

7 Strategien für mehr  
Widerstandsfähigkeit.

Das  
Geheimnis  
der *wirklich*  
Erfolgreichen.









Beschäftigte\* werden alle **4 Minuten** in ihrer Tätigkeit unterbrochen.



Das Gehirn braucht nach jeder Unterbrechung Zeit, bis es wieder auf die Aufgabe fokussiert ist. Diese Re-Fokussierungszeit kostet deutsche Unternehmen ca. **58 Mrd.** EUR p. a.



**35 %**

Beschäftigte verbringen 1,5 Tage pro Woche in Meetings. dieser Meetings könnten nach Ansicht der Befragten entfallen.



Die Teilnahme an nicht relevanten Meetings kostet deutsche Unternehmen ca. **56 Mrd.** EUR p. a.



**2-mal**

pro Stunde versuchen Beschäftigte konzentrationsbedingte Aufgaben parallel zu bearbeiten (Multitasking).

\*Die zur Berechnung herangezogenen (Gehalts-)Daten beziehen sich auf die Beschäftigtengruppe von Wissens- und hoch qualifizierten Sachbearbeitern. Die Grundlagenberechnung findet sich im Anhang.<sup>1</sup>

# Fokus/ Gegenwarts- bezug

Das Geheimnis der  
*wirklich* Erfolgreichen.

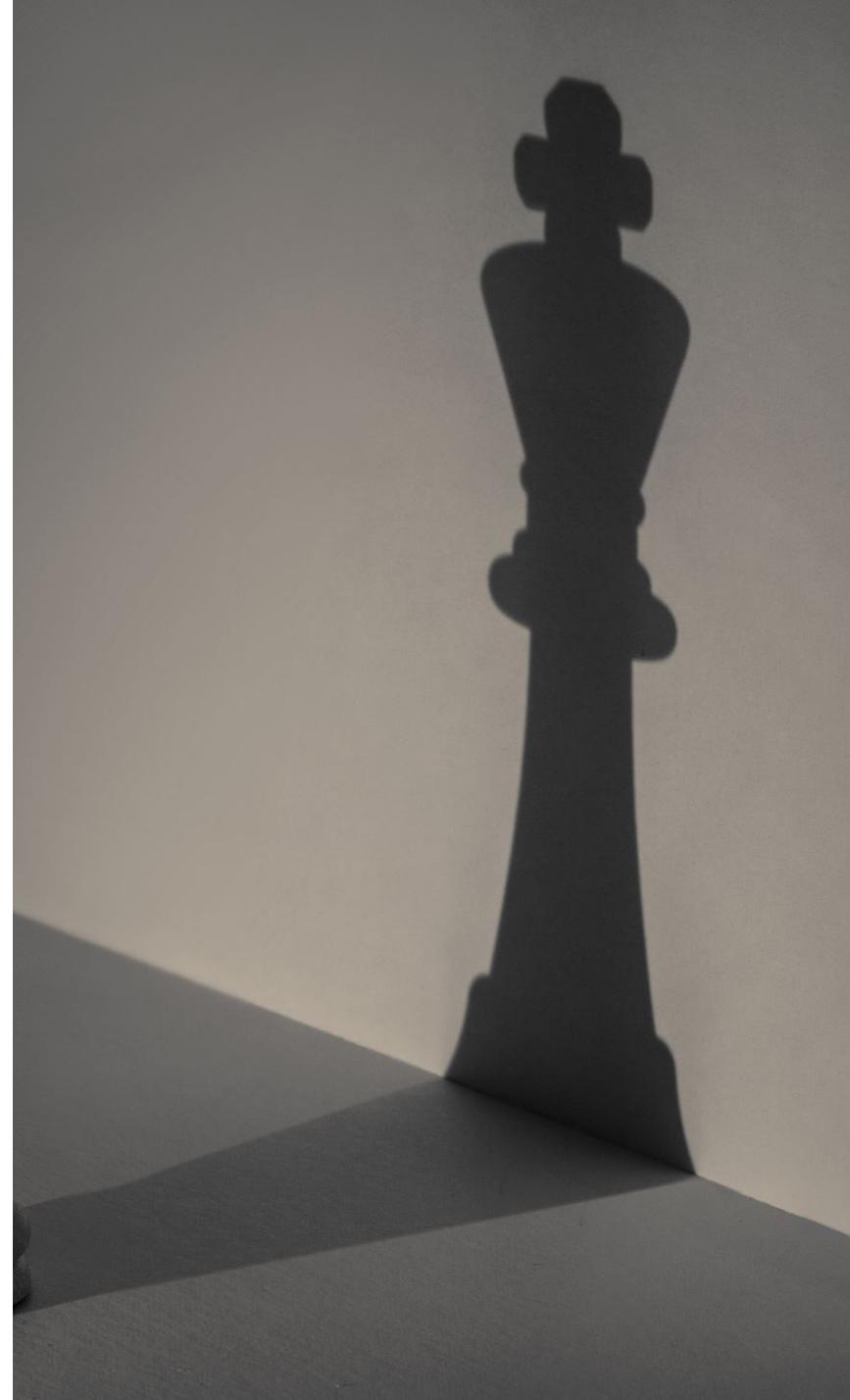
7 Strategien für mehr  
Widerstandsfähigkeit.

