



Fachtagung vom 1./2. September 2022 in Freiburg  
„10 Jahre neues Kindes- und Erwachsenenschutzrecht“

### Workshop 10

## **Resilienz – wie ich mich gezielt stärken kann**

**Renate Cadruvi-Lustenberger**, Sozialarbeiterin FH, Supervisorin und Coach, Organisationsberatung i.A., Succurs Organisationsberatung, Supervision und Coaching

**Martina Rusch, Dr. iur.**, Mediatorin, Organisationsberatung und Coach i.A., Succurs Organisationsberatung, Supervision und Coaching

Komplexe Fragestellungen, belastende Situationen, Widerstand, Druck und oft eine hohe Arbeitslast zeichnen die Arbeit im Kindes- und Erwachsenenschutz aus. Die Anforderungen an die Mitarbeitenden sind hoch. Sie jonglieren oftmals zwischen unterschiedlichen an sie gerichteten Erwartungen und gegensätzlichen Bedürfnissen. Das verlangt eine hohe Kompetenz an Komplexitätsbewältigung, Selbststeuerung und Stressresistenz.

### **Organisationen und Mitarbeitende widerstandsfähig machen**

Um Krankheits- und Leistungsausfälle zu vermeiden, sollten Arbeitgeber in diesem Tätigkeitsfeld ein besonderes Interesse daran haben, die Widerstandskraft und Belastbarkeit ihrer Mitarbeitenden, aber auch der gesamten Organisation, gezielt zu stärken. Das kann auf verschiedenen Ebenen geschehen:

- Einzelpersonen in ihrer individuellen Rolle stärken, bspw. mit periodischen Einzelcoachings.
- die Zusammenarbeit der einzelnen Mitarbeitenden und Teams optimieren, bspw. mit Supervision.
- als Organisation Bedingungen schaffen, die eine Potenzialentfaltung ermöglichen (Kulturentwicklung, positives Arbeitsklima, psychologische Sicherheit).

Nebenher kann dadurch auch die Attraktivität des Arbeitgebers erhöht und so die zunehmend erschwerte Stellenbesetzung erleichtert werden.

### **Widerstandskraft gezielt trainieren – wir zeigen wie**

Die Resilienz oder psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie ist keine angeborene Fähigkeit und ist in jedem Alter trainierbar. Im Workshop werden den Teilnehmenden Übungen zur Förderung der Resilienz gezeigt, die sie eigenaktiv und ohne grossen Aufwand im täglichen Alltag nutzen können. Dies mit dem Ziel, Belastungen abzufedern und eine gute innere Balance halten zu können.

*Die Präsentationen und weitere Unterlagen der Fachtagung stehen auf [www.kokes.ch](http://www.kokes.ch) → Aktuell → „Tagung 2022“ zum Download bereit.*

# Resilienz stärken

Fachtagung KOKES 2022

Renate Cadruvi-Lustenberger und Martina Rusch,  
Succurs, Chur



## Begriff

### Resilienz – ein kostbarer Rohstoff

Resilienz steht für Widerstandskraft, Belastbarkeit oder Flexibilität.

Bezeichnet die Fähigkeit, Herausforderungen und Veränderungen besser meistern zu können.



**Resilienz**, die; [lat. resilire: zurückspringen, abprallen, widerstandsfähig sein

**Gegenpol:** Vulnerabilität [lat. vulnus „Wunde“]: Verletzbarkeit, Verwundbarkeit



## Resilienz in Organisationen

- Hohe Arbeitsbelastung, Zeit- und Leistungsdruck, zunehmende Komplexität führen zu einem markanten Anstieg an psychischen Erkrankungen.
- Jeder Mensch, jedes Team und jede Organisation hat resiliente Fähigkeiten; diese gilt es - gerade mit Blick auf die ansteigenden Erkrankungen - gezielt zu wecken, stärken bzw. weiterzuentwickeln.
- Resilienz lässt sich auf verschiedenen Organisationsebenen stärken: auf der Individualebene (Führungskräfte und Mitarbeitende), Teamebene und Organisationsebene.
- Resilienz ist ein Thema für jede Organisation. Eine Standortbestimmung in der eigenen Organisation und die Eruierung von Handlungsfeldern sowie möglichen Massnahmen sind erste Gestaltungsschritte für Führungskräfte.



## Handlungsfelder in Organisationen

### Organisation

- Unternehmenskultur etablieren
- Offene Fehler- und Lernkultur entwickeln
- Psychologisch sichere Arbeitsumgebung schaffen

### Ich

- Achtsames, bewusstes Tun im Hier und Jetzt
- Emotionale Selbststeuerung / Selbstreflektion
- Innere Balance finden
- Aufmerksamkeitsfokussierung

### Organisationale Resilienz

### Team

- Zusammenarbeit stärken
- Vertrauensvolle Dialogkultur schaffen
- Diversität nutzen
- Rollen im Team klären
- Zusammenhalt, Vertrauen und Teamgeist stärken

Organisationale Resilienz fördern heisst:  
=> Leistungsfähigkeit erhöhen  
=> schlummernde Potenziale wecken!

