

Transformation konkret

Resilienz

Online, 22. September 2025

Beteiligen Sie sich gern an unserer Einstiegsabfrage! Besuchen Sie **menti.com** und benutzen Sie den **Code 1852 2863** oder nutzen Sie den **QR-Code**:



Technischer Support: +49 6131 16 61 61

Wir starten um 12:30 Uhr!

Was verbinden Sie mit "Resilienz"?



Agenda



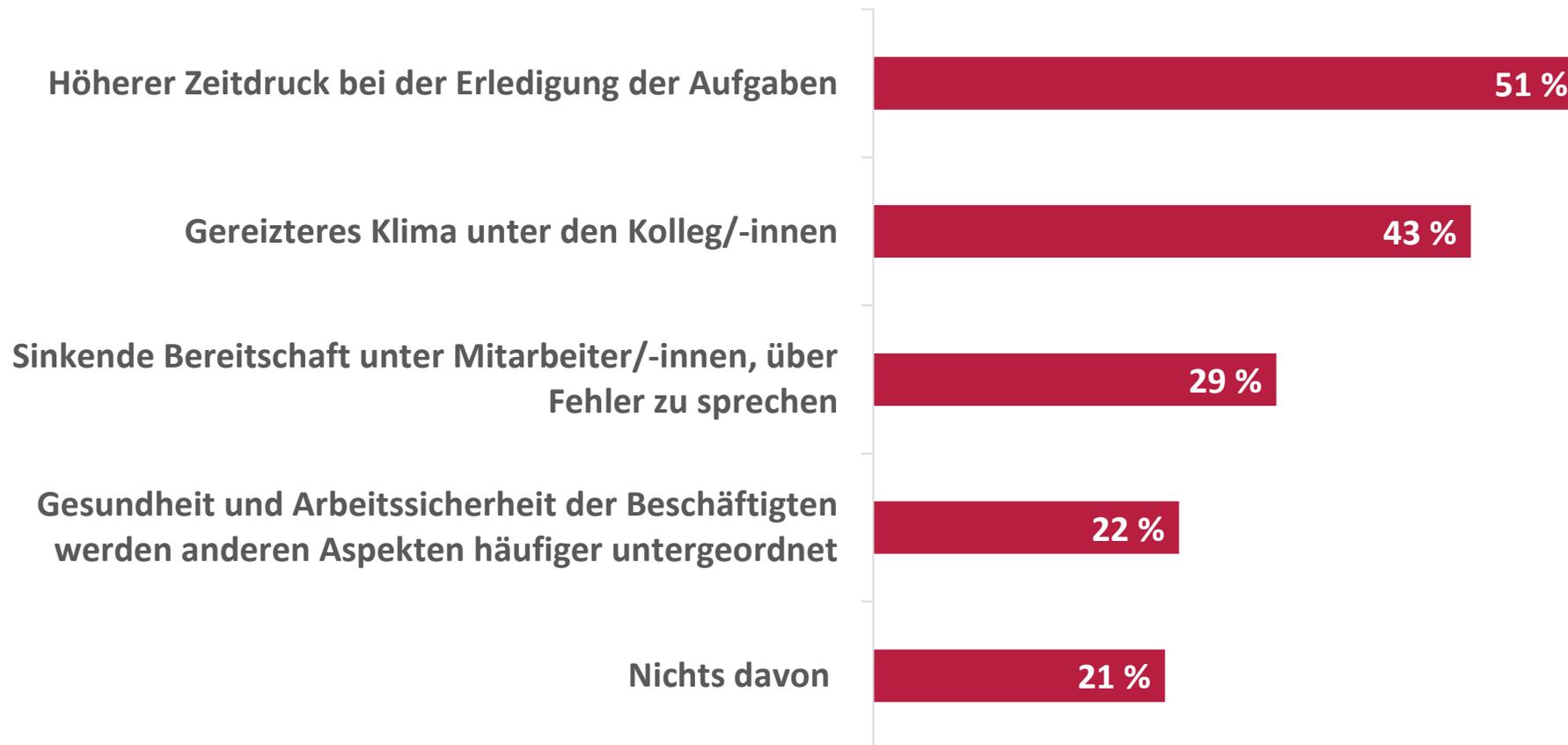
- 01** Relevanz von Resilienz
- 02** Kurze Einführung und Definition
- 03** Konkrete Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz
- 04** Diskussionsrunde

Warum lohnt es sich die Resilienz von Beschäftigten zu fördern?



