



Ohne Kratzer aus der Krise? Resilienzfaktoren für Betriebe

Mag. Michaela Stockinger

Arbeits-, Wirtschafts- und Organisationspsychologin

Notfallpsychologin

Gesundheitspsychologin

Corona in Zahlen



- 26,7% Umsatzrückgang in den Bereichen Handel, Instandsetzung von Kfz, Verkehr, Beherbergung und Gastronomie im 2. Quartal 2020
- 1/3 Umsatzeinbußen in den Bereichen Sport-, Kultur- und Unterhaltungseinrichtungen
- 12,5% schrumpfte das BIP Österreichs im Zeitraum von April bis Juni
- 423.000 Arbeitslose und 453.000 Menschen in Kurzarbeit in Ö Anfang September 2020
- Laut OECD größter Wohlstandverlust der Nachkriegszeit

Auswirkungen der Krise auf die Psyche

Wie die aktuelle Studie der Donau-Universität Krems mit einer für Österreich repräsentativen Stichprobe von 1.009 Menschen zeigt, sind in Österreich **depressive Symptome** von etwa **vier Prozent** auf **über 20 Prozent** angestiegen. Eine ähnlich starke Zunahme zeigt sich bei **Angstsymptomen**, die sich von **fünf Prozent auf 19 Prozent** erhöhten. Zudem leiden aktuell rund **16 Prozent unter einer Schlafstörung**.

„Diese Ergebnisse sind alarmierend“, erklärt Studienautor Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh, Leiter des Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit: „Besonders belastend ist die aktuelle Situation für Erwachsene unter 35 Jahren, Frauen, Singles und Menschen ohne Arbeit, während Menschen über 65 Jahre deutlich weniger belastet sind.“

Was ist Resilienz?

- Resilienzforschung hat ihren Ursprung in der Psychologie mit den Studien von Norman Garmezy 1984, zu Reaktionen und Einstellungen von Kindern, deren Eltern schizophren waren. Dieser kam zu dem Schluss, dass Resilienz eine Rolle in der psychischen Gesundheit spielt.
- Resilienz ist die Fähigkeit der Seele Schicksalsschläge zu überstehen und gestärkt aus der Krise hervorzugehen.
- Resilienz in Betrieben und Organisationen seit 1980 erforscht (Unkrig, E. et.al.)

7 Säulen der Resilienz

1. Selbstwirksamkeit
2. Optimismus
3. Emotionssteuerung
4. Impulskontrolle
5. Empathie und Netzwerkorientierung
6. Akzeptanz der Realität
7. Zielorientierung



Resilienzfördernde Faktoren der Führung

Zugehörigkeit und Verbundenheit

Orientierung und Kontrolle

Autonomie und Selbstwirksamkeit

Fairness und Angemessenheit

Befriedigung der Grundbedürfnisse

Stärkung des Selbstwerts

Wachstum und Entwicklung

(Allison/Reeves 2011)



6 entscheidende Faktoren für Führungskräfte mit hoher Resilienz

1. Kraftvolle und klare Kommunikation

2. Lernfähigkeit

3. Vertrauen

4. Mut zur Veränderung

5. Wille, Führung zu übernehmen

6. Entscheidungsfreude

(Zenger et al. 2017)



„Krisen zeigen entlarvend Fehler auf. Wer so weiter macht wie bisher wird abgestraft. Wir wissen wo unsere Talente stecken und sollten den Weg der Resilienz einschlagen und agieren, um nicht ständig reagieren zu müssen“!

Johannes Gutmann, Gründer & Inhaber Sonnentor



Empfehlungen für MitarbeiterInnen und Führungskräfte

Resilienz trainieren:

Selbstfürsorge

Bewegung, Ernährung, Beziehungen

Entspannung in der Natur, Musik, Sport

Trennung Arbeit - Freizeit

Moderater Medienkonsum

Entlastungsgespräche

Mentaltraining

www.spitzencoach.at

