

# Zukunftskompetenz Resilienz – Was macht uns wirklich stark?

---

NEST Sammelstiftung Delegiertenversammlung 19.09.2024

# Simone Giesen



Was treibt mich an?

# Das erwartet Sie heute

Resilienz- mehr als  
ein Modewort

Resilienzforschung

Resilienzfaktoren

---

## Check-in

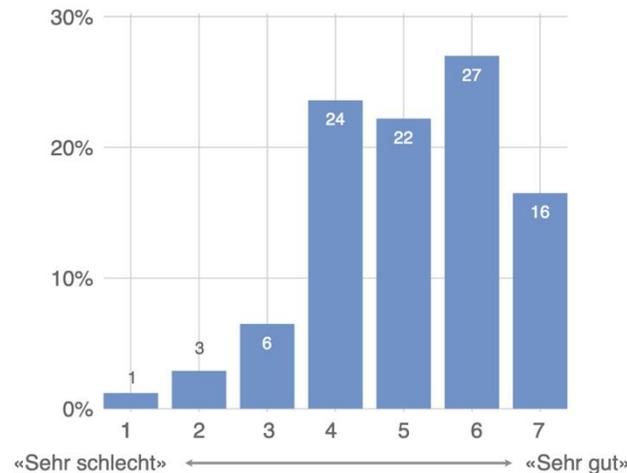
1. **Atemzug:** Wo spüre ich den Atem?
2. **Atemzug:** Körper entspannen – loslassen!
3. **Atemzug:** Was ist mir jetzt wirklich wichtig in diesem Moment?

# Wie geht es der Schweiz?

## Helsana-Emotionsstudie

### Stimmungslage der Schweizer:innen bei der Frage «Wie geht es Ihnen?» (Abb. 7)

«Wie gut geht es Ihnen jetzt gerade?»



### Häufigste Emotionen in der Schweiz (Abb. 1)

«Wie fühlen Sie sich in diesen Tagen hauptsächlich?»

- zufrieden (41%)
- erschöpft (39%)
- besorgt (38%)
- gestresst (29%)
- zuversichtlich (28%)
- entspannt (23%)
- fröhlich (23%)
- traurig (20%)
- geborgen (16%)
- verärgert (15%)
- einsam (15%)
- energiegeladen (12%)

● Positive Emotionen

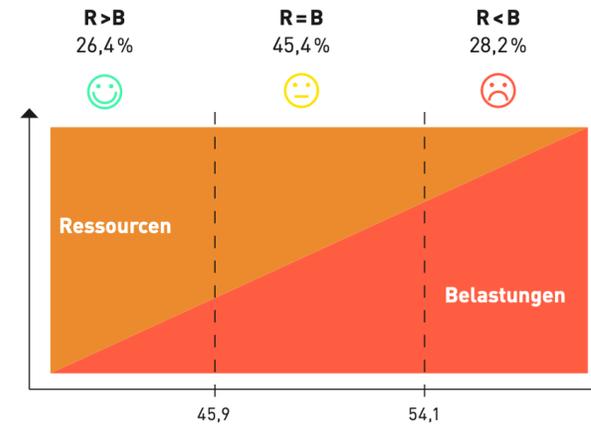
● Negative Emotionen

# Job-Stress-Index 2020 - 2022

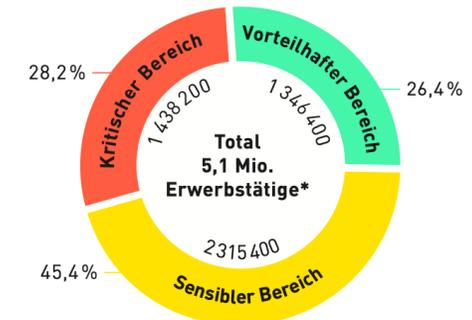
**Arbeitsbedingungen, die in die Berechnung des Job-Stress-Index einfließen**

