

**STARK FÜR MICH - STARK FÜR UNS –
STARK FÜR ANDERE**

*Fachkräftemangel in der Pflege und
Betreuung*

SYLVIA K. WELLENSIEK
HUMAN BALANCE TRAINING

FRAGEN, DIE UNS ALLE BEWEGEN



Weiterhin steigende Komplexität,
Vielschichtigkeit, Geschwindigkeit

Unplanbarkeit, Ressourcenknappheit,
Personalmangel

Widersprüchlichkeit in vielen Bereichen

Sich selbst und anderen Orientierung und
Klarheit schenken

Bindung, Zusammenhalt, Sinnhaftigkeit,
Werteverständnis

Hybride Zusammenarbeit

Eigene Arbeitsbelastung, Wünsche, Anliegen

ÜBERALL DAS GLEICHE ERLEBEN

Menschen
und Systeme
geraten an den
Rand ihrer
Kapazität



DIE FRAGESTELLUNGEN VON HEUTE

Tägliche und biografische
Herausforderungen

Soziale Verhärtungen

Leistungsgesellschaft

Klimaverschiebung

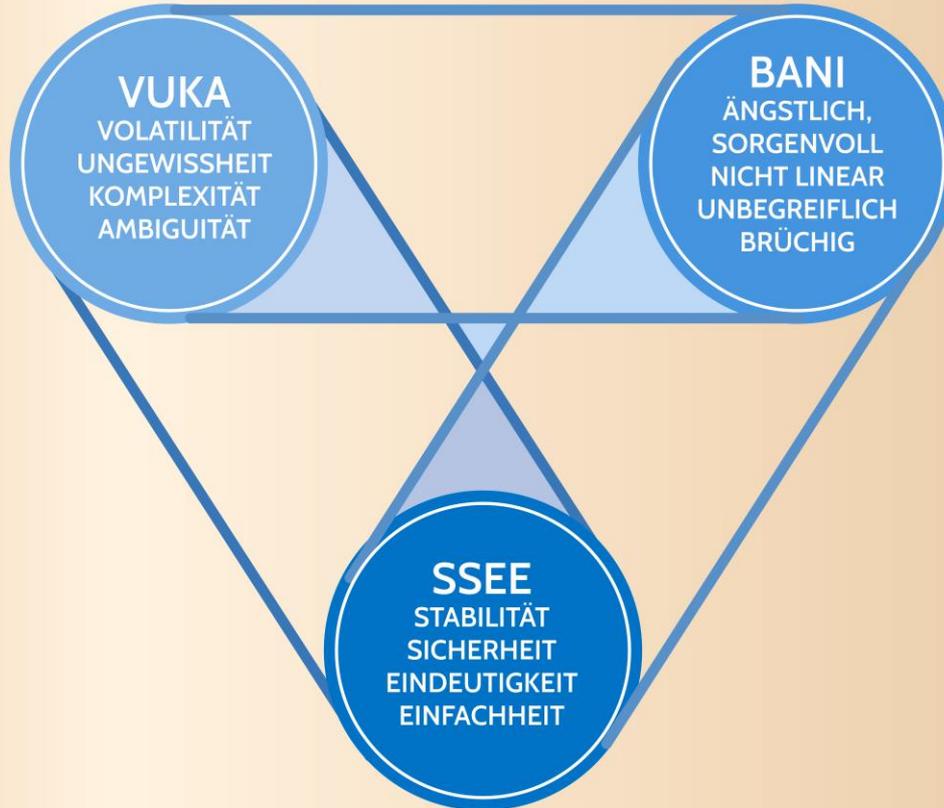
Pandemie

Weltweite
Auswirkungen

Krieg und Zerstörung

GLEICHZEITIGKEIT

Erfahrungsräume überlagern sich



RESILIENZ

WIDERSTANDSFÄHIGKEIT

FLEXIBILITÄT

ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

ROBUSTHEIT

Der Begriff kommt
ursprünglich aus der
Werkstoffkunde



RESILIENZ STEHT FÜR DIE FÄHIGKEIT

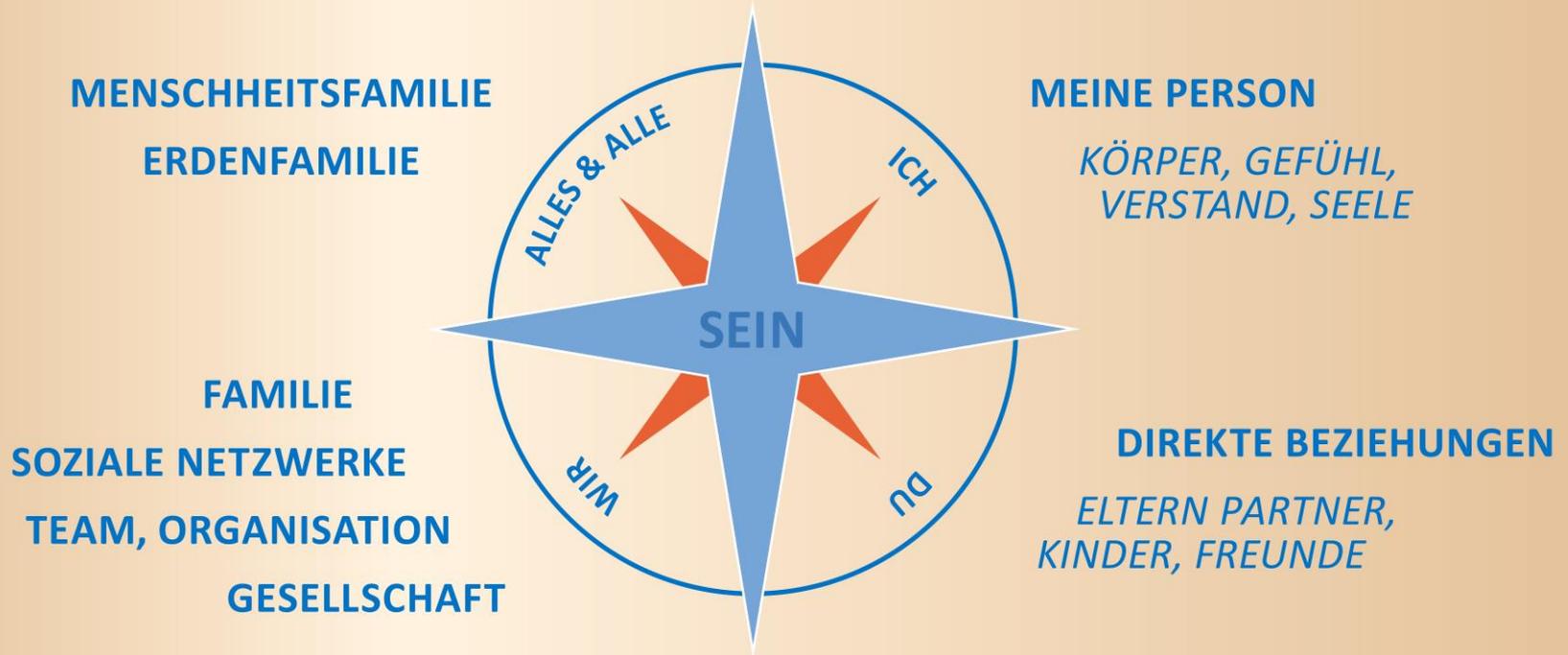
**Schwierige Lebenssituationen
ohne anhaltende Beeinträch-
tigung zu meistern**