Erfolg  
Psych. Wohlbefinden  
Resilienz  
7 Faktoren der  
Resilienz



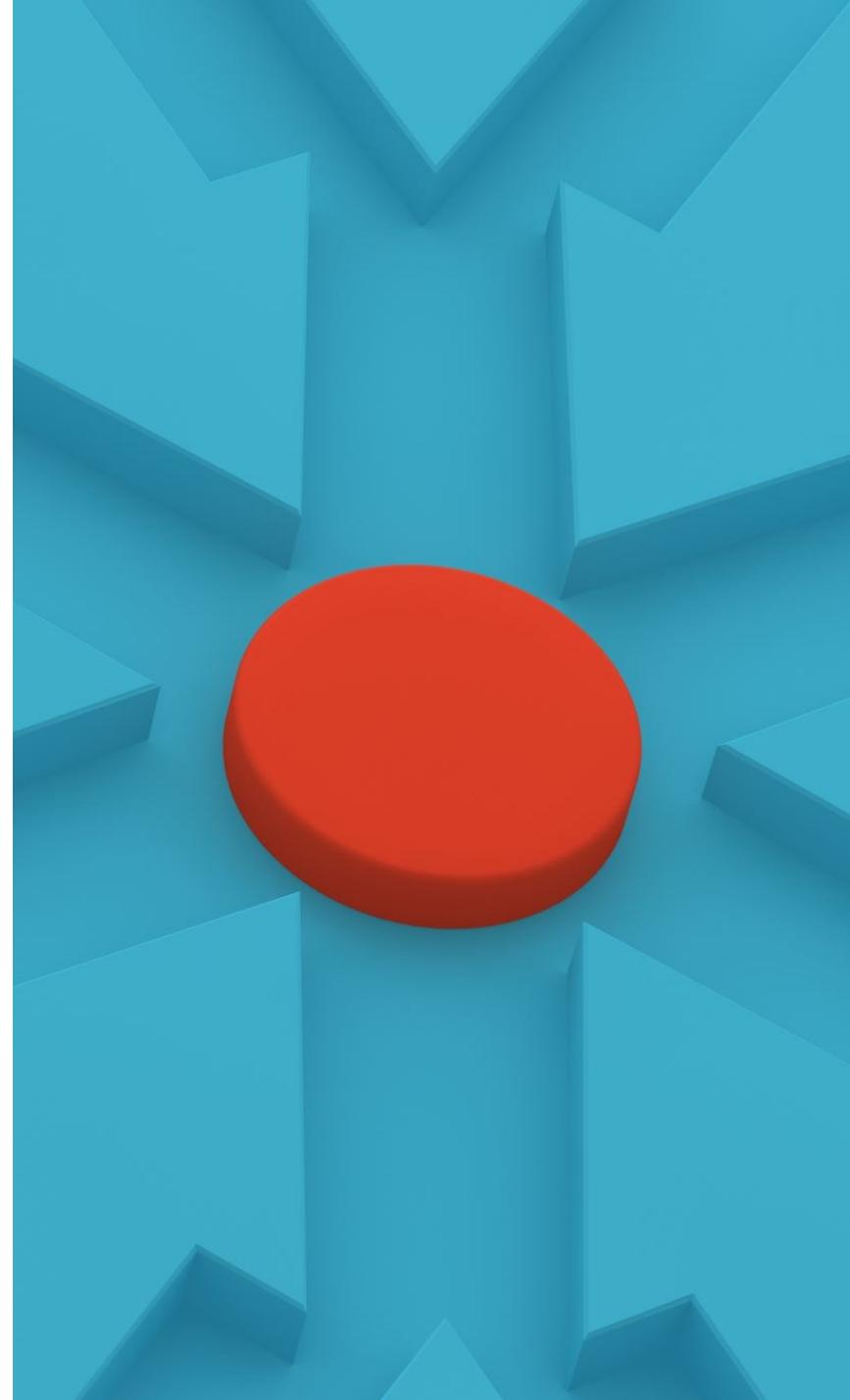
ERFOLG

- Was heißt für Sie Erfolg?



# ERFOLG

- Das Erreichen gesetzter Ziele oder das positive Ergebnis seiner Bemühungen.





Die erfolgreichsten Personen 2022



[Alle](#)

[Bilder](#)

[News](#)

[Shopping](#)

[Videos](#)

[Mehr](#)

Suchfilter

Ungefähr 11.600.000 Ergebnisse (0,45 Sekunden)



Statista

<https://de.statista.com> › Gesellschaft › Demographie

### Die reichsten Menschen der Welt 2023

vor 2 Tagen — Der Unternehmer und LVMH-Chef Bernard Arnault gilt im April 2023 mit einem Vermögen von ca. 225 Milliarden US-Dollar als reichster Mensch ...



RP Online

<https://rp-online.de> › Panorama › Ausland

### "Forbes"-Liste 2022: Die reichsten Menschen der Welt

16.12.2022 — "Forbes"-Liste 2022: Die reichsten Menschen der Welt · 1. Bernard Arnault & Familie, Frankreich (184 Milliarden US-Dollar) · 2. Elon Musk, USA ( ...