Ressourcen	Belastungen
Handlungsspielraum	Zeitdruck
Ganzheitlichkeit der Aufgaben	Unklarheit bezüglich Arbeitsaufgaben
Unterstützendes Vorgesetztenverhalten	Arbeitsorganisatorische Probleme
Allgemeine Wertschätzung	Qualitative Überforderung
	Soziale Belastungen durch die oder den Vorgesetzte_n
	Soziale Belastungen durch Arbeitskollegen_innen

Job-Stress-Index: Ressourcen (R) und Belastungen (B)



Verteilung der Erwerbstätigen auf vorteilhaften, sensiblen und kritischen Bereich des Job-Stress-Index 2022 (Hochrechnung)



\* Quelle Anzahl Erwerbstätige: BFS Q1/2022

- Vorteilhafter Bereich:** Diese Personen verfügen über mehr Ressourcen als Belastungen.
- Sensibler Bereich:** Diese Personen verfügen im Durchschnitt über etwa gleich viele Ressourcen und Belastungen.
- Kritischer Bereich:** Diese Personen müssen mehr Belastungen bewältigen, als ihnen Ressourcen zur Verfügung stehen.

Mittelwert des Job-Stress-Index für die Schweiz: 50.66. 28,2% aller Befragten haben mehr Belastungen als Ressourcen, 45,4% etwa gleich viele Ressourcen wie Belastungen und 26,4% haben weniger Belastungen als Ressourcen.

# Neu betrachtete Stressfaktoren

- Dauerkonzentration
- Detail-orientierte Arbeit
- Negative Stimmung
- Überaktivierung
- Ziel-Hindernis-Frustration
- Zu lange Kontaktphasen
- (Innere) Konflikte



McEwen, B. S., & Sapolsky, R. M. (2023). Stress and the brain: From adaptation to disease. *Nature Reviews Neuroscience*.

Lai, V. T., et al. (2023). Negative affect increases reanalysis of conflicts between discourse context and world knowledge. *Frontiers in Communication*.

Kaufer, D., & Morrison, M. G. (2023). Stress effects on the hippocampus: A critical evaluation and role in stress-related disease. *Annual Review of Neuroscience*.

Landgraf, R., & Neumann, I. D. (2023). Social stress and the brain: Behavioral, neurochemical, and neuroendocrine effects. *Physiology & Behavior*.

Festinger, L., & Brosch, T. (2023). Neural mechanisms of cognitive dissonance and internal conflict. *Journal of Experimental Psychology: General*.

# Stressampel



*Ich gerate in Stress,  
wenn...*  
Stressoren



*Ich setze mich unter  
Stress, wenn...*  
Persönliche  
Verstärker



*Wenn ich im Stress  
bin, dann...*  
Stressreaktion



---

«Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am besten auf Veränderungen reagiert und sich anzupassen weiss.»

*Charles Robert Darwin*

# Resilienz - Definition

---

Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Herausforderungen aufrechtzuerhalten oder danach schnell wieder herzustellen.

Resilienz bedeutet, an Krisen und Herausforderungen zu wachsen und nicht daran zu zerbrechen.



# Arten der Resilienz



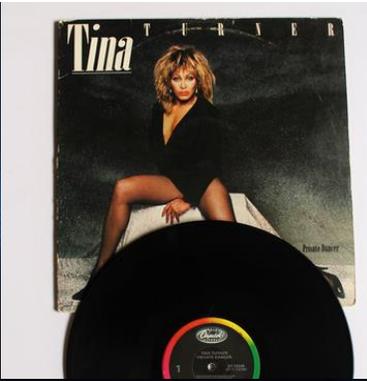
**KÖRPERLICH**



**MENTAL**



**EMOTIONAL**





Welche Krisen haben Sie bereits erfolgreich gemeistert?

