

## Resilienz Quick-Check

---

Viele Unternehmen stehen momentan großen Herausforderungen, wie der Digitalisierung, der Qualitäts- und Effizienzsteigerung oder dem Fachkräftemangel gegenüber. In der Gesundheitsbranche führt eine zunehmend alternde Bevölkerung zu einem steigenden Kostendruck und einer höheren Nachfrage an medizinischen und pflegerischen Leistungen, bei gleichzeitig geringer Anzahl an Erwerbsfähigen. Damit einher geht eine hohe physische und psychische Belastung. Durch die Corona-Pandemie hat sich die Lage nochmals verschärft. Studien zeigen, dass die Krankheitszahlen in der gegenwärtigen Arbeitswelt aufgrund psychischer Erkrankungen wegen des ständigen Arbeitens unter Zeitdruck, häufigen Überstunden, Schichtdienst oder ausbaufähigen Rahmenbedingungen steigen.

Ein zentrales Konzept im Umgang mit den genannten Anforderungen ist die **Resilienz**. Resilienz ist die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Der Begriff der Resilienz bezieht sich nicht nur auf Individuen, sondern wird auch im Zusammenhang mit Teams und Organisationen verwendet. Teamresilienz gilt dabei als die Fähigkeit eines Teams, sich schnell von Krisen oder sonstigen Bedrohungen zu erholen. Organisationale Resilienz beschreibt auf einer übergeordneten Ebene die Fähigkeit einer Organisation, ihre Handlungsfähigkeit angesichts einer Krise aufrechtzuerhalten.

Resilienz hängt eng mit den GALA-Leitthemen zusammen: Ohne Agilität kann es keine Resilienz geben, denn Agilität ermöglicht Resilienz (Veränderungsdynamik). Gleichzeitig sorgt Stabilität für Resilienz (Erhaltungsbestreben). Resilienz ist außerdem ein wichtiger Faktor für gesundes Arbeiten sowie die Arbeits- und Lebenszufriedenheit. Sie wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus, schützt vor Stresserleben sowie Depression und steigert das Organisationale Commitment zudem die Arbeits- und Teamleistung.

Wie steht es um Ihre Resilienz, die Ihres Teams und Ihrer Organisation? - Machen Sie den Quick-Check! Sie finden jeweils 3 Items zu individueller, Team- und organisationaler Resilienz und erhalten dadurch einen ersten Überblick über Ihren aktuellen Status. Reflektieren Sie die Ergebnisse für sich selbst, im Team oder mit relevanten Akteur:innen des Unternehmens und leiten Sie Ansatzpunkte zur Förderung der Resilienz auf allen drei Ebenen ab. Das Ausfüllen dauert nur ca. 5 Min. – Viel Spaß!

Weitere Informationen zum Projekt GALA finden Sie unter <https://gala-regioninnovativ.de/>.

# Resilienz Quick-Check

	stimme gar nicht zu	stimme eher nicht zu	teils / teils	stimme eher zu	stimme voll zu
<b>Individuelle Resilienz</b>					
Ich weiß, dass ich auftretende Probleme bei der Arbeit lösen kann.	<input type="checkbox"/>				
Ich bleibe auch in kritischen Situationen bei der Arbeit optimistisch.	<input type="checkbox"/>				
Wenn arbeitsbezogene Probleme auftreten, wirke ich diesen durch die Planung von möglichen Lösungsansätzen entgegen.	<input type="checkbox"/>				
<b>Zwischensumme</b>					
<b>Teamresilienz</b>					
Mein Team ist in der Lage, die Arbeitsweise und Aufgabenteilung in kritischen Situationen flexibel anzupassen.	<input type="checkbox"/>				
Die Mitglieder meines Teams wertschätzen sich und sind in Krisensituationen füreinander da.	<input type="checkbox"/>				
Mein Team ist in der Lage, Umweltinformationen aufzunehmen und so Risiken zu identifizieren.	<input type="checkbox"/>				
<b>Zwischensumme</b>					
<b>Organisationale Resilienz</b>					
Unsere Organisation schafft es, Rückschläge zu überwinden.	<input type="checkbox"/>				
Der Entscheidungs- und Handlungsspielraum unserer Organisation ermöglicht eine schnelle Reaktion bei auftretenden Problemen.	<input type="checkbox"/>				
Unsere Organisation lernt aus Erfahrungen und erkennt Chancen für die Zukunft.	<input type="checkbox"/>				
<b>Zwischensumme</b>					
<b>Summe</b>					

## Auswertung:

- stimme gar nicht zu = 1 Punkt
- stimme eher nicht zu = 2 Punkte
- teils/teils = 3 Punkte
- stimme eher zu = 4 Punkte
- stimme voll zu = 5 Punkte

Die Zustimmungswerte werden addiert. Je höher die Punktzahl, desto besser ist die aktuelle Resilienz zu bewerten.