Stern

<https://www.stern.de> › Wirtschaft

### Forbes-Liste 2022: Das sind die 30 reichsten Deutschen

12.04.2022 — Das Vermögen von Kevin David Lehmann wird auf rund 2,2 Milliarden Euro geschätzt. Auf der Forbes-Liste der reichsten Menschen der Welt belegt er ...



WirtschaftsWoche

<https://www.wiwo.de> › Erfolg › Trends

### Forbes-Liste 2023: Das sind die reichsten Menschen der ...

04.04.2023 — Trotz der Korrektur bis Ende 2022 – gerader bei US-amerikanischen Tech-Aktien – dominieren weiterhin US-Amerikaner das aktuelle Ranking.



W&V

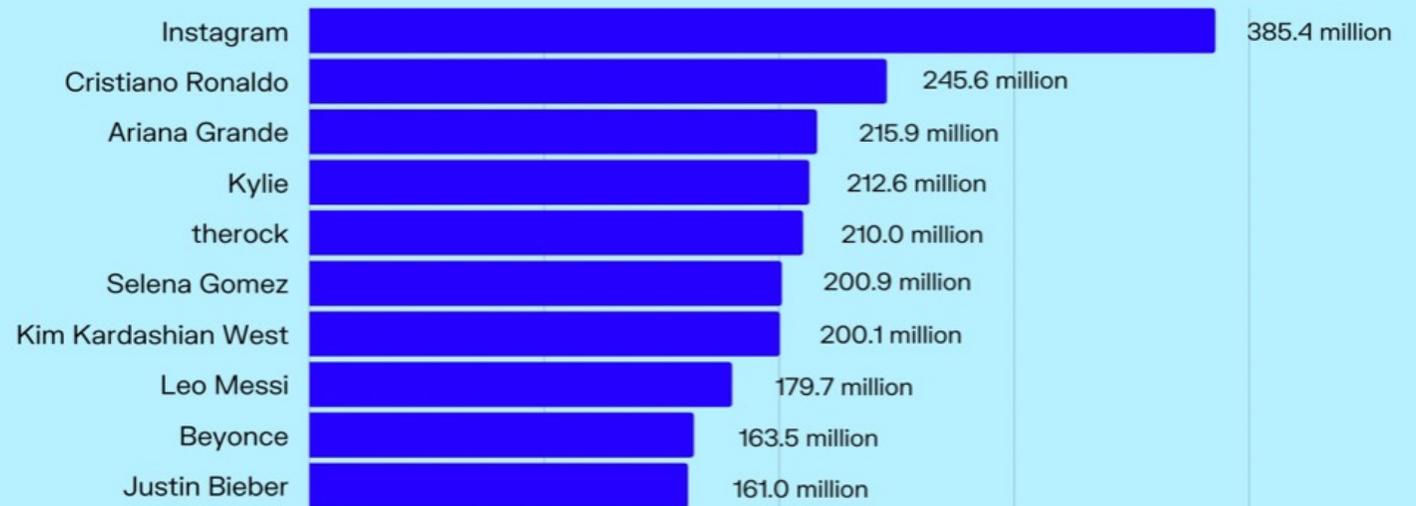
<https://www.wuv.de> › ... › Performance & Analytics

### TIME kürt die 100 einflussreichsten Persönlichkeiten 2022

24.05.2022 — Das legendäre TIME Magazine hat wieder die "100 einflussreichsten Persönlichkeiten 2022" gekürt – von "Titan Tim" bis zu Volodymyr Zelensky.