## Emmy Werner

- 698 Kinder
- Langzeitstudie 1955 – 1999
- 1977 «The children of Kuai»
- Resilienzforschung
- Begleitete Kinder aus verschiedenen sozialen Milieus und analysierte die Faktoren, die ihnen trotz ungünstiger Startbedingungen ermöglichten, später ein gutes Leben zu führen.



## Resilienzforschung – «Es trotzdem schaffen!»

- Was hält Menschen gesund?
- Geheimnis?
- Wissenschaft sucht nach Mustern
- Resilienzfaktoren
- Resilienz ist lernbar

# Resilienz – Bausteine und Grundlagen

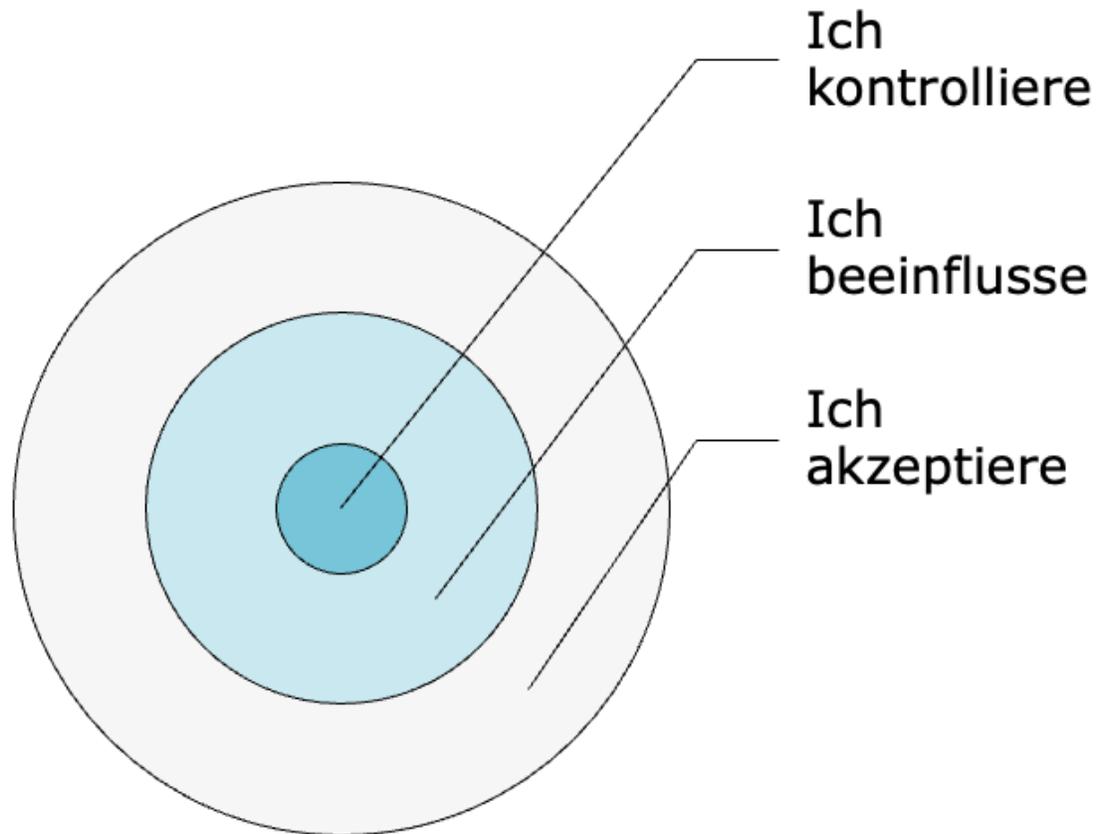
- Positive Selbstwahrnehmung
- Selbstreflexion
- Selbstregulation
  
- (Selbst-)Akzeptanz  
*Haltung: Opfermodus → Gestalter:innen-Modus.*  
*Schmerz (S) x Widerstand (W) = Leiden (L)*
  
- Gesunder Optimismus
- Lösungsorientierung





Aufmerksamkeits-Fokussierung!