**Es ist ein Prozeß in dem
Personen und Systeme lernen
sich Ressourcen bewußt zu
erschließen**

**Die Krise ist ein Anlaß für
Weiterentwicklung**



RESILIENZCHECK AUF ALLEN EBENEN



**WELCHE BEZIEHUNGEN, VERBINDUNGEN, NETZWERKE
SIND BELASTBAR UND TRAGFÄHIG**

URSACHE-WIRKUNGSKETTEN BETRACHTEN

Unsicherheitszonen

Instabiler Arbeitsrahmen

**Hoher Aufwand bei
Beschaffung von
Ressourcen**

Schwierige Planbarkeit

**Unsichere Erreichung
von Zielen**



Wirtschaftlichkeit

Maximale Effizienz

Hohes Risiko

Knappe Ressourcen

Kaum Puffer

Eine dynamische Welt schwächt bisherige Instrumente

WIR TEILEN KOLLEKTIVE KONDITIONIERUNGEN



Wir achten selten auf unsere Bedürfnisse

Schneller-Höher-Weiter statt

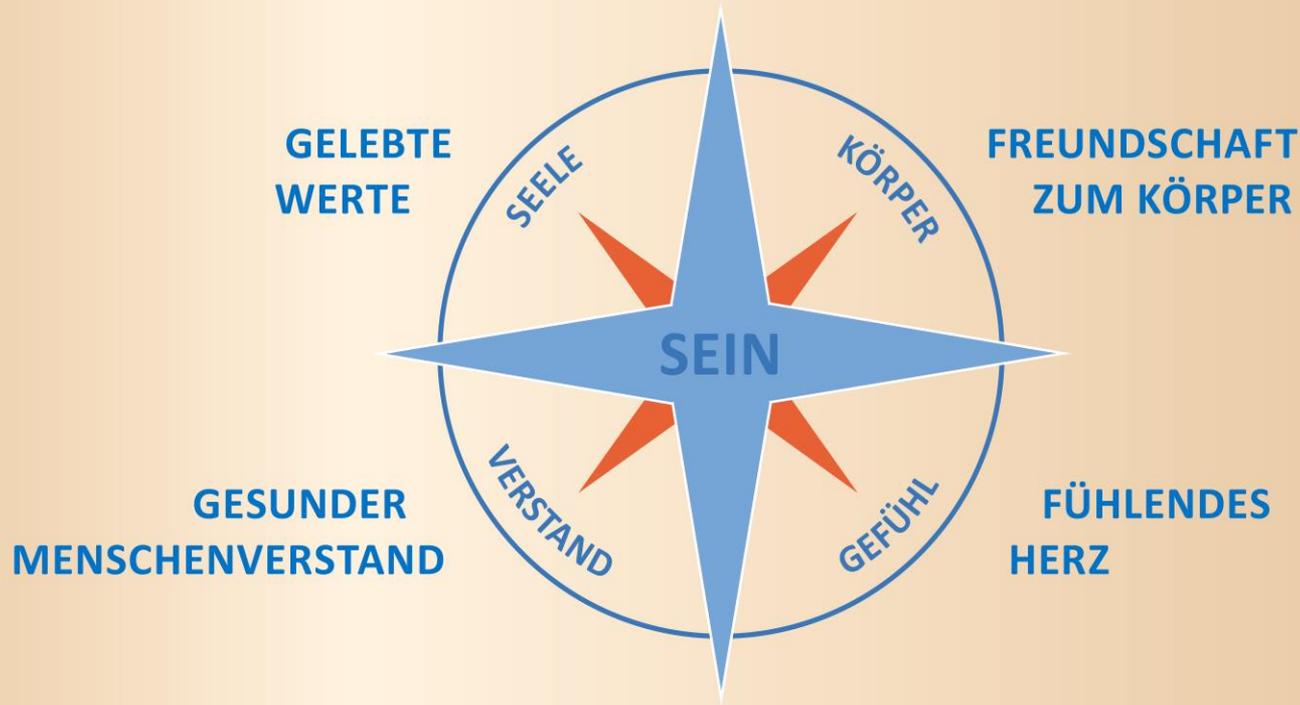
Langsamer-Tiefer-Näher

Mehr Außen - als Innenorientierung

Mehr Verstand als Körper, Herz und Seele

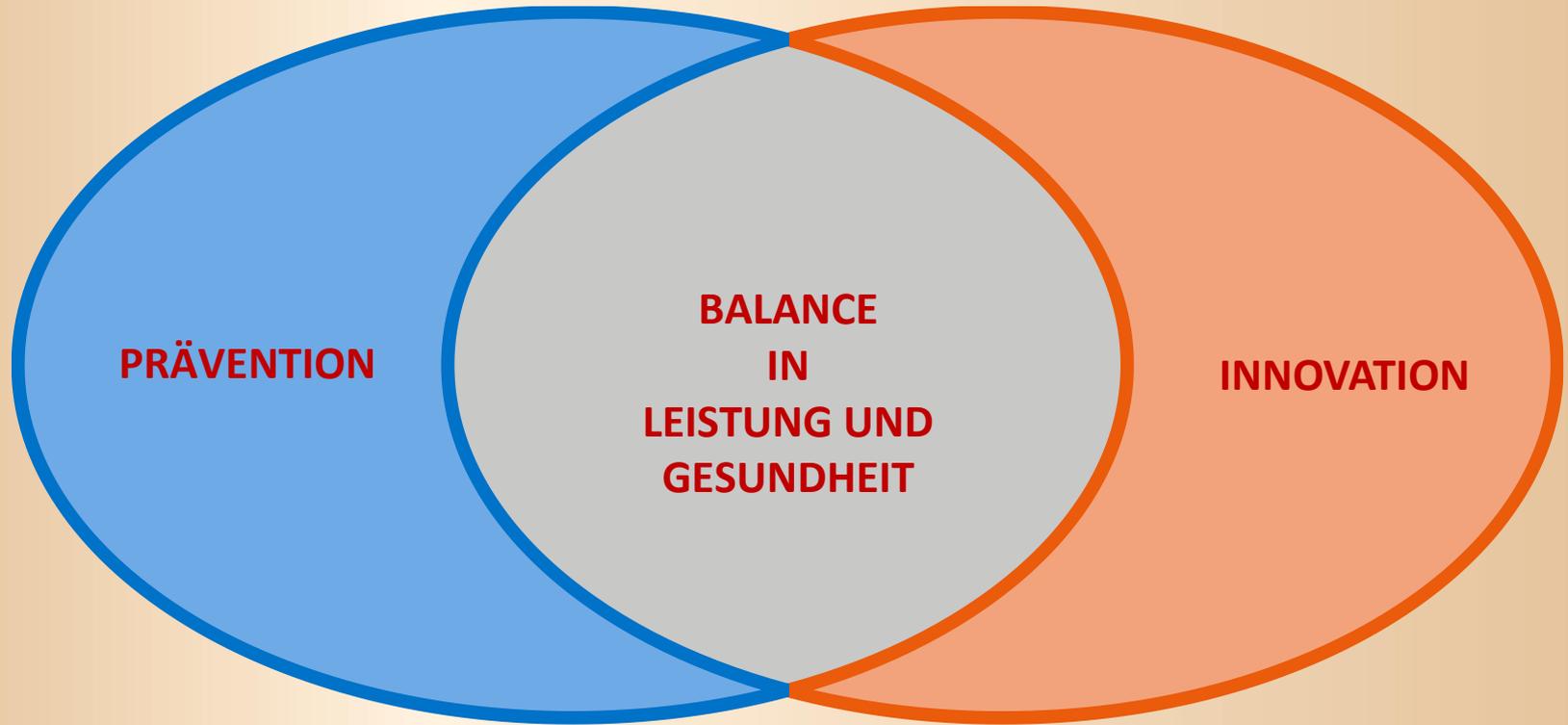
Viele Menschen stehen unter Druck

BEDÜRFNISSE UND WÜNSCHE



WOLLEN ERNST GENOMMEN WERDEN

RESILIENZ UND ZUKUNFTSFÄHIGKEIT AUSBAUEN



DIE KERNFRAGEN DER RESILIENZFÖRDERUNG

Was schenkt Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität?

Was raubt Energie?

Was kann ich, bzw. wir gemeinsam aktiv tun?