ERFOLG

### Most Followed Instagram Accounts in 2021



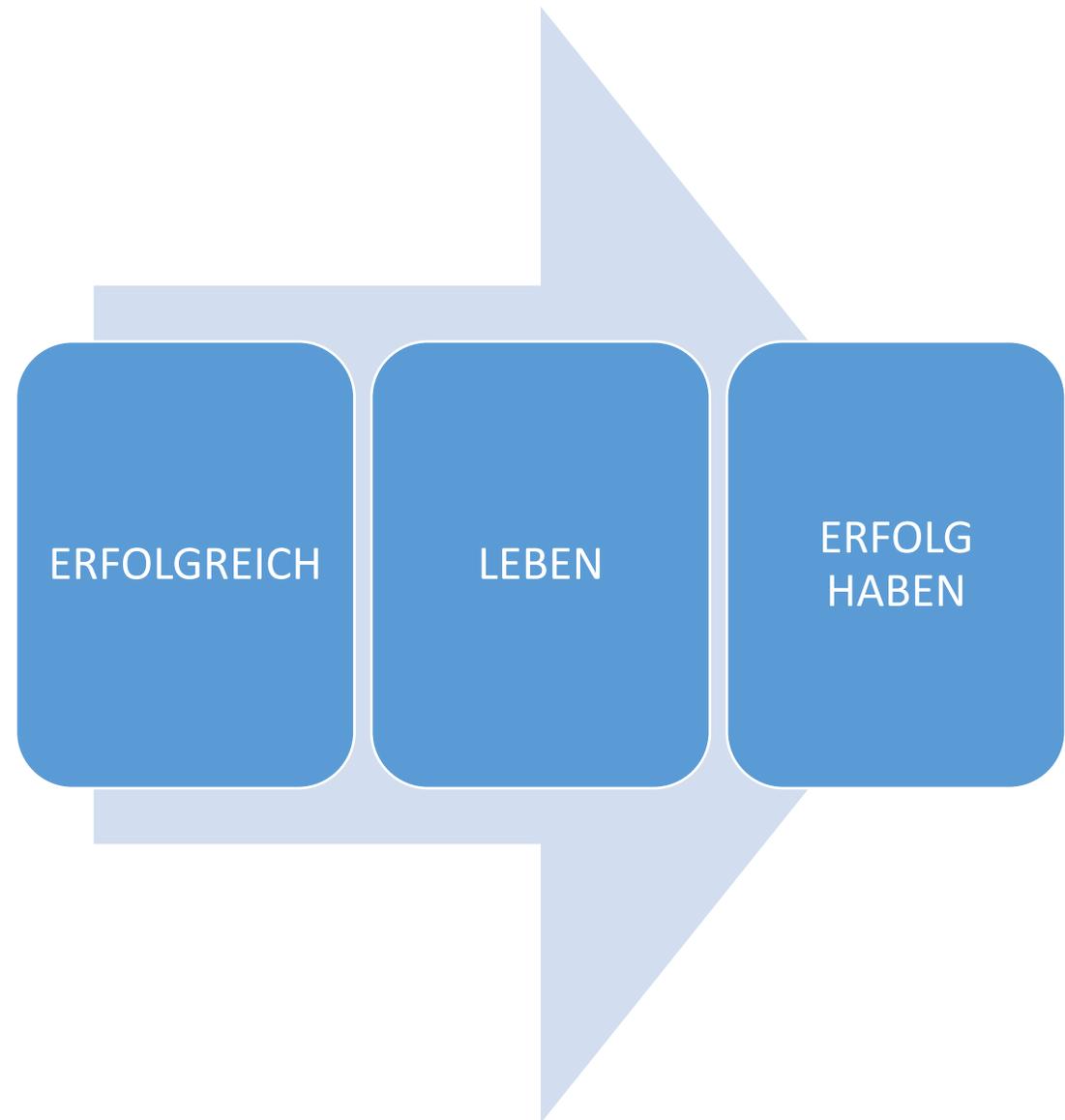
### **Persönlichkeitsbedingte Faktoren**

- hochmotiviert
- engagiert
- leistungsbereit
- perfektionistisch
- harmoniebedürftig
- idealistisch

### **Umweltbezogene Faktoren**

- Hohe Verantwortlichkeit und Entscheidungsposition
- Hoher zeitlicher und inhaltlicher Arbeitsaufwand
- Extrem hohe Leistungsanforderung
- Doppelbelastung Familie/ Beruf
- Zwischenmenschliche Extremsituationen
- Fehlende Sicherheit und Orientierung

Wirklich  
erfolgreich  
sein



Erfolg ist, wenn du dich erfolgreich fühlst.

# Psychologisches Wohlbefinden: Bedingungen eines erfolgreichen Lebens

Sicherheit und  
Orientierung  
Autonomie und Kontrolle  
Lust/ Unlustbalance  
Gute Beziehungen  
Anerkennung  
Kohärenz und Konsistenz



# Sorge um psychische Gesundheit steigt seit Corona

GESUNDHEIT

Die Sorge um psychische Gesundheit ist im vergangenen Jahr so stark angestiegen wie nie zuvor, wie das Markt- und Meinungsforschungsinstitut Ipsos in einer globalen Studie feststellt. Demnach hält derzeit knapp ein Drittel (32%) der deutschen Befragten eine schlechte mentale Gesundheit für eines der beunruhigendsten gesundheitlichen Probleme im eigenen Land, ein Anstieg von sechs Prozentpunkten im Vergleich zum Vorjahr. Damit landet die psychische Gesundheit hierzulande auf Platz zwei hinter der allgegenwärtigen Sorge wegen der COVID-19-Erkrankung (69%).

9 November 2021    Gesundheit / Coronavirus / Gesundheitswesen / Healthcare

WHO verzeichnet starke Zunahme psychischer Erkrankungen durch Corona

17. Juni 2022



AKTUELLE LINK-STUDIE

## Ein Drittel der Bevölkerung meldet mehr Ängste und Sorgen als noch vor einem Jahr

von Beat Hürlimann  
Montag, 07. Februar 2022

[aerzteblatt.de](https://aerzteblatt.de)

### Jeder Zweite fühlt sich von Burnout bedroht

Montag, 9. April 2018

Berlin – Jeder zweite Bundesbürger fühlt sich von Burnout bedroht. Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über typische Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies zeigt eine Umfrage der [pronova BKK](#).