# Energie-Fokus

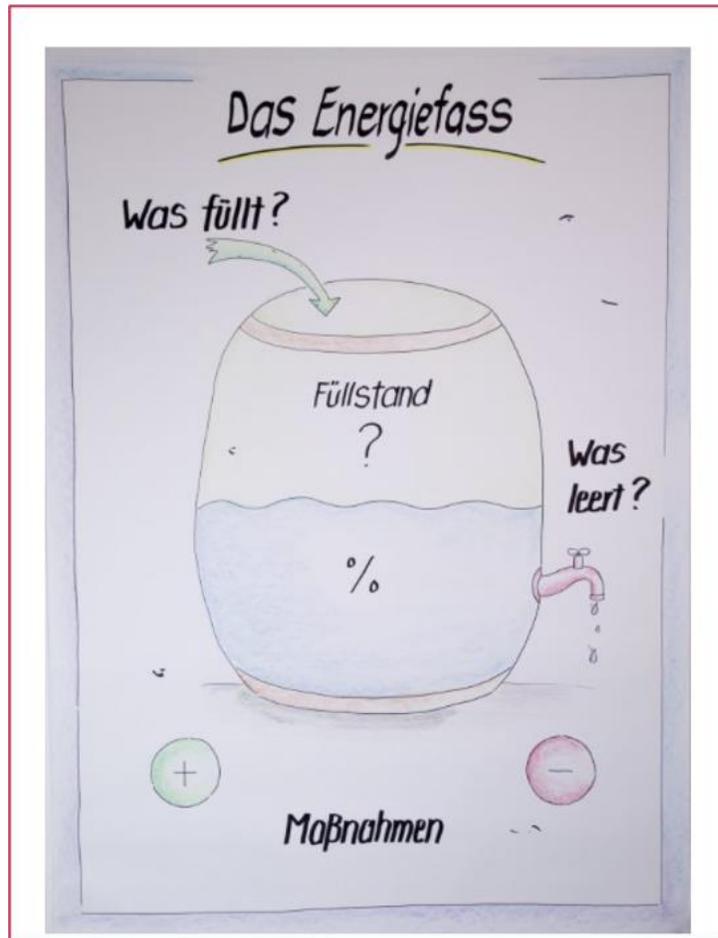


Source: Stephen Covey's circle of influence



# Praxis-Tipp: Energie-Fass

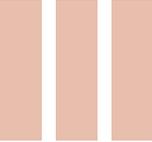
1. Aktuelles Energielevel in % (max. 100%)
2. Wer/Was gibt mir Energie? Wer/Was raubt mir Energie?
3. Mögliche Massnahmen/Strategien/innere Haltung



---

## Positiver Innerer Dialog

- ø 70.000 Gedanken am Tag
- Neuroplastizität
- Positiver innerer Dialog erhöht den Selbstwert.
- Am besten in der 3. Person.
- Reduktion von Stress und Angst
- Aktivierung des Belohnungssystems  
→ Dopamin → bessere Stimmung und Motivation
- Förderung von Problemlösung und Kreativität



## Erlernte Hilflosigkeit



# Optimismus und Pessimismus (M. Seligmann)

## 3 Komponenten

Dauerhaftigkeit, Allgemeinheit (Geltungsbereich), Personalisierung

		Erklärungsstil		
		Dauerhaftigkeit	Allgemeinheit	Personalisierung
<b>Erfolg</b>	<b>Optimist</b>	andauernd	allgemein	selbst
	Pessimist	temporär	spezifisch	andere
<b>Misserfolg</b>	<b>Optimist</b>	temporär	spezifisch	andere
	Pessimist	andauernd	allgemein	selbst

