

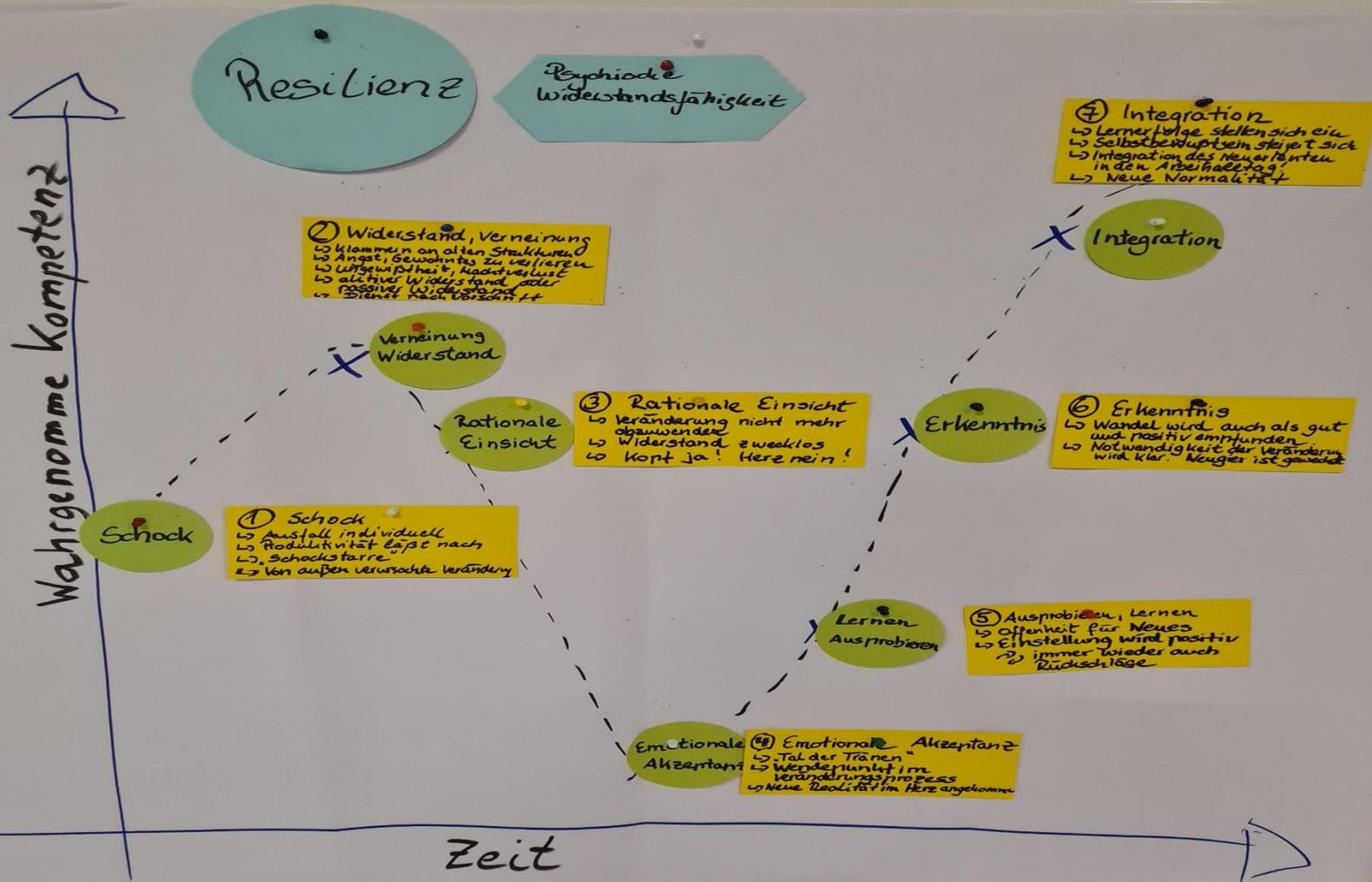
Herzlich Willkommen zum 17. regulären Arbeitszirkel-  
BGM zum Thema:

„Home Office – der zweite persönliche Lockdown“

Die menschliche Psyche im Dauerstress zwischen Familie,  
Homeoffice und Kurzarbeit

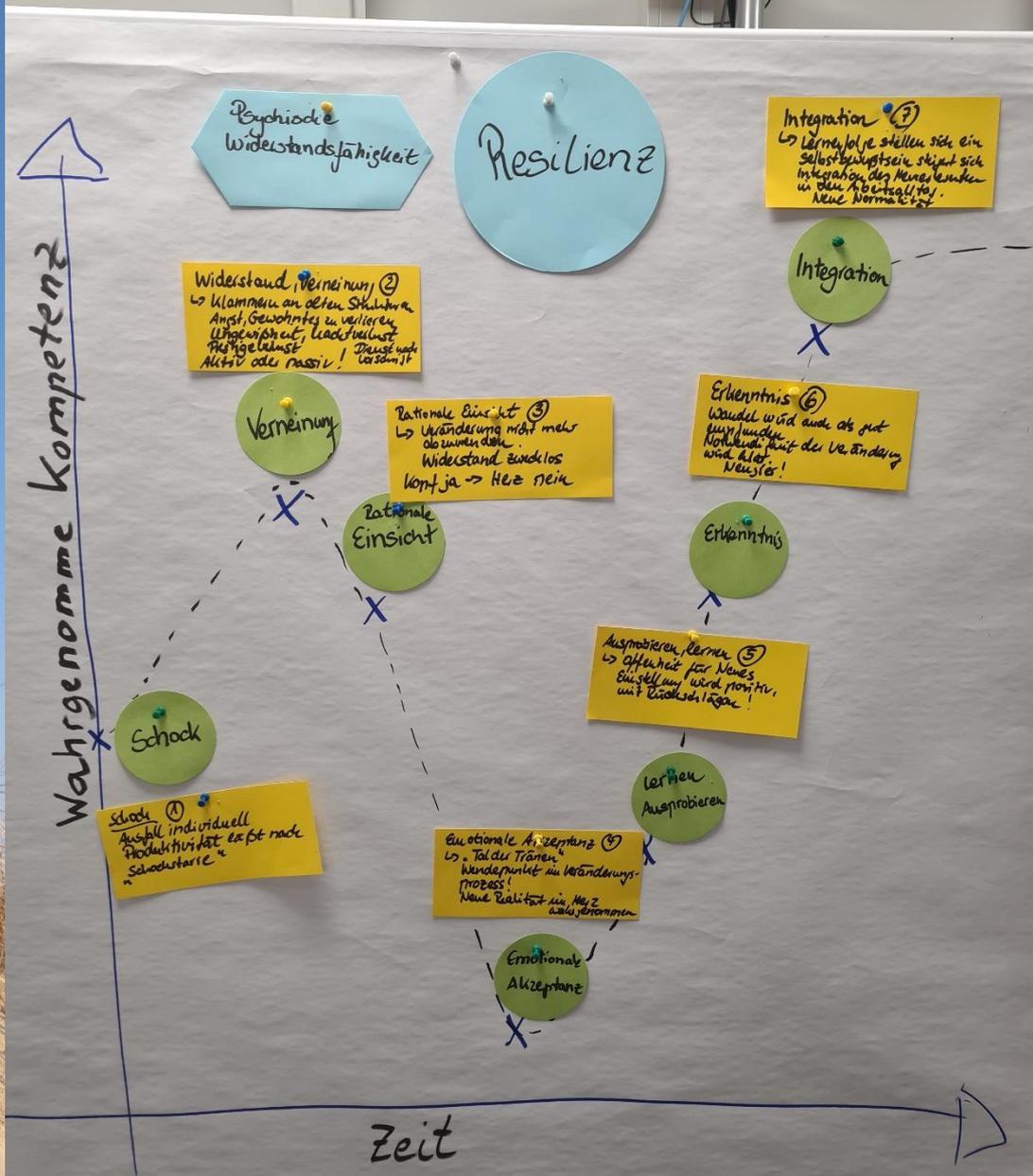
Schön, dass Sie in diesen besonderen Zeiten virtuell dabei  
sind 😊





