



Roter Faden heute

Check-In

Haus der Arbeitsfähigkeit

Resilienz

Blick in die Biologie

Innere Antreiber

Werkzeugkasten

Resiliente Beschäftigte entwickeln

Resilienz und Work-Life-Balance
Fotodokumentation 27. und 28.08.2026

Atmen, reflektieren, meditieren

Masseneutlassungen + Sozialplan ausarbeiten

Lieber einmal richtig & kurz aufregen → dann ist es aber auch gegessen

Akzeptanz

Die Familie wird nicht immer zusammen bleiben da Jeder in unterschiedliche weg wachsen

Bsp. Mein Sohn (Optimist)
↳ Ich habe gerade keinen Einfluss auf seine Entscheidung.

Kontaktabbuch mit Oma → vorerst beste Lösung

Situationen annehmen

Mein Opa ist alt und geht in Würde

Dankbarkeit

Trauerbewältigung dauert für jedes Familienmitglied unterschiedlich lange & das ist ok

Alle geplante Ziele werden erreicht, Jeder dauert nur mit seine Zeit

Humor

Kreislauferkrankung mit Lebenserwartung von 6 Jahren! Wir machen das Beste draus...

Optimismus

Partnerschaft

Es ist nichts zu dumm, das nichts gutes dabei ist!

Kündigungswelle + ich erst 2 Monate da → Optimismus zur Situation und Vertrauen in eigene Arbeit

Sollte lebt beim Vater, aktuell kein Kontakt, Glaube das dennoch alles wieder gut wird und es nicht kommt

Erfolge und eigene Kompetenzen visualisieren

Zeit für schöne
Dinge nutzen +
genießen!

Annehmen das meine
Kommunikation war
nicht klar und deutlich
"Familie"

Bewegung als Mittel
gegen Stress → regelmäßig
joggen

Eigenverantwortung

Ausgang im
Job

Bewusstheit Abgrenzung
zum Partner → Energie
aufheben und fragen
ob ich die aufbringen
kann

Seine Grenzen kennen:
- sich selbst eine Auszeit
nehmen

Zeit für mich im
Kalender ein-
planen

Sport und ausge-
wogene
Ernährung

auf Platz 1 stehen
ohne ein schlechtes
Gewissen zu haben

Neue Führungsrolle
- gelerntes anwenden
und starten

Ziele, Motivation
und Werte
aufschreiben / bewusst
machen

5-Jahres-Plan
Haus, Hof, Kinder, Umwelt
...

Zukunftsplanung

Nicht zu groß denken,
kleine erreichbare Zwischen-
ziele auf dem Weg zum
Ziel setzen

Meine Zukunftsplanung
ist kurz
- ich bin dankbar für
jeden Tag

Vision Board

Berufliche Position
erreicht, jetzt mehr Fokus
auf Work-Life-Balance

Reflexion &
Wiederplanung

"Zukunft ist schön,
ich bin aber im Jetzt.
Denn was morgen wird, weiß
ich nicht."

Meinung unterschied
(Partnerschaft)

Einführung von Kurz-
arbeit und Absoluten der
MitarbeiterInnen

bei Angst/Sorgen
darauf fokussieren, dass
es für alle möglichen
Probleme Lösungen gibt

Entscheidung ein
eigenes Haus zu kaufen,
nach der Scheidung.

Aufgaben im Team
lösungsorientiert planen

Lösungsorientierung

Es gibt immer Wege
Sachen besser zu
machen
→ ich liebe Optimierung
im Arbeitskontext

Selbsthilfe-
Gruppe (für Ange-
hörige v. Süchtigen)

inneres Mantra:
"Geht nicht, gibt's
nicht!"