DAS THEMA ENERGIE BESCHÄFTIGT UNS AUF ALLEN EBENEN

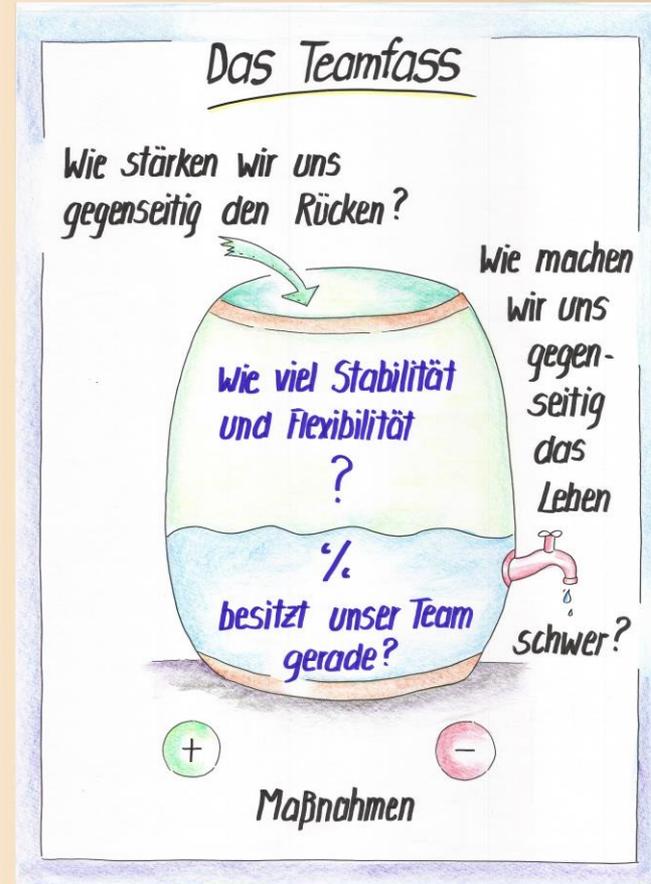
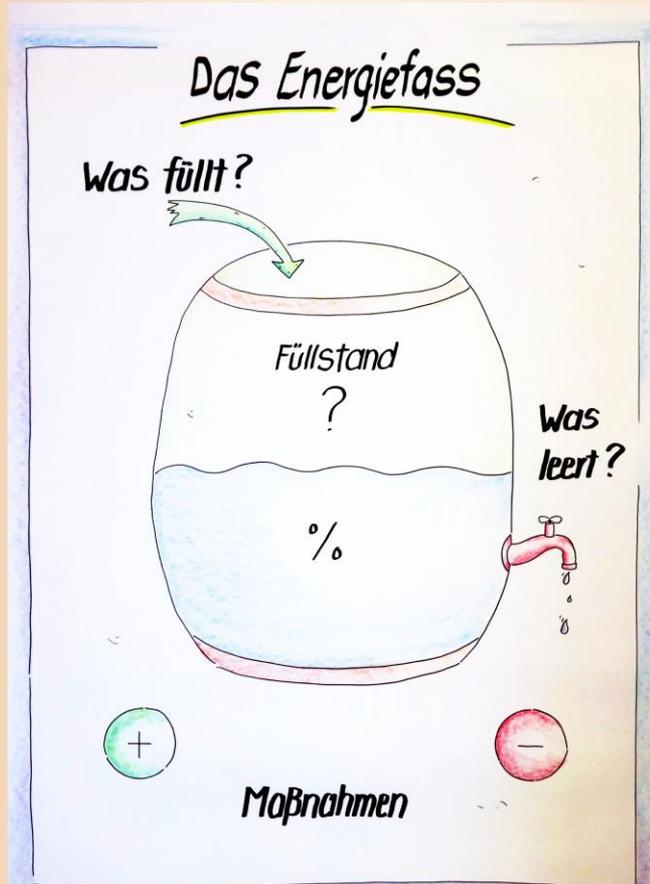