Prof. Dr. Danie

# Wohlbefinden von Lehrkräften

77%

experienced symptoms of poor mental health due to their work

72%

are stressed (rising to 84% for senior leaders)

46%

always go into work when unwell (rising to 54% for senior leaders)

42%

think their organisation's culture has a negative impact on their wellbeing

54%

have considered leaving the sector in the past two years due to pressures on their mental health

Survey of over 3,000 education staff in 2021:

<https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing-index/>

**Schulportal: 62 Prozent der befragten Lehrkräfte geben in der Forsa-Umfrage 2022 an, dass sie „häufig“ oder „sehr häufig“ körperlich erschöpft und müde sind.**

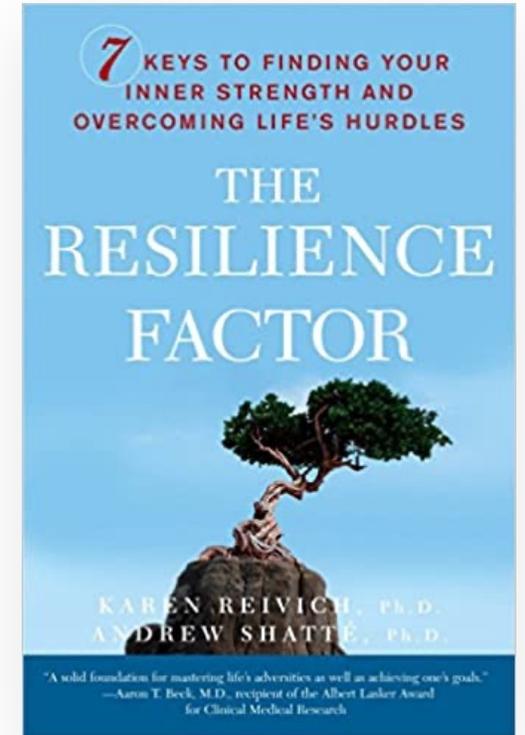
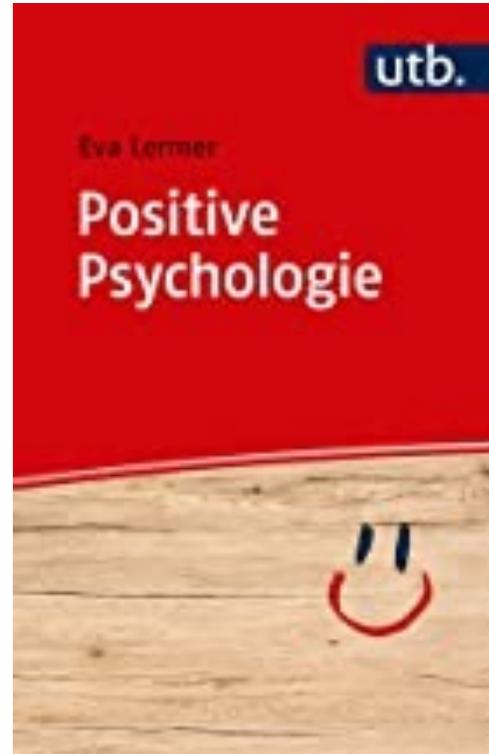




**GUTE LAUNE  
WIRD GELADEN**



# I LÖSUNGS- ORIENTIERUNG



Was trägt zu unserem mentalen Wohlbefinden bei?

Was macht uns auch in und nach schwierigen Situationen handlungsfähig und zufrieden?

Was können wir tun, damit es uns (und unseren Mitarbeiter\*innen) gut geht?

# Resilienz als Grundlage unseres Wohlbefindens



*“Recent theoretical developments in mental health promotion suggest that psychological well-being has its roots in Resilience”*

(Commonwealth Department of Health and Aged Care, 2000)

# Resilienz

- resiliere (lat.): zurückspringen; abprallen
- Resilienz: Psychische Widerstandskraft
- »Im Verständnis der Forschung handelt es sich bei der Resilienz ... um Handlungs- und Orientierungsmuster, die Individuen in der Konfrontation mit und der Bewältigung von widrigen Lebensumständen herausbilden.« (Hildebrand, 2006)



# Organisationale Resilienz

- Die Fähigkeit eines Systems, unvorhergesehene Situationen, Turbulenzen und Herausforderungen nicht nur zu bewältigen, sondern hieraus Stärken zu erkennen und Ressourcen zu aktivieren und damit Potentiale für zukünftige Entwicklungen bewusst und nutzbar zu machen.
  - Aus der Vergangenheit lernen
  - In der Gegenwart (schnell wieder) handlungsfähig (zu) sein
  - Vorausschauen





# I Ziel- und LÖSUNGS- ORIENTIERUNG



FIGURE 1. Badge from 1964 World's Fair Futurama pavilion sponsored by General Motors. *Source:* IFTF personal GM artifact, 2008.



FIGURE 2. New version of an old slogan. *Source:* IFTF, *The Future of Making*, 2008. SR# 1154.