Steigende Belastung am Arbeitsplatz

Haben Sie in Ihrem Arbeitsalltag in den letzten beiden Jahren folgende Veränderungen festgestellt?



n = 2.018 Erwerbstätige
(darunter 578
Führungskräfte und
Unternehmer/-innen)

Quelle: Deutsche
Gesetzliche
Unfallversicherung e. V.
(DGUV) (2025): DGUV
Barometer Arbeitswelt
2025. Arbeitswelt im
Wandel.

Weitere Studienergebnisse

61 % der befragten Beschäftigten haben Angst, dass sie durch die Überlastung im Job krank werden.

(n=1.204, Pronova BKK 2023)

90 % der befragten Führungskräfte finden Belastbarkeit bei der Personalauswahl wichtiger als die fachliche Qualifizierung.

(n=1.600, Hernstein-Umfrage 2024)

45 % der befragten Beschäftigten blicken zufrieden oder zuversichtlich in die Zukunft.

(n=1.000, Gallup 2025)

39 % der befragten Beschäftigten wünschen sich einen neuen Job.

(n=1.000, Gallup 2025)

Als zukunftsfähig eingeschätzte Unternehmen haben **gesündere Beschäftigte**.

(WidO Fehlzeiten-Report 2023)

Was bedeutet Resilienz genau?



„Wer resilient ist, könne länger leistungsfähig sein oder es nach stressigen Phasen wieder werden. Resiliente Menschen können sich ausreichend erholen, sich neuen Situationen gut anpassen und erkennen, dass sie handlungsfähig sind.“

(Prof. Dr. Thomas Rigotti, DIE ZEIT – „Ist hier keiner mehr belastbar?“)

Worum es bei Resilienz geht

Resilienz ist die Fähigkeit, ...

- unter hohem Druck stabil zu bleiben und weiter zu handeln,
- Krisen zu überstehen, ohne dauerhaft aus der Bahn geworfen zu werden,
- Rückschläge zu überwinden.

Resilienz ist **keine feste Eigenschaft**, sondern entwickelt und verändert sich im Laufe des Lebens.

Eigenschaften von resilienten Menschen

- Sie können schwierige Situationen mit Abstand betrachten.
- Sie nutzen ihre persönlichen Stärken.
- Sie reagieren flexibel auf Herausforderungen.

Dabei helfen folgende **Eigenschaften**:

- Selbstwirksamkeit
- Akzeptanz
- Eigenverantwortung
- Optimismus
- Lösungsorientierung
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

... sowie Kreativität, Mut, Vertrauen und Humor.

Resilienz im Berufsleben

- Unternehmen und Betriebe, die ihre Mitarbeitenden bei der Stärkung ihrer Resilienz unterstützen, investieren in deren **Gesundheit, Motivation** und **Widerstandsfähigkeit**.