- Ziel im Blick
→ Herausforderung
annehmen

To-do List Aufteilung

aktiv Zeit einräumen
für Freunde

wöchentliches Treffen
mit Großeltern... Zeit ver-
bringen + Gespräche führen

Netzwerkorientierung

auch schwierige
Themen bespre-
chen

WAVE

regelmäßige Termine
mit wichtigen Personen
(Kunden, Dozenten)

regelmäßiger Austausch
mit besten Freunden über
gutes & schlechtes

- pflegen, schätzen,
aufbauen, dankbar
sein, aber auch befeuern

Familienzeit (so oft
wie möglich in unserer
kleinen & vernichteten
Gruppe sein)

"Zettel-Glas"

- Was ich an dir liebe
- kleine Fragen f. große Themen
- Date-Ideen (klein & groß)
- gemeinsame Momente/Erinnerungen

Analysieren von
Jahresziele

Selbstreflexion

Mutter Kind
Beziehung
"Alte Gefühle"

Ich muss nicht immer
die Brotkapsel machen
Aufgaben abgeben

Journaling

eigene Reaktionen
hinterfragen

Es geht mir nicht gut,
Ich brauche eine
kurze Pause.

mit Freunden/Partnern/
Hanna sprechen und
laut reflektieren

auf erreichte selber
Stolz sein

Wie komme ich aus der Stressspirale wieder raus?



⚡ Ich wusste es, aber ich hab nix verändert,

- meinen Job und den der anderen sichern → Verantwortung
- ich weiß es, aber es fühlt sich nicht so an
 - „dass ich krank werde
 - „dass ich Wertschätzung bekomme
- Wunsch nach Anerkennung und Bestätigung
- Es sich selbst beweisen, es schaffen

Der innere Antreiber stellt uns ein Bein.

⚡ Wie kommt das Thema in meinem Umfeld an?

Was gilt als normal?

- immer erreichbar
- länger bleiben

Wie werde ich bewertet?

Wie leicht oder schwer macht es mir mein Umfeld?

⚡ Welches Vorbild ist die Führungskraft?