**Change Kurve für Veränderungsprozesse**

# Standortbestimmung



# 1.Phase der Veränderung

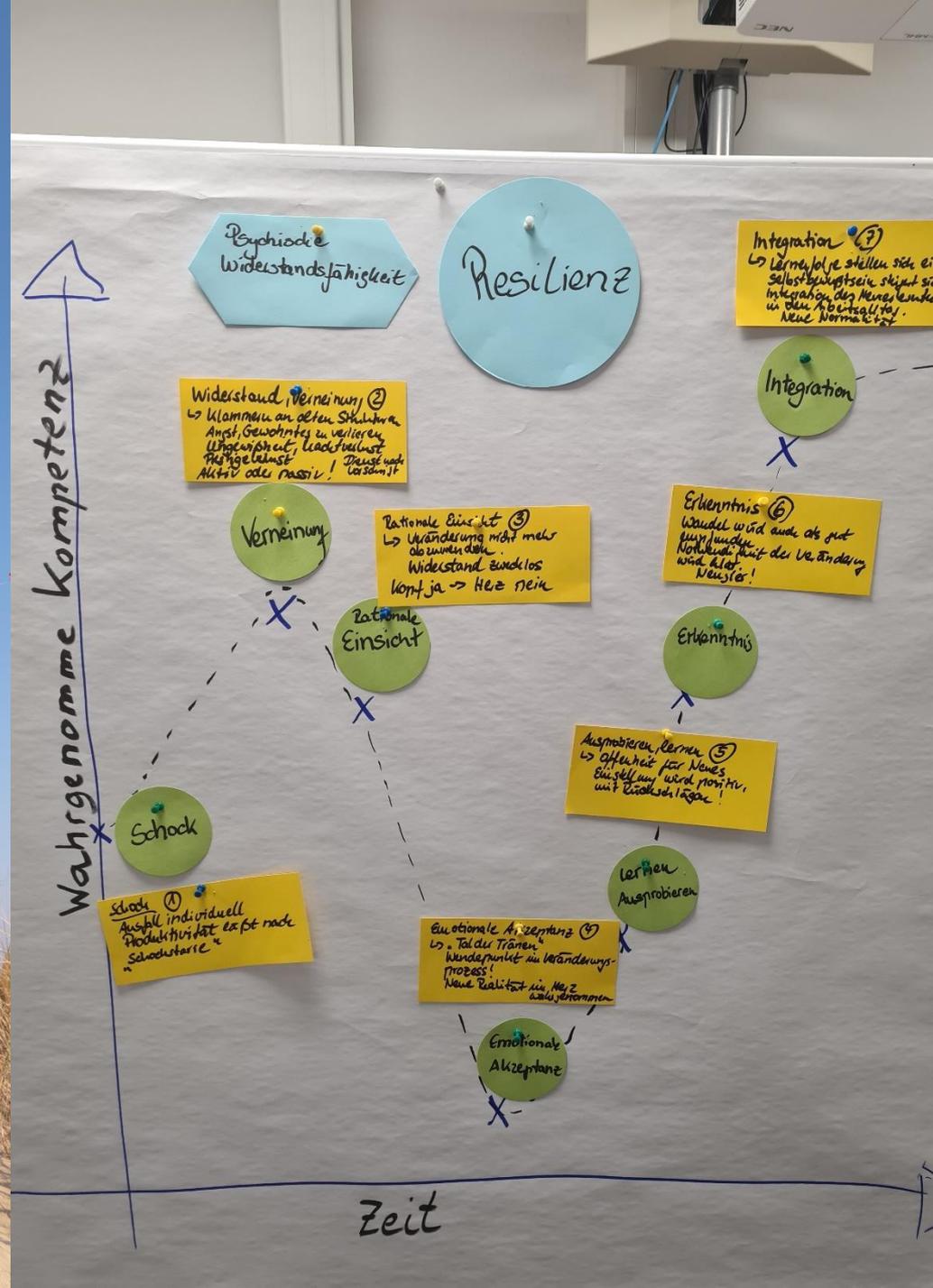
## Schock

„Das kann doch nicht wahr sein“

Produktivität lässt nach!