Mögliche positive Effekte:

- Weniger Fehlzeiten
- Höhere Motivation
- Stärkere Mitarbeitendenbindung
- Mehr Innovationskraft
- Stärkere Teamarbeit
- Besseres Betriebsklima

Welche Arten von Resilienz gibt es?

| Ebene | Art | Einflussfaktoren |
|---------------------|---|---|
| Beschäftigte | Persönliche Eigenschaften und/oder persönliches Verhalten | z. B. persönliches Umfeld, Persönlichkeit, Arbeitskontext (Handlungsspielraum, Flexibilität, Arbeitseinstellung) |
| Team | Teamressourcen und Prozesse | z. B. Teamklima, Fehlerkultur, Kommunikationsprozesse |
| Unternehmen/Betrieb | Strukturen | z. B. finanzielle Lage des Unternehmens, Personalausstattung, Organisationsstruktur z.B. vorhandene Vertretungsregelungen |



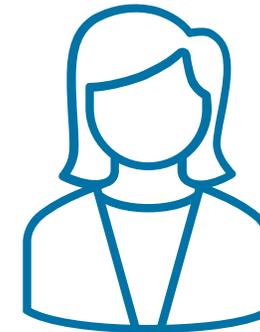
Die verschiedenen Ebenen beeinflussen sich gegenseitig: Beschäftigte brauchen ein resilientes Arbeitsumfeld, um ihre eigene Resilienz aufzubauen, gleichzeitig kann ein Unternehmen/Betrieb nur widerstandsfähig sein, wenn es resiliente Mitarbeitende hat.

Wie kann die Resilienz von Beschäftigten gestärkt werden?



Konkrete Maßnahmen für **Beschäftigte**

- Weiterbildungsmöglichkeiten
 - Zukunftsfähige Kompetenzen
 - Selbstorganisation
 - Stressmanagement
- Mentoring-Programme
- Informationsmanagement
 - Werde ich immer wieder von Krisen überrascht? Kann ich mich auf Krisen besser vorbereiten? Gibt es strategische Austauschrunden, um kommende Krisen vorzusehen?
- Vernetzung nach außen (Kooperation, Erfahrungsaustausch)
- Berufliches Gesundheitsmanagement (z.B. Angebote auch von Krankenkassen)



Konkrete Maßnahmen für **Betriebe**

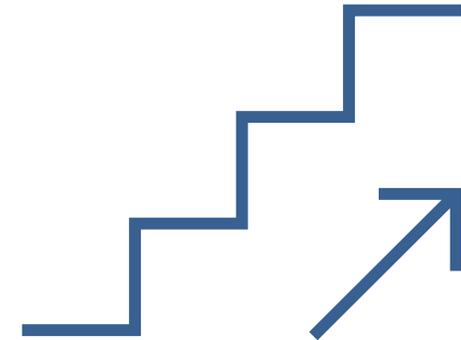
- Arbeitsorganisation
 - Arbeitszeiten
 - Home Office
 - Kommunikationsschulungen für Führungskräfte
- Führungskultur
 - Klares Leitbild
 - Förderung von Vertrauen
 - Schaffung von Feedback- und Anerkennungssysteme (z.B. Mitarbeitendengespräche)
- Vision
 - Wofür lohnt es sich zu Arbeiten?



Erste Schritte zur Entwicklung von Maßnahmen

Analyse/Bedarfsabfrage

- Regelmäßige Austauschrunden zwischen Führungskräften und Beschäftigten zur aktuellen Situation im Betrieb
- Raum für Ideenaustausch zu Maßnahmen ermöglichen, wie z.B. Ideen für Weiterbildungen
- Abfrage des Status Quo und der Bedarfe über Befragungen oder Interviews
- Gemeinsame Workshops zur Entwicklung von Maßnahmen, z.B. mithilfe des Resilienzkompass



Konkrete Unterstützungsangebote

- [Leitfaden "Resilienzkompass"](#)
- [MHFA-Ausbildung für Unternehmen & Organisationen](#)
- [Strategien zur Stärkung der Resilienz von KMU](#)
- [Maßnahmen zur Stärkung von Resilienz am Arbeitsplatz](#)
- [Fortbildungsangebote des DGB Bildungswerks](#)
- [Angebote des Leibniz-Institut für Resilienzforschung LIR in Mainz](#)
- [Weiterbildungsangebote der IHK-Akademie Koblenz](#)
- [Zukunftsimpuls zu Arbeitsschutz in der Transformation](#)



Vielen Dank!