## II AKZEPTANZ

Analyse



nach Steven Covey

## Ergebnis-Details für Was kann ich dazu beitragen, um mich in Richtung 10 zu bewegen?

Anzahl Antworten		19	Anzahl eindeutige		19
Wert/Antwort				Anzahl	Häufigkeit
Tatsächlich sagen, was mich stört, wenn es etwas Konkretes geben sollte. Ich nehme zu vieles als "gegeben" hin.				1	5.26%
Mehr Ablenkung durch z.B. Sport und auch Ernährung Mit eigener positiven Einstellung mehr überzeugen				1	5.26%
Im Rahmen des Erlaubten meinen Unterricht entschleunigen, mehr Frei- und Erholungsräume schaffen (v.a. auch für die Kinder), nötigenfalls den Lehrplan für mich anpassen/Teile reduzieren.				1	5.26%
mich weiter fortbilden, Phasen der Entspannung in den Alltag einbauen, Kinder Raum und Zeit zum Lernen geben s.o.				1	5.26%
Ich kann meine Arbeit besser strukturieren, eine Aufgabenliste führen und mir außerhalb des Unterrichts Arbeitszeit zuweisen, an die ich mich dann auch halte.				1	5.26%
#mehr Engagement in Konferenzen #mehr Engagement im Ganzttag #morgens gut gelaunt zur Schule kommen #offene und ehrliche Kommunikation				1	5.26%
Veränderte Lehrerrolle stärker ausprobieren, annehmen, nicht stressen lassen, Selbstanspruch runterschrauben				1	5.26%
Leider nichts				1	5.26%
Reflektierter, ruhiger werden und Schritt für Schritt weitergehen.				1	5.26%
Keine Ahnung				1	5.26%
Das Thema Partizipation in Fachdiskussionen laut und deutlich einbringen.				1	5.26%
?				1	5.26%
Besserer Umgang mit Stress, mehr Resonanz im Unterrichtalltag zulassen, auch daheim klare Arbeitszeiten festlegen				1	5.26%
Ganzttag mitgestalten				1	5.26%
siehe oben				1	5.26%
- meinen Anspruch runterschrauben ohne unzufrieden zu werden - aktiver werden, Dinge ggf. alleine auszuprobieren				1	5.26%
Die Entwicklung zur Ganzttagsschule mitgestalten.				1	5.26%
Gelassen mit den Umständen umgehen und mit Kolleginnen das Bestmögliche daraus machen. Tatsächlich fällt mir da nur schwer etwas ein.				1	5.26%
Fortbilden, informieren, interessierte Mitstreiter suchen				1	5.26%
<b>Gesamt</b>				<b>19</b>	<b>100%</b>

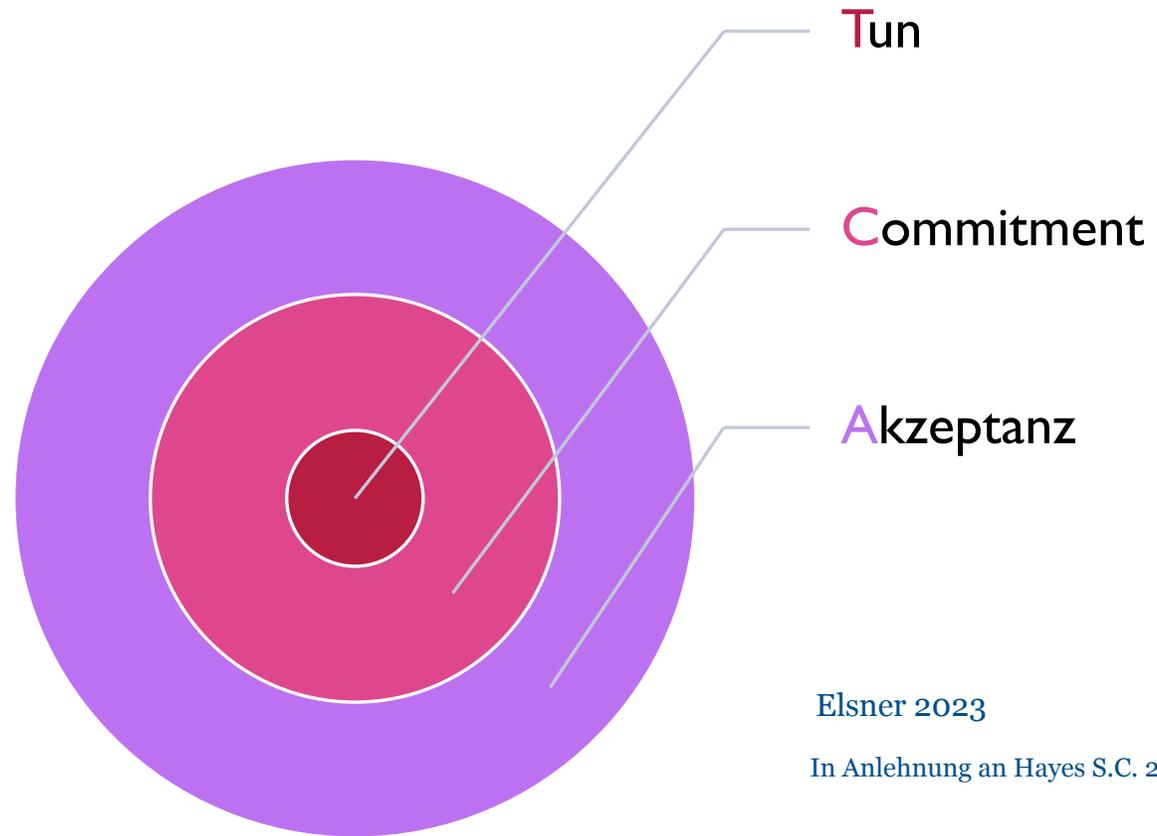
Ergebnisse  
einer Umfrage  
4/2023 zum  
Thema  
Lehrer\*innen-  
gesundheit an  
einer GS in  
Hessen