Mitarbeiter verfallen in eine Art Schockstarre.

Ausfall individuell



## 2.Phase der Veränderung

### Verneinung, Widerstand

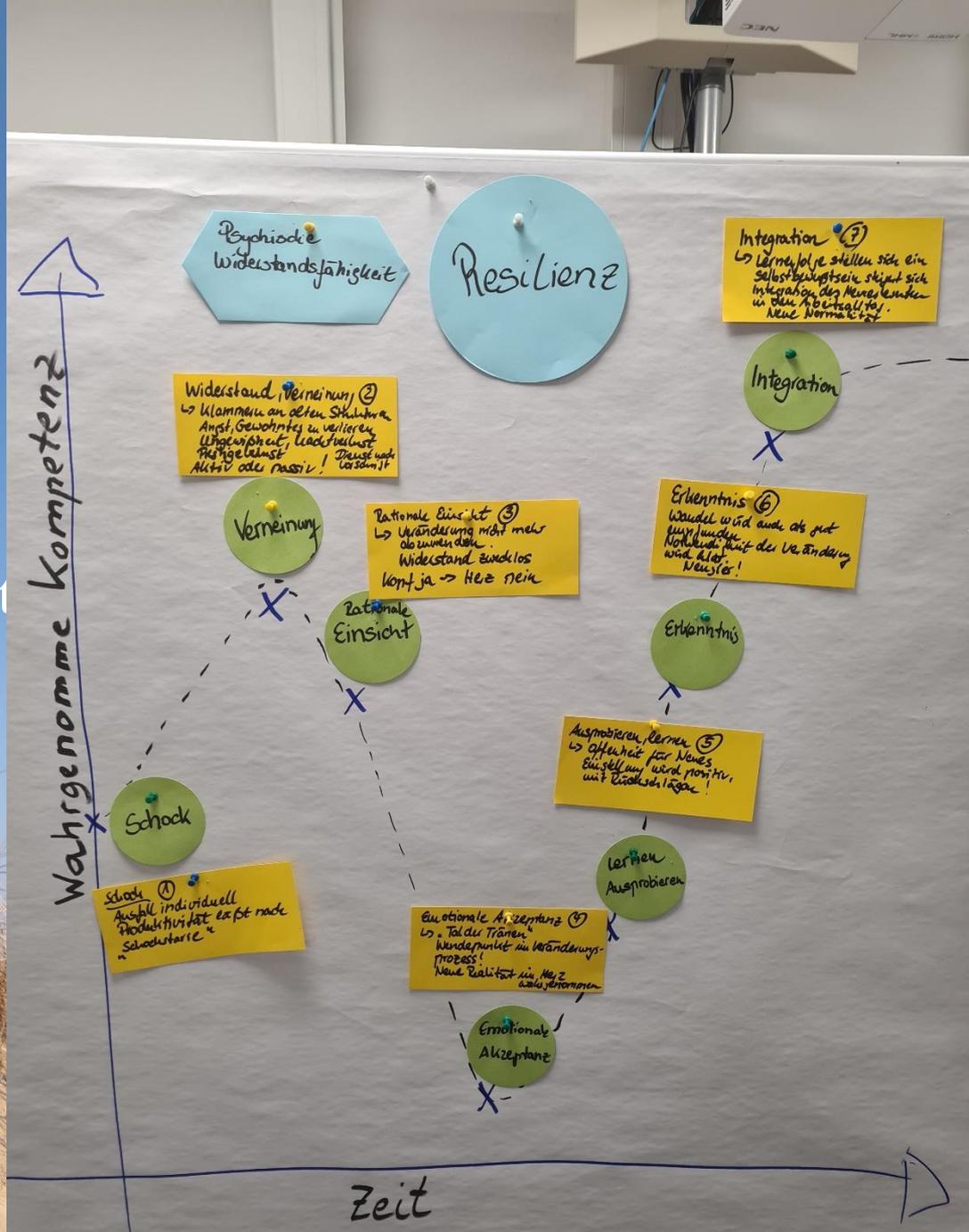
„Das stimmt nicht“

Ungewissheit, Angst!

Macht oder Prestigeverlust

Aktiver oder passiver  
Widerstand!