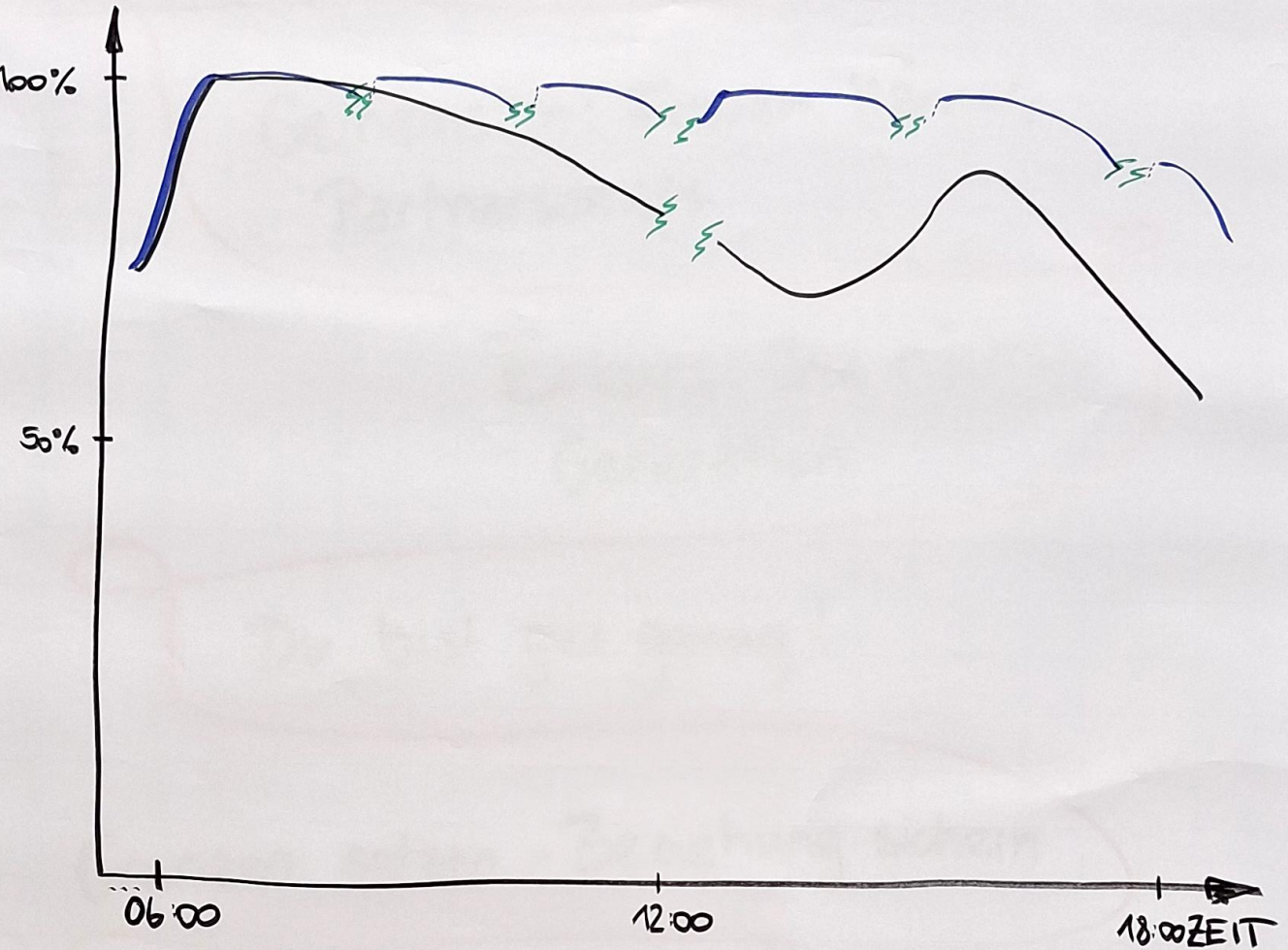
Gut und genug schlafen

- ▶ blaues Licht am Abend reduzieren 
- ▶ Schlafumgebung
 - dunkel / Schlafmaske
 - aufgeräumt
 - kühl
- ▶ immer gleiche Zeit
- ▶ Gedanken aufschreiben
- ▶ körperliche Aktivität tagsüber
- ▶ nicht auf die Uhr gucken → rechnen stresst
- ▶ Akzeptanz: Dann bin ich also wach
- ▶ bewusste Atmung
- ▶ vor dem Schlafen Licht dimmen
- ▶ Gehirn allmählich runterfahren
 - ruhige Atmosphäre am Abend
 - (Abendroutine)
- ▶ Hörbuch, Podcast, "Einschlafen mit Wikipedia"

PAUSEN-MANAGEMENT



LEISTUNG



// Pausen

— PAUSEN-MANAGEMENT

— EINE LANGE PAUSE

FAZIT:

— KURZ



— REGELMÄßIG



— AKTIV



— SOZIALE INTERAKTION



— OFFLINE



ALPEN - Methode

Wann?

- am Vorabend oder früh

Wie?

Aufgaben aufschreiben

- sehr detailliert
- nicht Unerledigtes vom Vortrag aufschreiben

Länge einschätzen

Pufferzeit einplanen

- 40% der Zeit = Puffer

Entscheidungen treffen

- Aufgaben priorisieren → Delegieren, Streichen

Nachkontrollieren

- abends reflektieren

↳ Habe ich alle meine Ziele erreicht?

↳ Waren die Zeiträume gut geschätzt?

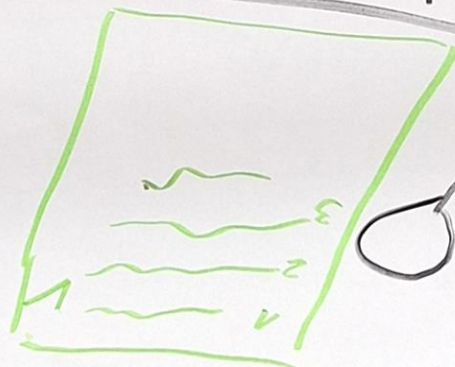
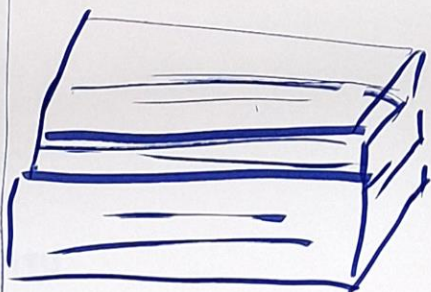
Monotasking

10 do liste

Aufgabe

Sender

danach E-Mails
checken



Eisenhower
Matrix

Wichtig

Nicht wichtig

Dringend

sofort erledigen

delegieren

Gibt es jeman-
den? Vertrauen?