Kontakt



+49 6131 16 61 61



info@transformationsagentur-
rlp.de



www.transformationsagentur.rlp.de

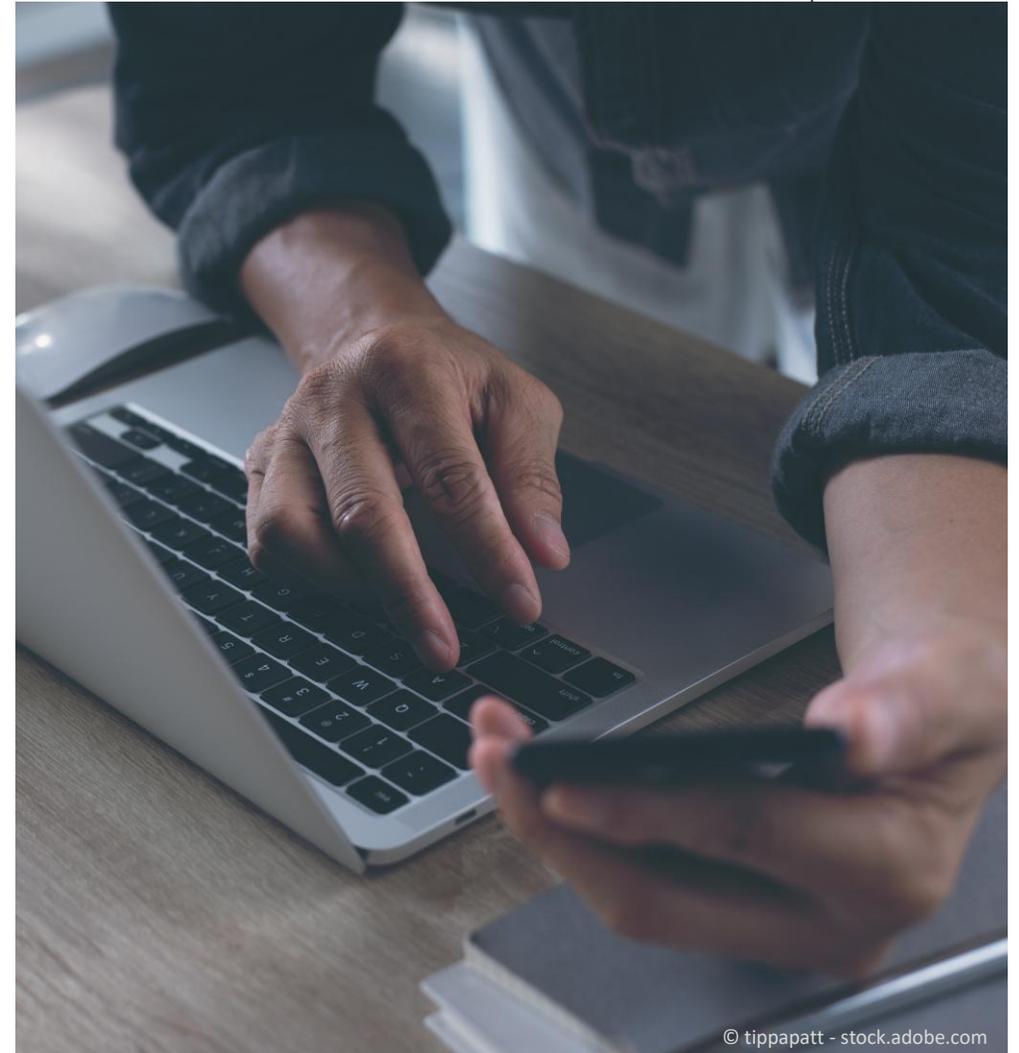


#transformRLP
[www.linkedin.com/company/
transformationsagentur-rheinland-pfalz](https://www.linkedin.com/company/transformationsagentur-rheinland-pfalz)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



© tippapatt - stock.adobe.com