

# *Gesund und resilient führen, empathisch und trotzdem durchsetzungsstark – wie geht das?*



Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit  
mit dem *STARK*-Konzept

# AGENDA

- ✓ Was ist Resilienz aus psychologischer Perspektive?
- ✓ 7x Schutzfaktoren der Resilienz - Druck und Stress aushalten ohne sich selbst dabei zu schädigen
- ✓ Einen souveränen Führungsstil entstehen lassen
- ✓ Resilienz & mentale Stärke für die Entwicklung von gesunden und leistungsfähigen Teams

# Von wem ist das *STARK* -Konzept?

## B. Ludwika Fichte

- ❖ Diplom-Psychologin, Diplom-Ökonomin
- ❖ Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Ausbildungsinstitute
- ❖ Führungskräfte-Coach ICF/PCC (International Coach Federation/ Professional Certified Coach)
- ❖ Gesund-Führen-Trainerin nach Dr. A.K. Matyssek



## Bettina Löhr

- ❖ Diplom-Psychologin, BDP Mitglied
- ❖ Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Hochschulen
- ❖ Lehrbeauftragte an der Universität Bonn
- ❖ Diverse Beiträge für Presse, Radio, Podcasts und TV-Sendungen als Stress-Expertin
- ❖ Gesund-Führen-Trainerin nach Dr. A.K. Matyssek

**Resilienz** = „resilire“  
= psychische Widerstandsfähigkeit



**Misserfolge**

**Konflikte**

**Rückschläge**

# Resilienz – Was ist das?

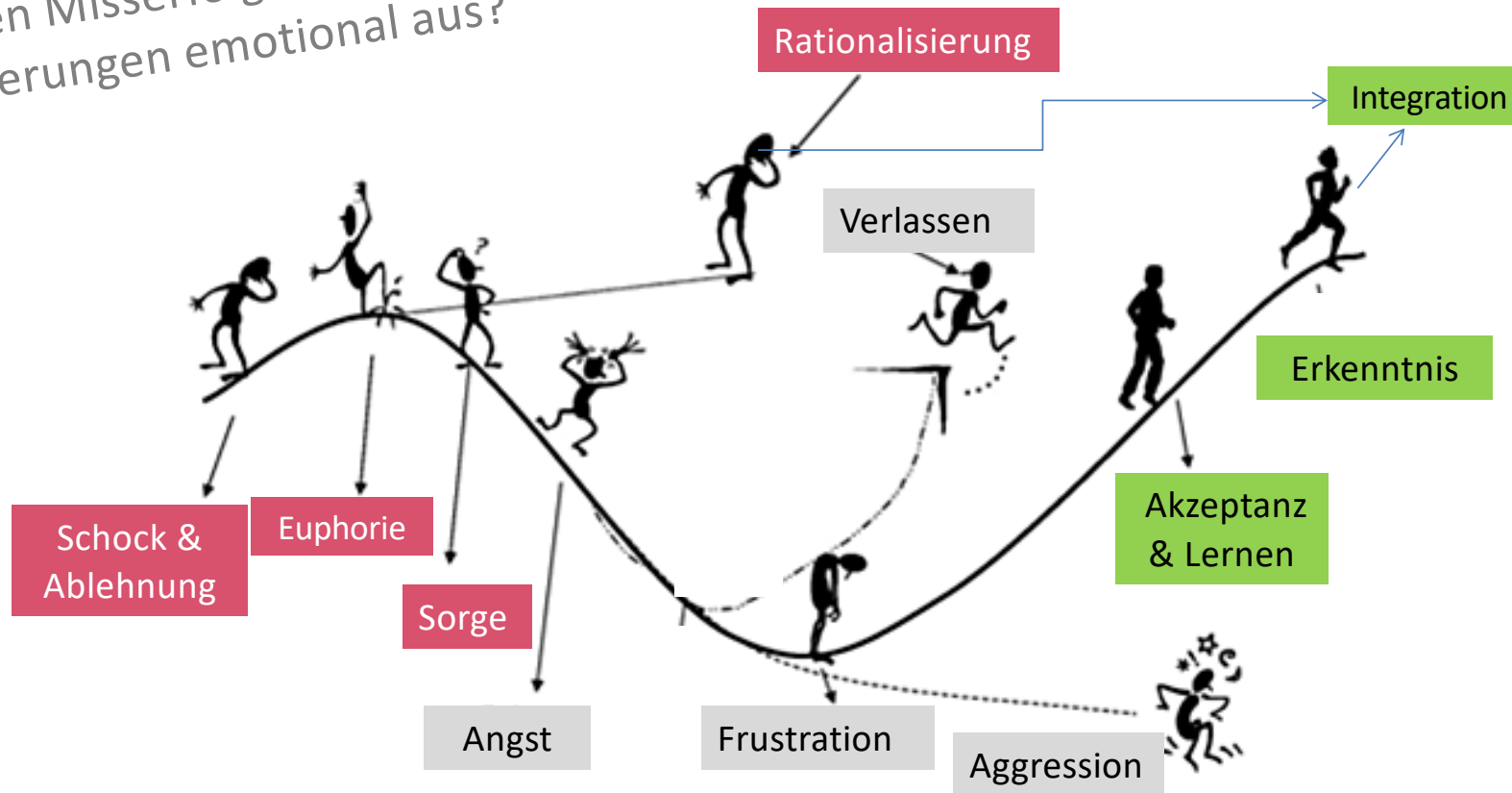
**Ungewollte/ verordnete  
Veränderung**

**Krisen**

**Schwierige Situationen**

**Belastende  
Situationen**

Was lösen Misserfolge, Rückschläge,  
Änderungen emotional aus?