## Ergebnis-Details für Was kann ich dazu beitragen, um mich in Richtung 10 zu bewegen?

Anzahl Antworten		19	Anzahl eindeutige		19
Wert/Antwort				Anzahl	Häufigkeit
Tatsächlich sagen, was mich stört, wenn es etwas Konkretes geben sollte. Ich nehme zu vieles als "gegeben" hin.				1	5.26%
Mehr Ablenkung durch z.B. Sport und auch Ernährung Mit eigener positiven Einstellung mehr überzeugen				1	5.26%
Im Rahmen des Erlaubten meinen Unterricht entschleunigen, mehr Frei- und Erholungsräume schaffen (v.a. auch für die Kinder), nötigenfalls den Lehrplan für mich anpassen/Teile reduzieren.				1	5.26%
mich weiter fortbilden, Phasen der Entspannung in den Alltag einbauen. Kinder Raum und Zeit zum Lernen geben s.o.				1	5.26%
Ich kann meine Arbeit besser strukturieren, eine Aufgabenliste führen und mir außerhalb des Unterrichts Arbeitszeit zuweisen, an die ich mich dann auch halte.				1	5.26%
#mehr Engagement in Konferenzen #mehr Engagement im Ganzttag #morgens gut gelaunt zur Schule kommen #offene und ehrliche Kommunikation				1	5.26%
Veränderte Lehrerrolle stärker ausprobieren, annehmen, nicht stressen lassen, Selbstanspruch runterschrauben				1	5.26%
Leider nichts				1	5.26%
Reflektierter, ruhiger werden und Schritt für Schritt weitergehen.				1	5.26%
Keine Ahnung				1	5.26%
Das Thema Partizipation in Fachdiskussionen laut und deutlich einbringen.				1	5.26%
?				1	5.26%
Besserer Umgang mit Stress, mehr Resonanz im Unterrichtalltag zulassen, auch daheim klare Arbeitszeiten festlegen				1	5.26%
Ganzttag mitgestalten				1	5.26%
siehe oben				1	5.26%
- meinen Anspruch runterschrauben ohne unzufrieden zu werden - aktiver werden, Dinge ggf. alleine auszuprobieren				1	5.26%
Die Entwicklung zur Ganzttagsschule mitgestalten.				1	5.26%
Gelassen mit den Umständen umgehen und mit Kolleginnen das Bestmögliche daraus machen. Tatsächlich fällt mir da nur schwer etwas ein.				1	5.26%
Fortbilden, informieren, interessierte Mitstreiter suchen				1	5.26%
<b>Gesamt</b>				<b>19</b>	<b>100%</b>

Ergebnisse einer Umfrage 4/2023 zum Thema Lehrer\*inneng sundheit an einer GS in Hessen

# III VERANTWORT- TUNG ÜBERNEHMEN



Elsner 2023

In Anlehnung an Hayes S.C. 2004

# WERTE

- Wofür stehen wir?
- Was ist uns wirklich wichtig?
- Nach welchen Werten handeln/entscheiden wir?



*“We need to understand that grounding yourself in your values and your vision is actually a powerful way to navigate uncertainty. Asking ‘What are my values? What’s meaningful to me?’ helps clarify who you are and what you want for the future, it gives you back some control, and that can be incredibly empowering.”*

*(Laura Bunch, Stanford University)*

<https://www.gsb.stanford.edu/insights/power-values-uncertain-times>

# IV ZIEL- und ZUKUNFTS- ORIENTIERUNG

- “Wer den Hafen nicht kennt, für den ist kein Wind günstig.“

(Seneca)



# IV ZIEL- und ZUKUNFTS- ORIENTIERUNG

“Empirical research has repeatedly shown that striving towards self-concordant goals strengthens the link between goal progress and well-being.”<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Wiese, B.S. (2007) Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. In B.R. Little et al., (Eds.), Personal Project Pursuit. (...) Hillsdale, NJ: Erlbaum.

# IV ZIEL- und ZUKUNFTS- ORIENTIERUNG

1. Formulieren Sie Ihre Ziele schriftlich und in regelmäßigen Abständen.
2. Formulieren Sie Ihre Ziele SMART.
3. Visualisieren Sie Ihre Ziele.
4. Reden Sie über Ihre Ziele.
5. Machen Sie sich auch Ihre Haltungsziele bewusst. Wie will ich mich/ Wie wollen wir uns fühlen? Mit welcher Haltung/ Einstellung möchte ich/ wollen wir an die Sache herangehen?



# V OPTIMISMUS



# V OPTIMISMUS = POSITIVES DENKEN/ PERSPEKTIVWECHSEL/ RESSOURCENORIENTIERUNG/



<http://coachingandelse.ch/ist-ein-bis-zur-halfte-gefulltes-glas-halb-voll-oder-halb-leer/>

# V OPTIMISMUS

- Prime your mind
- “Ach, ist das schwer!” vs. „Das ist eine echte Herausforderung!“
- „Das schaffe ich nie!“ vs. “Ich schaffe das schon.“
- Lächeln
- Humor
- Ich muss, ich darf nicht, ich soll“ versus: „Ich kann, ich darf, ich will“
- Stresstudie/ Floridaexperiment

