

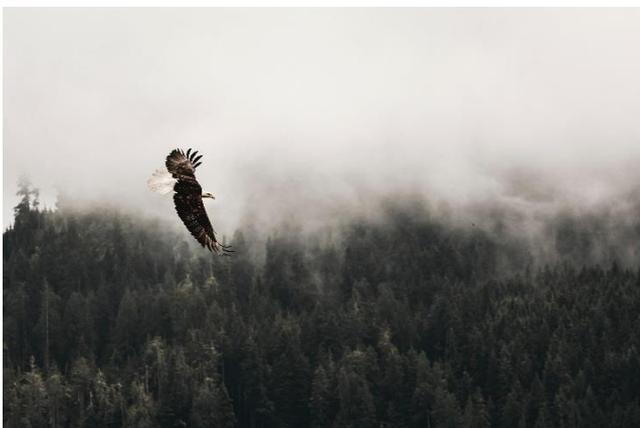
## RESILIENZ IM BERUFSALLTAG

Liebe Geschäftsfreunde,

17 Millionen Arbeitstage gehen nach Schätzungen der WHO jedes Jahr durch Stress, Angstzustände und Depressionen verloren und das auch in Ihrem Unternehmen. Die meisten Arbeitgeber erkennen inzwischen den Schaden, den Stress am Arbeitsplatz verursachen kann, darunter:

- steigende Krankheitstage durch psychische Erkrankungen
- Produktivitätsverlust
- erhöhte Arbeitsbelastung durch steigende Anforderungen
- höhere Fluktuation von Mitarbeitern

Zu den stetig steigenden Anforderungen des Arbeitslebens kommen oft zu hohe persönliche Ansprüche, damit verbundene Versagensängste und ein zu geringes Wissen um Bewältigungsstrategien hinzu. Wer kennt es nicht: Ein persönliches Problem nagt an einem und es wird zunehmend schwerer sich auf die Arbeit zu konzentrieren oder mit weiteren Rückschlägen professionell umzugehen. Viele Beschäftigte sind dem Stress nicht mehr gewachsen.



(Bild: gemeinfrei / CC0)

Sie haben höchstwahrscheinlich selbst bereits versucht, den Stress am Arbeitsplatz in ihrem Unternehmen durch eine Reihe von Methoden zu verringern. Wichtig ist es jedoch auch Maßnahmen zu ergreifen, die Ihnen und Ihren Mitarbeitern helfen, ihre Belastbarkeit gegenüber Stress zu verbessern. Resiliente Mitarbeiter können gelassener mit stressigen Situationen und Veränderungen umgehen.

**>> Mit Resilienz wird die generelle Fähigkeit beschrieben, Krisen, besondere Belastungen, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen.**

### Was ist Resilienz?

Resilienz wird als das „Immunsystem der Seele“ bezeichnet. Es ist die Fähigkeit einer Person:

- sich schneller von Belastungen zu erholen
- ihr inneres Gleichgewicht zu halten und
- eine optimistische und lösungsorientierte Grundeinstellung zu haben.

Manche Menschen bewältigen Stresssituationen besser als andere, zumeist weil sie widerstandsfähiger als ihre Mitmenschen sind. Diese Menschen wachsen an Schwierigkeiten, während andere an ihnen verzweifeln. Die gute Nachricht ist jedoch, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist. Jeder kann sie erlernen und mit der Zeit weiterentwickeln. Der Arbeitsplatz stellt einen idealen Ort zum Aufbau der Widerstandsfähigkeit dar.

Viele Menschen arbeiten bereits an dieser Stärke - vielleicht sind Sie einer davon - dennoch sind Krankheits- und Fehltage in den Unternehmen kaum gesunken. Grund dafür ist, dass es nur funktionieren kann, wenn das Thema Resilienz im gesamten Unternehmen etabliert und gelebt wird.

## Jeder kann resilienter werden

Resilienz ist nicht einfach vorhanden, sondern sie wird erworben. Somit hat jeder die Möglichkeit, durch neue Denkweisen, Gewohnheiten und Strategien widerstandsfähiger zu werden. Konflikte innerhalb des Teams oder schwierige Kunden verursachen nicht nur Stress, sondern erfordern auch eine Strategie, die in diesen Situationen besonders deeskalierend wirkt. Dafür wird neben einer geschulten Denkweise auch gezieltes Werkzeug zur Konfliktbewältigung benötigt. Ein widerstandsfähiges Personal kann besser mit den Anforderungen eines modernen Arbeitsplatzes zurechtkommen.

**>> Resilienz kann jeder lernen, ganz gleich in welcher Hierarchiestufe!**

Dennoch ist Resilienz ein aktiver Prozess, der ständiges Bewusstsein und Übung erfordert. Ziel ist, zu lernen, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen, auf sich selbst zu achten und somit auf lange Sicht psychisch gesund zu bleiben.

## Wir stehen Ihnen zur Seite

Die Fähigkeit, spontane Veränderungen zu akzeptieren, Widersprüche auszuhalten, Rückschläge wegzustecken und dem hohen Arbeits-

tempo Stand zu halten, ist heutzutage unvermeidbar. Resilienz schützt die geistige und körperliche Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen, die für Sie arbeiten, und hilft ihnen, qualitativ hochwertige Dienstleistungen zu erbringen.

Wir haben für Sie ein spezifisches Konzept für ein Resilienztraining entwickelt. Dieses setzt sich aus zwei Terminen zusammen. In dem Training findet ein regelmäßiger Wechsel von Informations- und Trainingssequenzen mit Gruppenarbeit, Diskussionen, Übungen und Feedback statt. Durch die hohe Teilnehmerorientierung kann unser Training konkret an die Bedürfnisse und die Lebenswelt ihrer Mitarbeiter angepasst werden.

Mit unserem speziellen Training zur Stärkung der Resilienz unterstützen wir Sie dabei

- mit alltäglichen beruflichen als auch privaten Herausforderungen kraftvoll und stressfreier umzugehen
- auf sich selbst zu achten, um langfristig psychisch als auch physisch gesund und arbeitsfähig zu bleiben
- spezifische Werkzeuge für schwierige Kundenkontakte zu entwickeln.

Unser Training befähigt die Teilnehmer/innen ruhiger und gelassener im Umgang mit komplexen, herausfordernden und belastenden Situationen umzugehen.

**Sprechen Sie uns an!  
Gerne vertiefen wir mit Ihnen das Thema!**

## KONTAKT

**Dr. Hamid Saberi**  
Geschäftsführer

030 315 82 486

[h.saberi@uve.de](mailto:h.saberi@uve.de)



**Isabelle Oehse**  
Gesundheitspädagogin

030 315 82 531

[i.oehse@uve.de](mailto:i.oehse@uve.de)



## IMPRESSUM

uve GmbH für  
Managementberatung  
Kalckreuthstraße 4  
10777 Berlin  
V.i.S.d.P.: Dr. Hamid Saberi  
[www.uve-beratung.de](http://www.uve-beratung.de)