

Sebastian Mauritz

Organisationale Resilienz

Als Baustein betrieblicher Suchtprävention

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 1

Sebastian Mauritz

Was ist Resilienz?

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 2

Sebastian Mauritz

„Das Vermögen eines dynamischen Systems, sich erfolgreich Störungen anzupassen, die seine Funktion, Lebensfähigkeit oder Entwicklung bedrohen.“

Ann Masten (2016): S. 27

Masten, A. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten und Neurobiologie – Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Junfermann Verlag, Paderborn.

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 3

Sebastian Mauritz

„Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten.“

Rafael Kalisch (2017): S. 28

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch – Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Berlin Verlag, Berlin.

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 4

Sebastian Mauritz

Regel Nummer 1

Was immer Du tust, tue es aus einem guten Zustand heraus.

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 5

Sebastian Mauritz

Interesse?

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 6

Sebastian Mauritz

Zu wie viel % sind Sie hier?

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 7

Sebastian Mauritz

Zwei Bitten...

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 8

Sebastian Mauritz

Inhalt:

1. Stress
2. Resilienz
3. Empathie-Training
4. Risiko- und Schutzfaktoren

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 9

Sebastian Mauritz

1. Stress

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 10

Sebastian Mauritz

Erleben wird durch die Fokussierung von Aufmerksamkeit erzeugt.

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 11

Sebastian Mauritz

Wahrnehmung und Filter

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 12

Sebastian Mauritz

Ein kleines Experiment...

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 13

Sebastian Mauritz

Wiederholen Sie bitte
in Gedanken
das Wort
„rot“

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 14

Sebastian Mauritz

Wie viele **blaue** Autos
haben Sie gesehen?

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 15



Sebastian Mauritz

Wie man die Welt
sehen kann:

- volatil
- unsicher
- komplex
- mehrdeutig

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 17

Sebastian Mauritz

Switchtasking
und
Arbeitsverdichtung

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 18

Sebastian Mauritz

Singletasking

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 19

Sebastian Mauritz

**Stress
=
biologische Ebene**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 20

Sebastian Mauritz

**Totstellen,
Flucht oder
Kampf!**

... und später Resignation.

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 21

Sebastian Mauritz

Hüterin der Sicherheit Hüter der Werte / Erreicher der Ziele

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 22

Sebastian Mauritz

**Stress
=
psychologische Ebene**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 23

Sebastian Mauritz

*„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl
unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen
unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“*

Viktor Frankl

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 24

Sebastian Mauritz

**Coping, oder...
wie gehe ich mit dem Stress um?**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 25

Sebastian Mauritz

**Stress-Regulations-Strategie:
„Klopfen“**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 26

Sebastian Mauritz

2. Resilienz

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 27

Sebastian Mauritz

Resilienz-Modell

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 28

Sebastian Mauritz

Interaktionales Schutzfaktoren und Risikofaktoren Modell

(Mauritz 2018, nach DiBella 2014, nach Petermann 2004)

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 29

Sebastian Mauritz

Top Schutzfaktoren und Risikofaktoren im Kontext Arbeit

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Anforderungen / Erwartungen an sich selbst • Nicht „Nein“ sagen können • Perfektionismus • Häufige Störungen • Ineffiziente Arbeitsabläufe • Unklare Vorgaben • Schlechtes Arbeitsklima • Zu wenig Regeneration • Fehlende Unterstützung • Informationsflut • Angst vor Fehlern • Mangelnde Wertschätzung 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologische Sicherheit <ul style="list-style-type: none"> – Gute Kommunikation – Empathie (kognitiv) • Soziale Unterstützung • Selbstwirksamkeitserwartung • Kohärenzgefühl <ul style="list-style-type: none"> – Verstehbarkeit, Machbarkeit, Sinnhaftigkeit • Selbstwertgefühl • Optimismus • Positive Emotionen • Akzeptanz • Lösungs- und Zielorientierung

(Mauritz 2018, BZgA 2014, Statista 2016)

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 30

Sebastian Mauritz

Ebenen der Resilienz

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 31

Sebastian Mauritz

Individuelle Resilienz Team Resilienz Organisationale Resilienz Unternehmerische Resilienz

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 32

Sebastian Mauritz

Organisationale Resilienz

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 33

Sebastian Mauritz

- Geteilte Vision
- Umfeld verstehen
- Ermutigende Führungskräfte
- Resilienzfördernde Kultur
- Geteiltes Wissen
- Verfügbare Ressourcen
- Koordinierte Bereiche
- Stetige Verbesserung
- Veränderung antizipieren
- Wohlbefinden & Vitalität*
- Anspannung & Entspannung*

Organisationale Resilienz – ISO 22316:2017(E)

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 34

Sebastian Mauritz

Wie „funktionieren“ Teams?

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 35

Sebastian Mauritz

Grundbedürfnisse von Menschen in Teams

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 36

Sebastian Mauritz

Zugehörigkeit und Sicherheit in der Beziehung
 Orientierung, Transparenz, sich einbezogen fühlen
 Rollen- und Aufgabenklarheit
 Wertschätzung / Gesehen- und Gehört-Werden
 Erleben von Verbundenheit
 Handlungsmöglichkeiten und Selbstwirksamkeit
 Sinnerleben
 Autonome Wahlmöglichkeit
 Selbstdefinition der eigenen Realität
 Wohltuend gefordert werden
 Klare, richtungsweisende Zielvereinbarungen

(Dr. Gunther Schmidt 2016)

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 37

Sebastian Mauritz

Was sind die zentrale Faktoren von Resilienz in Teams?

Empathie
Gute Kommunikation

→ Psychologische Sicherheit

Rework (2018). Understand team effectiveness

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 38

Sebastian Mauritz

3. Empathie-Training

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 39

Sebastian Mauritz

**„Kognitive Empathie
 oder
 wie ich sehe, was Du fühlst!“**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 40

Sebastian Mauritz MIMIK RESONANZ

Relevant für die Arbeit mit Menschen:

**Angst
 Ärger
 Verachtung**

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 41

Sebastian Mauritz MIMIK RESONANZ

Verachtung

20.05.19 Sebastian Mauritz Autor | Speaker | Trainer | Coach 42

Sebastian Mauritz

MIMIK
RESONANZ

Hüterin des Selbstwertes

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 43

Sebastian Mauritz

resilienzLOTSE
Die Lotsin, der Lotse

Sebastian Mauritz

**Erleben wird durch die
Fokussierung von Aufmerksamkeit
erzeugt.**

**Lotsen fokussieren immer wieder auf
Resilienz, bzw. Resilienz förderlicheres
Verhalten und erhöhen dadurch
das subjektive Resilienz-Erleben.**

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 44

Sebastian Mauritz

Resilienz-Tools

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 45

Sebastian Mauritz

**Emotionale Dissonanz
und
Expressive Flexibilität**

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 46

Sebastian Mauritz

**„Als wer“ spreche ich...
und was ist mit meinen
Zwickmühlen?**

**Wer ist dafür?
Wer ist dagegen?**

Sebastian Mauritz

Zwei Freiwillige bitte!

😊

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 50

Sebastian Mauritz

Weitere Ressourcen zum Download

www.Resilienz-Akademie.com/Entspannung

Sebastian Mauritz

Resilienz-Strategie:
Umgang mit sich selbst

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 52

Sebastian Mauritz

**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit ...**

**... und ich wünsche Ihnen
ein sensationelles Leben!**

20.05.19 Sebastian Mauritz
Autor | Speaker | Trainer | Coach 53