

## **PDF Ergebnisse der Breakoutsession + erwähnte Literaturtipps**

Heller, Jutta (2015): Resilienz – Innere Stärke für Führungskräfte. orell füssli

Seligman, Martin (2015): Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens. Goldmann

Dr. med. Croos-Müller, Claudia (2023): Bleib cool. Das kleine Überlebensbuch für starke Nerven. Soforthilfe bei Stress, Arbeitsfrust & Co. Kösel. (Body 2 Brain – auch als App) und weitere wunderbare Bücher von ihr

Waldinger, Robert + Schulz, Marc (2024): The Good Life...und wie es gelingen kann. Erkenntnisse aus der weltweit längsten Studie über ein erfülltes Leben. Kösel.

### **Was können Führungskräfte tun, um sich selbst und die eigenen Mitarbeiter/innen zu stärken?**

Den Vergleich mit einem Bambus finde ich auch sehr schön: Der Bambus legt sich bei Sturm nieder und richtet sich danach wieder auf und kann weiterwachsen - da der Bambus ja eine elastische Pflanze ist.

Jutta Heller: So bleib ich stark bei [hugendubel.de](https://www.hugendubel.de). Online bestellen oder in der Filiale abholen.

Dieses Karten-Set von Frau Prof. Heller greift die 7 Schlüssel der Resilienz total schön auf.

Erfolge würdigen + feiern

Humor generell

Grundvoraussetzung: Menschen mögen

Authentisch sein und bleiben

auf eigene Bedürfnisse achten

Die eigene Fehlerhaftigkeit zeigen und den Fokus auf Learnings legen

- Wie geht's Gespräch zum Start
- Anerkennungs-Anwesenheitsgespräch
- Rahmenbedingungen schaffen
- besser kommunizieren

- Handlungsspielraum
- Vorbildfunktion, Unternehmenskultur
- auch in Teambesprechungen (Wasser nehmen, Raum Lüften)

Auf eigene Gesundheit achten

gegenseitiges, wertschätzendes Feedback geben

Zeit für ein Gespräch nehmen

definieren, was auch liegen bleiben darf in stressigen Zeiten

Der Blick aufs Gute: Das Highlight der Woche/des Monats

Vorbildfunktion wahrnehmen

Unsere kleine Gruppe hat vor allem Interesse an den Mitarbeitern, Bindung zu den Mitarbeitern festgehalten. Das Eigelb ist in unserer Arbeit deutlich größer

Minipausen

Wertschätzung ausdrücken

FK Vorbild sein- Pausengestaltung - gesunde Snacks in z.B.

Teambesprechungen einführen- Lüften, Achtsames Trinken.... - im Stehen ein Modul durcharbeiten... etc.

sich abgrenzen können, Freiräume schaffen  
ersichtlich bleiben, auf sich selbst aufpassen

Empathie für Situation, menschliche Nähe und Verständnis bringen,  
ermutigen, es geht vorbei...

offene Kommunikation

darüber sprechen was gut läuft

Am Ende einer Arbeitseinheit, eines Projektes gemeinsam reflektieren "Was ist uns gut gelungen" - "Was können wir verbessern"

Sich Abgrenzen

Pausengestaltung

Gemeinwohl fördern

klare Prioritäten setzen und damit Orientierung und Sicherheit geben

Handlungsspielräume einräumen

WIE-Gespräche

Hilfe holen

Vorbild sein; Blick auf Mitarbeiter haben und "einschreiten"; Gesund führen  
Seminar besuchen; Gesundheit thematisieren

Stolzinsel; große farbige individuelle Pinnwand am Jahresende, was alles  
geschafft wurde; pro Quartal eine große MA-Versammlung mit immer pos.  
Feedback am Abschluss; gemeinsames Lachen z.B. Lachtherapie (Ikea)  
Beteiligung fördern, Mitverantwortung stärken, Erfolge gemeinsam feiern

Vertrauen rechtfertigen

eigenen Akku füllen

Distanzieren nach der Arbeit