Erhöhte Produktivität  
Möglich in dieser Phase.



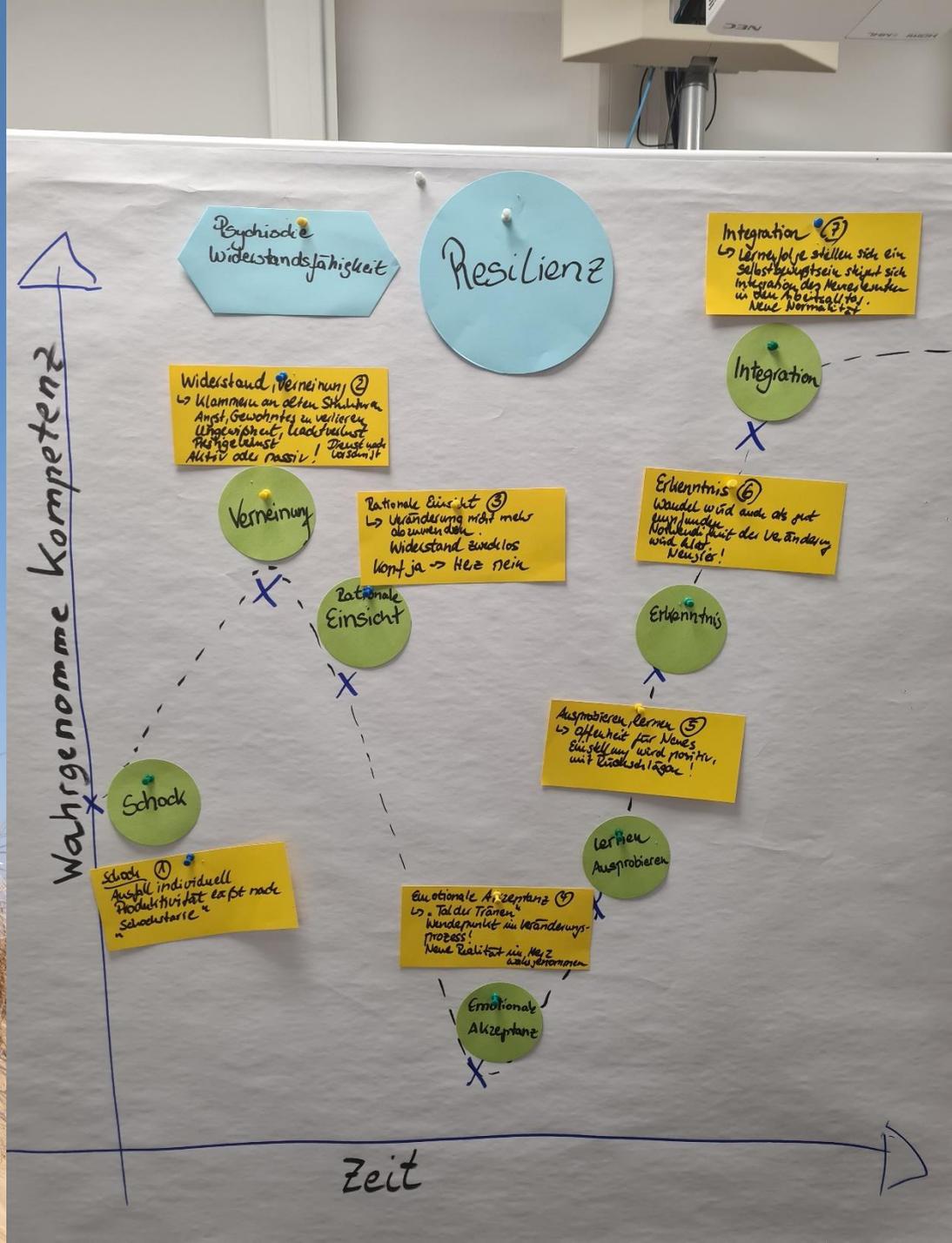
# 3. Phase der Veränderung

## Rationale Einsicht

„Es ist furchtbar, aber es ist schon klar, dass...“

Ablehnung zeigt keine Wirkung, Veränderung ist nicht abzuwenden.