# Praxis-Tipp: Umgang mit «Mind-Monstern»



# Resilienzfaktoren – Alles, was uns nachhaltig stärkt!



# Arbeit & Geld



# Ziele, Sinn & Kultur



# Körper und (mentale) Gesundheit



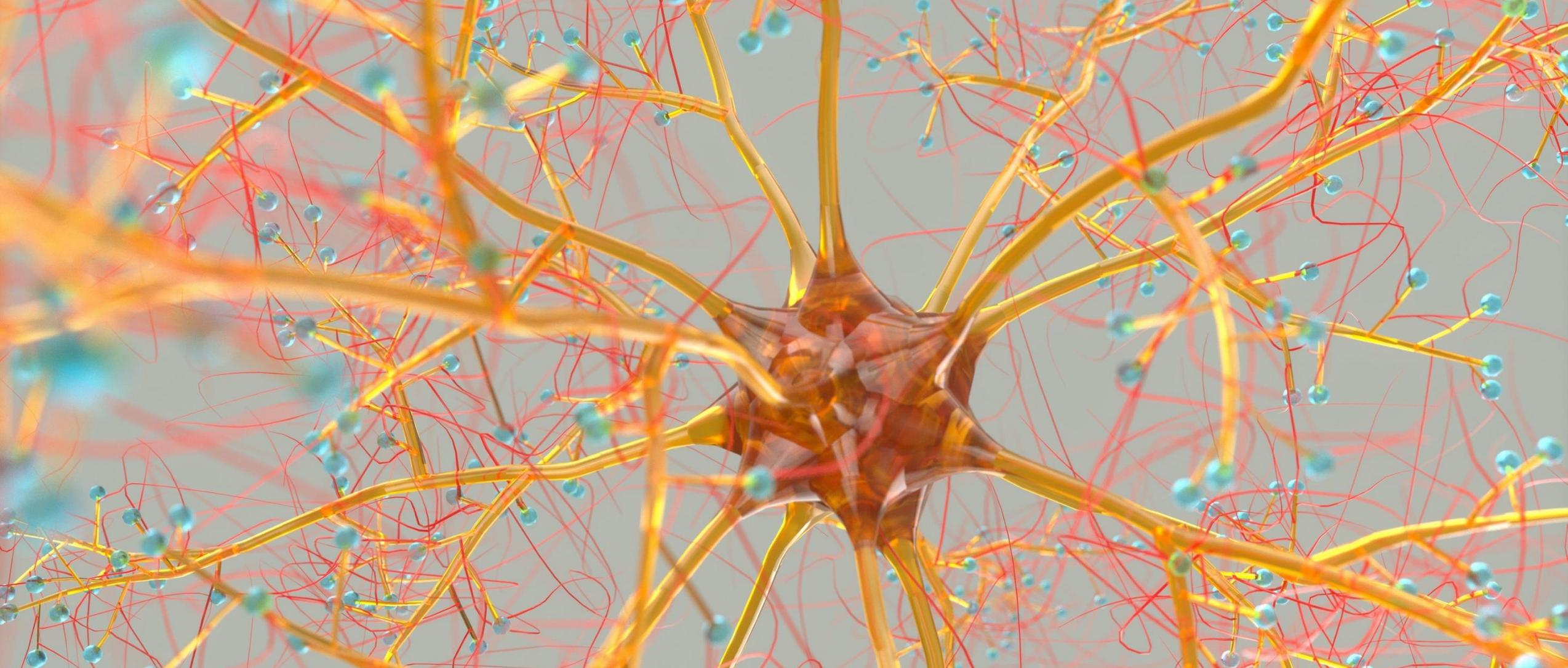
# Beziehungsnetz

- Harvard Universität: The Good Life
- Tiefe authentische Beziehungen pflegen
- Gottman-Konstante 5:1



# Kernbotschaften

- **Akzeptanz** ≠ Resignation, sondern eine Haltung.
- Achten Sie auf Ihre **Energie**.
- Klarheit – Persönlicher Fokus – Disziplin → **Selbstfürsorge**
- Weniger ist dabei mehr!
- **Balance: Ausgewogenheit von Gegensätzen**
  - Anregung und Erholung, Tun und Sein.
- **Selbstermächtigung** → **Resilienz-Steigerung**
  - Jede Handlung beginnt mit einer Entscheidung.
- **Notwendigkeit der Regelmässigkeit - Dranbleiben lohnt sich!**
  - Resilienz ist trainierbar wie ein Muskel.
  - Resilienz ist wie Körperhygiene: 1 x waschen reicht nicht!



