ressource

Emotionale Intelligenz I Freude I Optimismus I Positivität I Zuversicht I Regulation der Gefühle

Motivationale Ressource

Klares Ziel formulieren I Planung I Kleine Schritte würdigen I Sinnhaftigkeit I Probleme als Chance und Möglichkeit sehen I Verschiedene Optionen prüfen I Initiative ergreifen

Körperliche Ressource

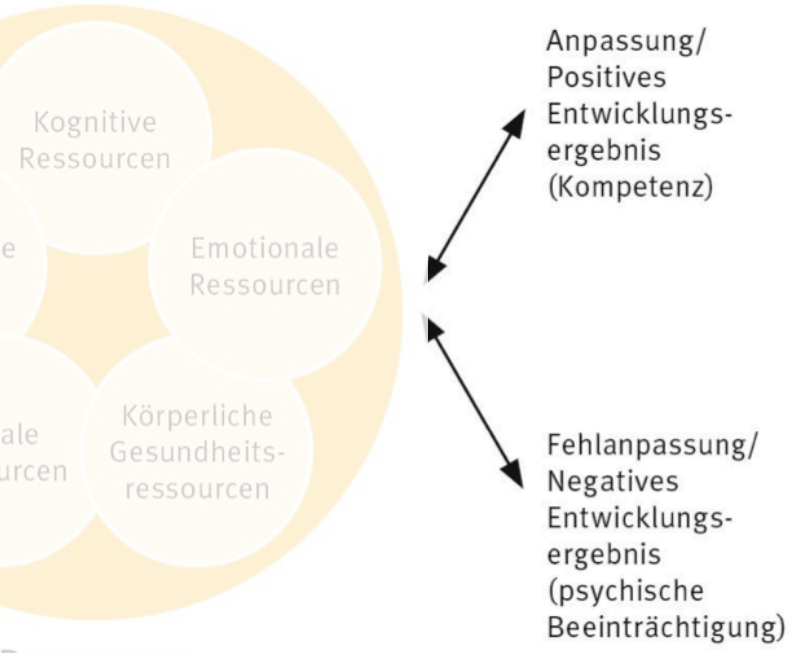
Ernährung I Bewegung I Sport I Entspannung I Salutogenese I Genuss

Soziale Ressource

Partner*in I Beziehungen I Eltern I Freunde I Zugehörigkeit

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Model nach Wustmann



Einflussfaktoren der unterschiedlichen Ressourcen

Können sich positiv auswirken, z.B. in einer gesteigerten Kompetenz

Oder negativ in z.B. einer psychischen Beeinträchtigung

CC BY-SA - by 99rabbits

Übung 1

Welche Ressourcen haben dir bislang ermöglicht, diverse Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen?

1:1 – 5 Min.