RESILIENZ LÄSST SICH TRAINIEREN



Drei Lernphasen bauen aufeinander auf

GEMEINSAM ENERGIE GEWINNEN



FELS IN DER BRANDUNG STATT HAMSTER IM RAD



IN 10 SCHRITTEN ZU PERSÖNLICHER RESILIENZ

PERSÖNLICHER UND GEMEINSAMER PROZESS

ACHTSAME SELBSTSTEUERUNG

Persönliches Energiefass



Eigene Rollenklarheit



Grenzen setzen - wahren - öffnen



Innere Antreiber und Muster



Achtsamer Tagesablauf



GEMEINSAME ACHTSAMKEIT

Gemeinsames Teamfass

Rollen- und Aufgabenklärung im Team

Bewusste Grenzverläufe im Netzwerk

Innere und äußere Antreiber

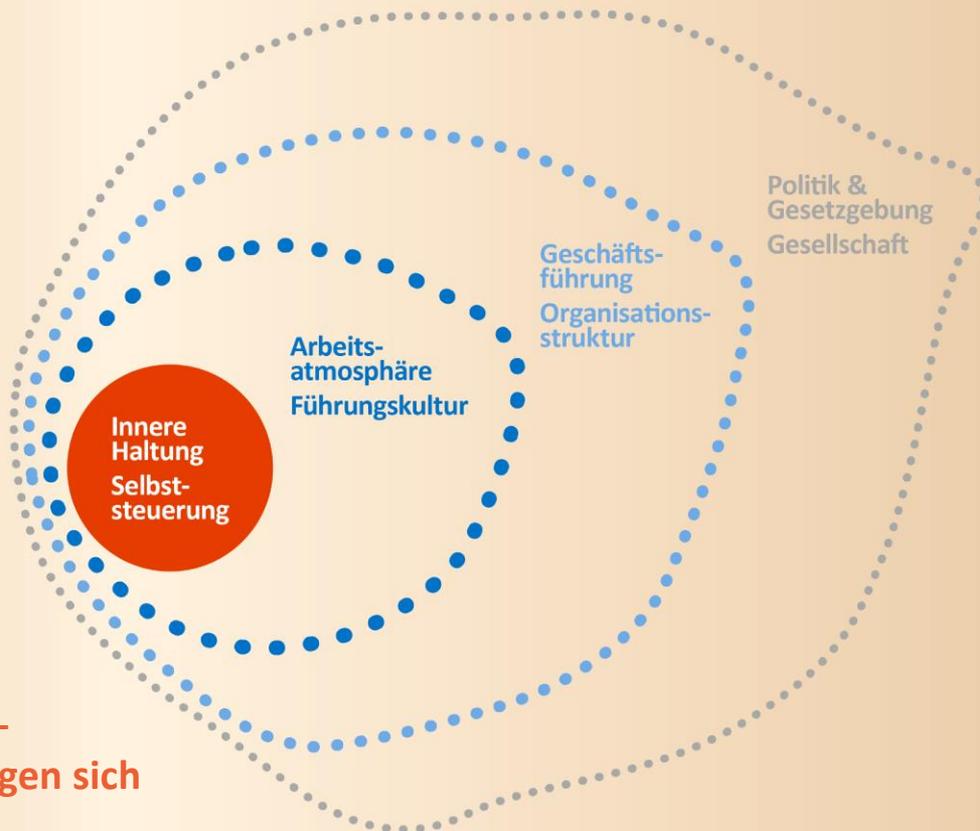
Gemeinsamer achtsamer Tages-
und Wochenablauf

VOM ICH ZUM DU ZUM WIR

A group of diverse people, including men and women of various ethnicities, are standing in a line and holding hands. They are dressed in casual, comfortable clothing like sweaters and button-down shirts. The background is bright and slightly blurred, suggesting an indoor setting with large windows. The overall mood is positive and supportive.

Menschlicher
Zusammenhalt ist
eine extrem starke
Ressource

RESILIENZFAKTOREN AUF ALLEN EBENEN



Individuelle, soziale,
organisationale und gesellschaftliche Resilienz bedingen sich



**WAS BEDEUTET ES FÜR
BEZIEHUNGEN, FAMILIEN, ORGA-
NISATIONEN, WENN MENSCHEN AUF
EINEN RESPEKTVOLLEN, NÄHRENDEN
KONTAKT ACHTEN...**

ALLE UND ALLES WIRKEN ZUSAMMEN



INNEHALTEN – HALTUNG – VERHALTEN - VERHÄLTNISSE



- **Wozu fordert mich die Zeit, in der ich lebe, heraus?**
- **Wie und wofür will ich meine Ressourcen einsetzen?**
- **Was würde ich bereuen nicht gelebt, entschieden und verantwortet zu haben?**

INHALT

PERSÖNLICHER ENERGIE - CHECK

Wie stärke und wie schwäche ich mich?

Was sind meine

Energieräuber und Energiequellen?

INHALT

TEAM - UND ORGANISATIONS - CHECK

In welchen Feldern fördern wir

Resilienzkompetenzen oder Resilienzkiller?

zB: Obere Führungsebene, mittlere Führungsebene,

Mitarbeiter, Teams, Schnittstellen