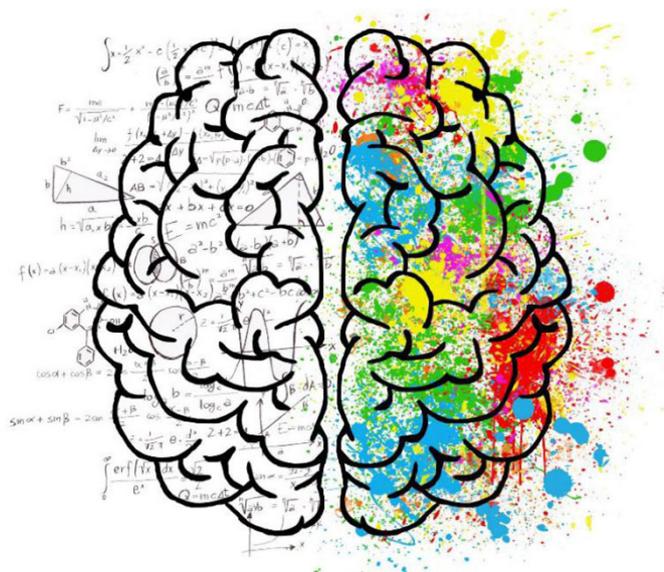


## Persönliche Resilienz stärken

- Die psychische Widerstandskraft ist bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Sie ist nach heutigem Forschungsstand keine angeborene Fähigkeit, sondern kann in jedem Alter trainiert und gestärkt werden.
- Resilienz trainieren, heisst an der eigenen Person arbeiten:
  - Bewusstseins- / Achtsamkeitsentwicklung
  - Selbstentfaltung
  - Selbststeuerung
  - Selbstreflektion
- Ziel der persönlichen Resilienzförderung: mit täglichen Herausforderungen und Drucksituationen bewusst und gekonnt umgehen.



## Faszination Gehirn



## Regulationsfähigkeit

Kontext VUCA Welt: schnelllebig, unvorhersehbar, komplex, reizüberflutet -> führt zu innerer Unruhe.

### Es darf draussen toben, ich bleib ruhig!

Selbststeuerung / Selbstregulation, innere Verfasstheit kennen:

In welchem Zustand bin ich hier?

Geist – Körper - Emotionen

Innerliche Stabilität bekommen, einfach, klar und wach sehen.



## 7 Säulen der Resilienz

### Die 7 gängigen Resilienzfaktoren:

- Optimismus und positive Selbsteinschätzung
- Akzeptanz und Realitätsbezug
- Lösungsorientierung
- Selbstregulation und Selbstfürsorge (Verlassen der Opferrolle)
- Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit
- Beziehungen und Netzwerke
- Zukunftsgestaltung und Kreativität



Resilienz-  
parcours

Lachnummer...



... wir können uns selber in eine gute Gefühlslage bringen: singen, pfeifen, an eine lustige Begebenheit / ein freudiges Ereignis denken.



Resilienz-  
parcours

Drei gute Dinge

Denken Sie täglich an drei gute Dinge, die Sie erlebt haben. Wie ist es dazu gekommen? Welchen Teil haben Sie dazu beigetragen?

Dankbarsein

Reflektieren Sie regelmässig über Personen, Dinge oder Erlebnisse, für die Sie dankbar sind. Zeigen Sie anderen Ihre Dankbarkeit.

Glück kultivieren

Zielloses Schlendern

Gönnen Sie sich einen gemütlichen Bummel: durch Gassen oder in der Natur, ohne Ziel, losgelöst von Sinn und Zweck. Lassen Sie sich einfach nur treiben.

Freundlichsein

Praktizieren Sie regelmässig drei freundliche Gesten gegenüber anderen Menschen, ohne dabei eine Gegenleistung zu erwarten (sei es im Zug, bei der Arbeit, im Café etc.).



## Die Kunst der kleinen Pausen...

- Stress/Druck kennen wir alle (parallele Aufgaben, lange To-Do Listen im Kopf...)
- Stress-Spirale: Stress, keine Pause, je länger keine Pause, desto gestresster...

**Folgen:**

Konzentration und Produktivität lässt nach, Leerlauf-Denkrunden, «Hasterei»



**Pro Tag mindestens 4 x bewusst Pause machen!**



## Stärken kultivieren

- Eigene Stärken und Stärken des Gegenübers sehen und diese bewusst wertschätzen.
- Im Arbeitsalltag ressourcenorientiertes Feedback geben.



Resilienz-  
parcours

## Innere Balance finden

- Den eigenen sicheren Raum kennen und im Alltag darauf zurückgreifen können.

Resilienz-  
parcours

Bewusste Atmung zur Stärkung der mentalen Kraft  
und Stressbewältigung

## Atemübung 4711

4 Sekunden einatmen  
7 Sekunden ausatmen  
11 Minuten

4 Sekunden einatmen  
1 Sekunde Pause  
7 Sekunden ausatmen  
1 Sekunde Pause

3 Minuten

Aufrechte Position von Vorteil:

- Präsenz erhöht
- Atem fließt besser



Resilienz-  
parcours

### Gemeinsam geht's einfacher

- Schutzschirm in herausfordernden Situationen.
- Freundschaften und Beziehungen pflegen.

*Wenn man einen Freund hat,  
braucht man sich vor nichts zu fürchten.*



Essenz

### Zurück in den Alltag mit der stärksten Version von mir selber.

Was aus diesem Workshop nehme ich mit, damit  
mir dies vermehrt gelingt?  
Verabredung mit mir selbst?



Succurs

[www.succurs.ch](http://www.succurs.ch)