CC BY-SA - by 99rabbits

Übung 2

„Wie hoch ist deine persönliche Energie in den 5 verschiedenen Ressourcen.“

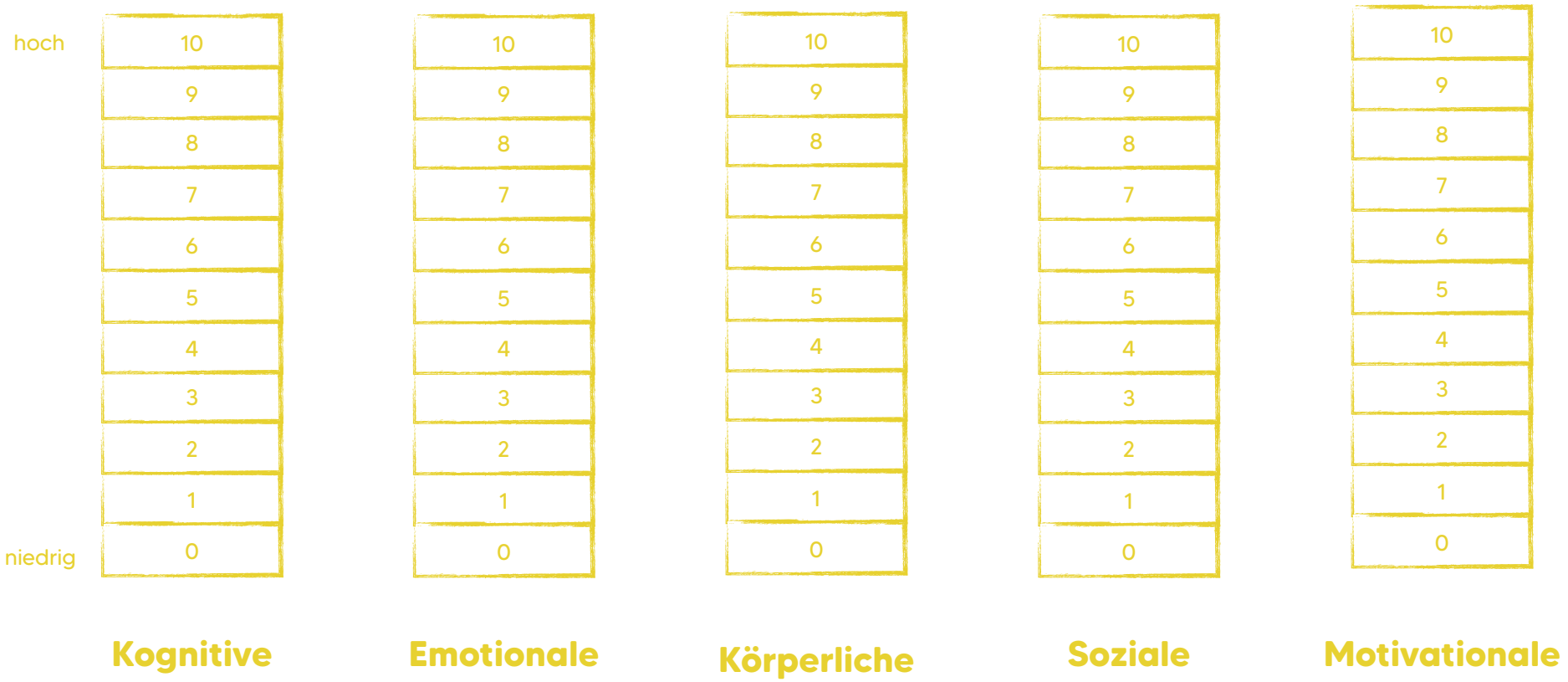
Einzelübung – 5 min.

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Discovery

1 | Wie steht es um meine persönlichen Ressourcen?

Aufgabe 2.1: Bewerte deinen persönlichen Energie-Level in den deinen unterschiedlichen Ressourcen



CC BY-SA - by 99rabbits

Übung 3

Welche dieser Ressourcen möchtest du in den nächsten 10 Tagen ausprobieren zu stärken? und wie?

1:1 - 5 Min.

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Discovery Programm

WOCHE 1-3	**ESSENTIALS** 45 min	**KOGNITIVE RESSOURCE** 45 min	**ACHTSAMKEIT** 45 min	
WOCHE 4-6	**KÖRPERLICHE RESSOURCE** 45 min	**SOZIALE RESSOURCE** 45 min	**ACHTSAMKEIT** 45 min	
WOCHE 7-9	**EMOTIONALE RESSOURCE** 45 min	**MOTIVATIONALE RESSOURCE** 45 min	**ACHTSAMKEIT IM BÜROALLTAG** 45 min	

CC BY-SA - by 99rabbits

Resilienz Discovery - Self-Enablement

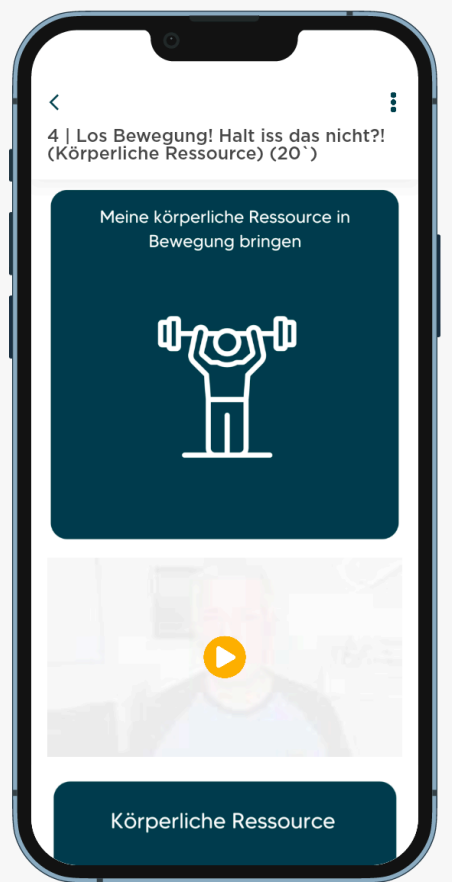
Nutze unsere New Ways Of Working APP und starte dein eigenes Resilienz Discovery Programm. Das Resilienz Discovery ist in der New Ways Of Working Fellowship bereits enthalten.

zur Fellowship

Einzel-Training

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play



CC BY-SA - by 99rabbits