5x Prio A klappt
nicht

Entscheidung für
eine Aufgabe =
Entscheidung gegen
eine andere

Falsche Entschei-
dung?

nicht dringend

planen (terminie-
ren)

eliminieren

Wie ernst nehme
ich meine eigenen
Deadlines?

Traue ich mich?

ungestörte
Arbeit an
anspruchsvollen
Aufgaben



erreichen
von
Flow-Zustand

Deep Work

Stille Stunde



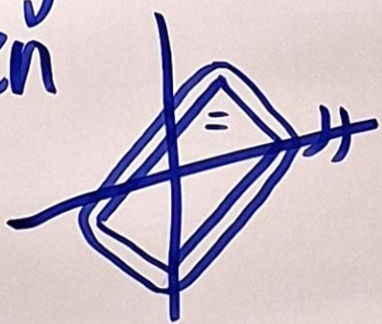
Cal
Newport

feste Blöcke
 90'

war
definierte
Aufgabe

↳ kein
Multitasking

Ablenkungen
beseitigen



... und morgen

Work - Life - Balance

Gemeinsam: Frauen, Männer,
Partnerschaft

Exkurs: Die nächste
Generation

Du bist gut genug!

Grenzen setzen - Beziehung sichern

Was ist noch offen?

Wochenende ! ☺

4 A - Strategie

Annehmen

Abkühlen

Aanalysieren

Kann ich gerade
etwas ändern?

ja

nein



Ablenken

Ist es mir die
sache wert?

ja

nein



Aktion



Der Schweinehund



Ab und zu darf man mit dem mal kuscheln.

Direkt von der
Arbeit zum
Sport

Morgens zum
Sport

attraktive
Gruppe

feste Tage,
kommuniziert

Entscheidung
vorher treffen,
dann nur umsetzen

Vorbereiten
(Klamotten,
etc.)

Plan f.
Hindernisse
(z.B. Regen)

Wo wünscht ihr euch mehr Abgrenzung?

- 1)- eigene Erwartungshaltung, Perfektionismus
- 2)- Unerledigtes aushalten
- 3)- Erwartungshaltung d. Vorgesetzten an mich
- 4)- „Weil das früher schon so war“, „Weil sich das so gehört“
- 5)- Stimmungen / Gefühle von anderen
- 6)- Entscheidungen verantworten, die andere getroffen haben
- 7)- Themen, die mich nicht betreffen

1) - Lernzeiten einräumen gehört zu Führungsrolle

- inneres Bild: Treppenstufe

- wo steh ich, wo stehst du?

- bei 150 auf der Landstraße ist der Roadrunner nervös

- Stresssystem regulieren

2) - Klar entscheiden: Das ist jetzt nicht dran

- Zeitraum festlegen

3) - Klar kommunizieren

- Reminder f. Kurzpausen

- Aufgabenwechsel als Signal

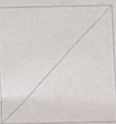
4) - Was gibt es zu gewinnen?

- Gleichgesinnte

- breites Kreuz → hier wird ein neues Normal etabliert

5) - "Kann ich etwas tun oder möchtest du das mit dir selber ausmachen?"

- Narrativ ändern



- 6) - manchmal muss man Contra geben / ins Gespräch gehen
- Wo liegt hier mein (verbleibender) Handlungsspielraum?

- 7) - Stopp
- 4 A Strategie
 - Ablenken / Sein lassen ODER Thema weitergeben ODER strategisch selbst reagieren
 - Budget, nicht verzetteln