**Was bedeutet das jetzt für Ihren persönlichen (Berufs-)Alltag?  
Was möchten Sie ab jetzt konkret umsetzen?**

Keep Shining Your Light!





Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

# Ihr Kontakt



**Simone Giesen**  
Coach und Organisationsberaterin bso

**SGC Simone Giesen Consulting GmbH**  
Rieterstrasse 32  
CH- 8002 Zürich

[simone@sgc-consulting.ch](mailto:simone@sgc-consulting.ch)

+41 78 849 88 77

[www.sgc-consulting.ch](http://www.sgc-consulting.ch)

[www.linkedin.com/in/simonegiesen](http://www.linkedin.com/in/simonegiesen)





# Praktische Resilienzförderungs-Tipps

# Resilienzförderung – Tipps für den persönlichen Werkzeugkasten\* (1)

Resilienz ist ein Prozess, bei dem es darum geht, Fähigkeiten und innere Haltungen zu stärken und/oder entwickeln, die es Ihnen ermöglichen, mit den Herausforderungen und Rückschlägen des Lebens effektiv umzugehen.

Hier sind einige Möglichkeiten, die Sie dabei unterstützen können:

- **Seien Sie freundlich zu sich selbst (positiver innerer Dialog).**
- **Priorisieren Sie Selbstfürsorge:** emotional, körperlich (ausreichend Schlaf und Bewegung), geistig!
- Achtsamkeit: Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, Bodyscan, Yoga.
- **Bewusstes Atmen fördert die mentale Gesundheit!** Atemtechniken (z.B. wechselseitige Nasenatmung, Box-Breathing, 3 Atemzüge, 4:6 Atmung); grundsätzlich gilt: länger Aus- als Einatmen beruhigt das Nervensystem.
- Mannschaftsport aktiviert den Hippocampus und erhöht die Stress-Resilienz.
- Nehmen Sie sich Zeit für (Micro-)Pausen und Entspannung.
- Tanken Sie frische Luft & Licht!
- Hitze- oder Kältereize (Wim Hof)
- Pflegen Sie Hobbies, Aktivitäten und Personen, die Ihre **Energiespeicher** auffüllen.
- Denken & Handeln → **«Hilft es oder schadet es?»**
- Bauen Sie ein **starkes Unterstützungsnetzwerk aus Freunden und Familie** auf, das in herausfordernden Zeiten emotionale und praktische Hilfe bieten kann.
- Zielfreie Zeit hilft dem Gehirn, sich zu erholen.

# Resilienzförderung – Tipps für den persönlichen Werkzeugkasten\* (2)

- **Reinigen Sie Ihre Wahrnehmungsfilter** (innere Überzeugungen, Glaubenssätze) von Zeit zu Zeit.
- Umgang mit Rückschlägen: Versuchen Sie, sich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern nutzen Sie diese als Chance. Was können Sie aus dieser Erfahrung lernen? Was können Sie beim nächsten Mal anders machen?
- Führen Sie ein **(Dankbarkeits-)Tagebuch**, um der «Negativitätsverzerrung» des Gehirns entgegenzuwirken.
- Ad hoc-Resilienz: Zählen Sie – falls möglich – 3 gute Seiten an der Situation auf.
- Stoische Lebenskunst
  
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung.

# Weiterführende Ressourcen

- Reichert, T & Pusch, C. (2023): Resilienzcoaching. Springer.
- Kast, B. (2023): Kompass für die Seele. C. Bertelsmann Verlag.
- Berndt, C. (2013): Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Deutscher Taschenbuchverlag.