Quelle: E. Kübler-Ross

# Resilienz-Forschung

- ✓ 1930er Jahre Victor Frankl: Sinn!
- ✓ 1955 Start Studie Emmy Werner: 600 Kinder über 40 Jahre auf Kauai, 1. Veröffentlichung 1971
- ✓ Aaron Antonovsky: Salutogenese, 1980er Jahre
- ✓ Karen Reivich & Andrew Schatte, 80er & 90er Jahre, "The Resilience Factor", 2002
- ✓ Martin Seligman: „Erlernte Hilflosigkeit“
  - > „Positive Psychologie“
  - > 2009 US-Army Resilienz-Training

# 7 x Resilienz – Schutzfaktoren \*



- ✓ **Akzeptanz**
- ✓ **Optimismus**
- ✓ **Selbstwirksamkeit**
- ✓ **Eigenverantwortung**
- ✓ **Netzwerkorientierung**
- ✓ **Lösungsorientierung**
- ✓ **Zukunftsorientierung**



# Vorteile der Resilienz

für die Entwicklung eines empathischen + durchsetzungsstarken Führungsstils

- Beziehungsaufbau
- Menschen fühlen sich gehört und verstanden
- Mitarbeiterbindung/ Verbesserung der Zusammenarbeit
- Gibt Orientierung und Halt
- Sorgt für Klarheit und Sicherheit
- Schutz für das Team
- Anwesenheitserhöhung (Bettkantenentscheidung!)
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit und –bereitschaft



Quelle: Pixabay

# Ausgewählte Ideen und Methoden, Schutzfaktoren zu trainieren

- Worst-case-Szenarien entwickeln
- Mentale Strategien (z.B. „3 gute Dinge jeden Tag“)
- Blick auf Stärken lenken
- Leistungen würdigen (gegen Hilflosigkeit!)
- Geben und Nehmen statt Druck und Macht
- Emotionenregulation lernen
- Prioritäten setzen
- Kollegiale Beratung
- „Team-Canvas“, Visionen, Hoffnung und Orientierung geben

# Erholsame (Mini) Pausen – eigenes Energie-Fass füllen



Quelle: Pixabay

1. Raumwechsel (woanders sein)
2. Tätigkeitswechsel (was anderes tun)
3. Inhaltswechsel (was anderes denken)

Mehrere **Mikropausen** täglich von 1-3 Minuten:  
Körper wahrnehmen, Atem spüren, Blick aus dem Fenster,  
Stille-Moment, Räkeln, lockern

**Mittagspausen:** priorisieren (einhalten),  
arbeitsfrei halten, Smartphone-frei halten, achtsam essen,  
nicht vor dem Bildschirm essen

# Bleiben Sie flexibel!

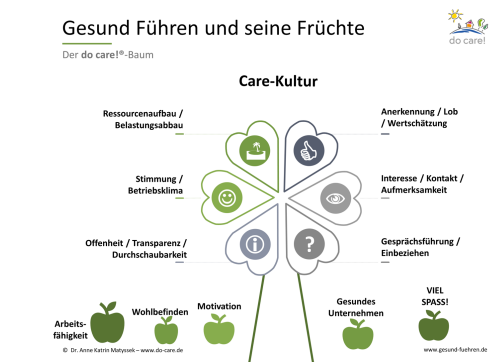
Tipps der American Psychological Association (APA )

- Lassen Sie starke Emotionen zu. In manchen Momenten stellen Sie eigene Emotionen zurück, um weiter funktionieren zu können.
- Packen Sie Probleme aktiv, aber halten Sie auch mal inne, um auszuruhen und neue Kraft zu schöpfen.
- Vertrauen Sie auf andere. Und vertrauen Sie auch auf sich selbst.

Quelle: 10-Punkte-Plan (APA): Road to Resilience:  
[www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx)

# Resilienz ist eine elementare Basis, um sich und andere gut zu führen

- Schutzfaktoren machen Führungskräfte und Teams stark
- Nährboden für den Baum gesunder Führung und seinen sechs Dimensionen
- Entwicklung eines souveränen Führungsstils: empathisch + durchsetzungsstark
- Jederzeit trainierbar!



*Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!*

**STARK:** **S**tresskompetenz, **T**eamfähigkeit,  
**A**chtsamkeit, **R**esilienz und **K**raft.

- ✓ ZPP-zertifiziertes Resilienz-Kurskonzept
- ✓ Train-the-Trainer-Ausbildungen
- ✓ In 2024 auch für den BDP

Infos unter: [www.stark-mental.de](http://www.stark-mental.de)  
Email: [info@stark-mental.de](mailto:info@stark-mental.de)

*Wir freuen uns auf Sie!*