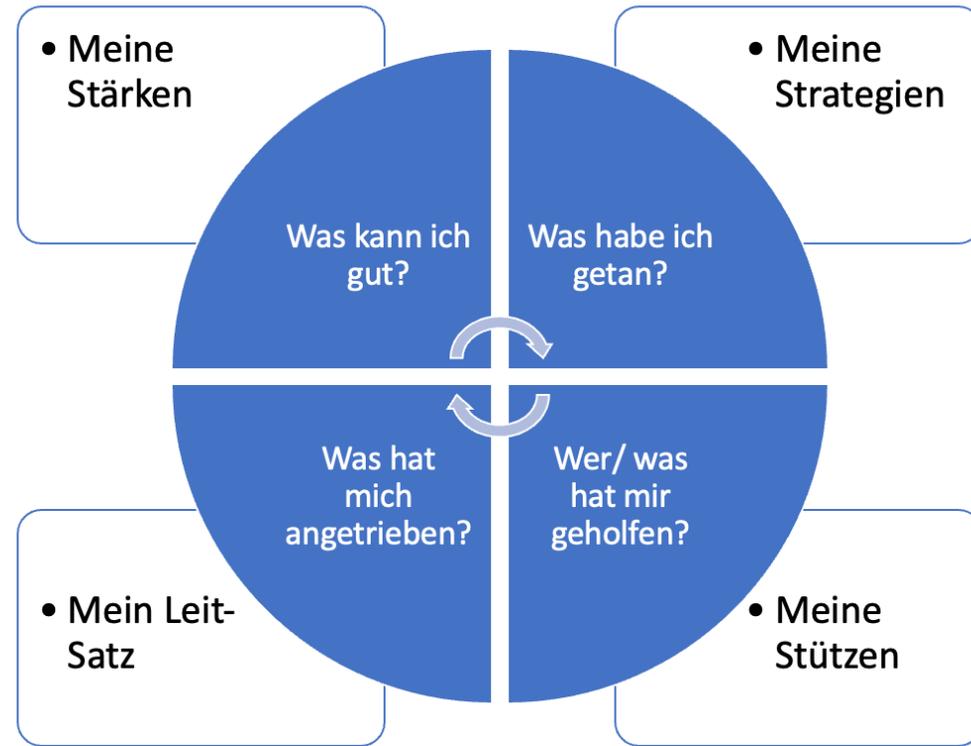
# VI HOHE SELBSTWIRK- SAMKEITS- ERWARTUNG

- YES, we can.
- Ja, wir schaffen das.

# VI HOHE SELBSTWIRK- SAMKEITS- ERWARTUNG

- Was kann ich / was können wir als Team richtig gut?
- Worauf bin ich/ sind wir stolz?
- Was habe ich/ haben wir bereits erreicht?
- Was habe ich/ haben wir dafür getan? ●
- In welchen schwierigen Situationen haben unsere Stärken uns bereits geholfen?
- Welche Strategien habe ich/ haben wir angewendet?

# VI HOHE SELBSTWIRK- SAMKEITS- ERWARTUNG



# VI HOHE SELBSTWIRKSAMKEITSERWARTUNG



# VII NETZWERK- ORIENTIE- RUNG

## **To Be Happier at Work, Invest More in Your Relationships**

by Rob Cross

July 30, 2019

„In Interviews mit einer Gruppe von 160 Personen aus einer Vielzahl von Branchen und Positionen stellten meine Kollegen und ich immer wieder fest, dass das Gedeihen in ihrer Karriere genauso sehr von ihren Beziehungen abhängt, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Arbeit, wie von Ihrem Job selbst.“

# VII NETZWERK- ORIENTIE- RUNG

- ✓ Würdigung und Anerkennung
  - ✓ Tausschbörsen
- ✓ Zeitfenster für Kooperationen
  - ✓ Möglichkeit zur Präsentation von Ergebnissen
- ✓ Entlastung an anderer Stelle
  - ✓ Geeignete Räumlichkeiten
  - ✓ Zielklarheit/ Transparenz
  - ✓ Feedback

# VII NETZWERK- ORIENTIE- RUNG

Seit 2017 gibt es die ISO-Norm zu organisationaler Resilienz. Sie gibt konkrete Empfehlungen für die Entwicklung von neun Resilienz-Schlüsseln.

- **Geteilte Vision und klares Ziel**
- **Umfeld verstehen und beeinflussen**
- **Effektive und ermutigende Führung**
- **Resilienzfördernde Kultur**
- **Information und Wissen teilen**
- **Verfügbarkeit von Ressourcen**
- **Koordinierte Unternehmensbereiche**
- **Kontinuierliche Verbesserung fördern**
- **Veränderung antizipieren und managen**

# Resilienz implementieren

---

**L**earn it

---

**L**ive it

---

**A**nalyse it

Org. Resilienzcheck  
[www.ores.online](http://www.ores.online)

---

**T**each it

---

**P**lan it

---

**E**mbed it





Will you **Succeed?**

Yes you **will indeed!**

Ninety-Eight and Three-Quarters Percent

**Guaranteed!**

# Bücherempfehlungen

- Sarah Mercer Tammy Gregersen: Teacher Wellbeing. Oxford Handbooks.
- Adriane Bethune: Wellbeing in the Primary Classroom. Bloomsbury.
- Kevin Hawkins & Amy Burke: The Mindful Teacher's Toolkit. Activities for 4-18 year olds. Corwin Press.

# Kontakt

<https://daniela-elsner.com>

[info@daniela-elsner.com](mailto:info@daniela-elsner.com)