Im Kopf angekommen, im Herzen nicht!



# 4. Phase der Veränderung

## Emotionale Einsicht

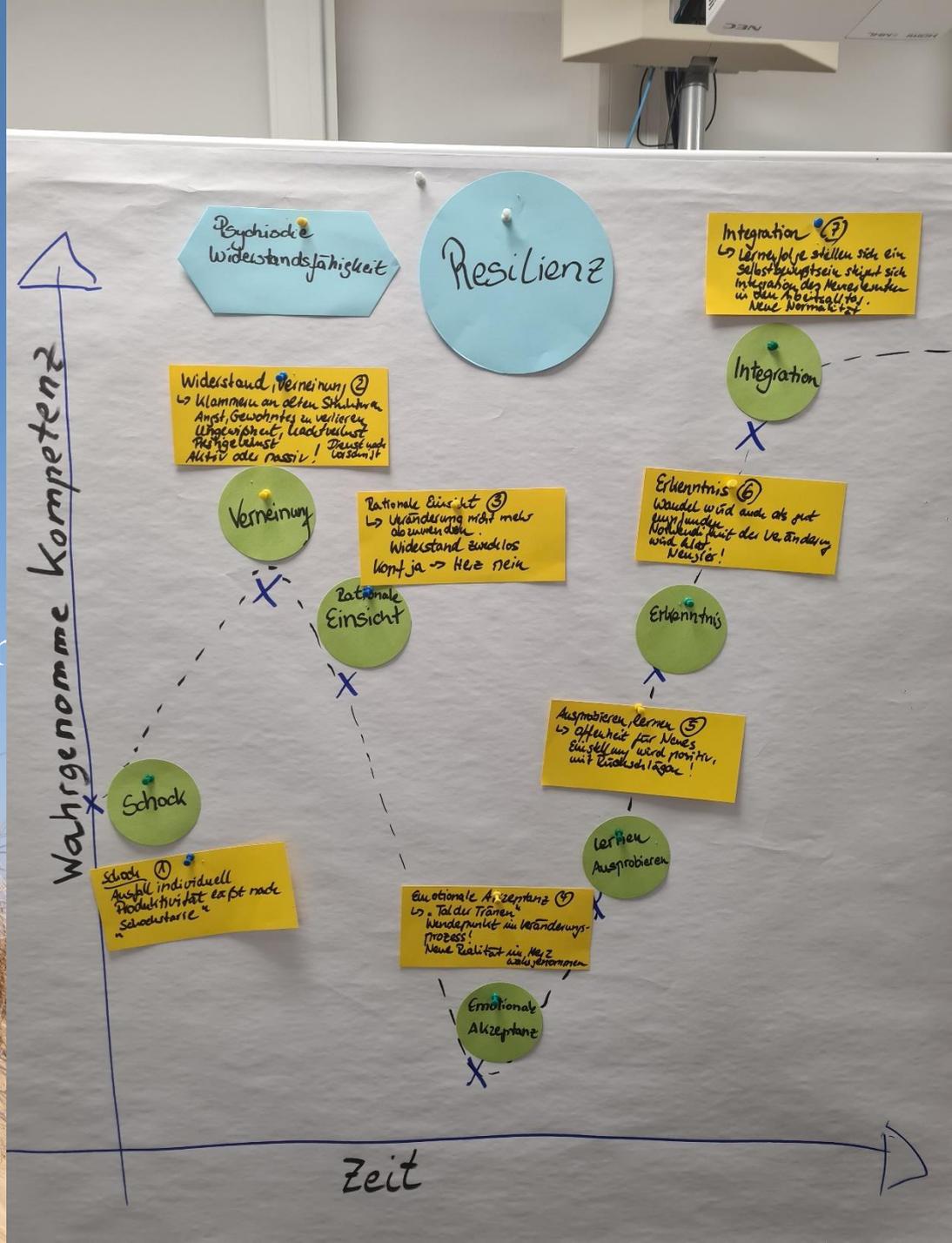
„Es stimmt eigentlich doch“

„Tal der Tränen“

Herz und Kopf akzeptieren

Wendepunkt des Veränderungsprozesses

Neue Realität kommt!



# 5. Phase der Veränderung

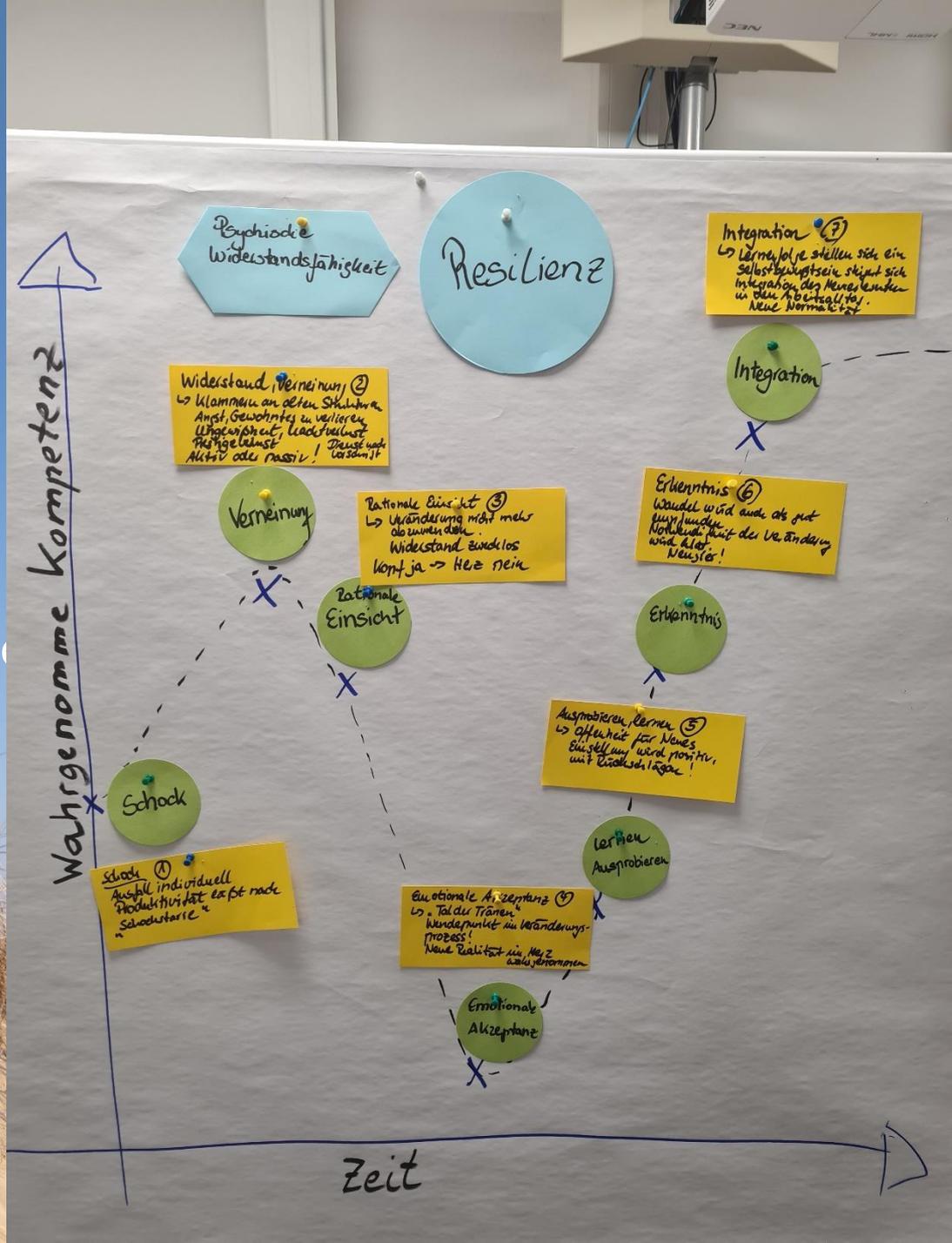
## Lernen, Ausprobieren

„Wir können es einmal probieren.“

Offenheit für Neues aber Immer wieder Rückschläge

Lernprozesse werden entwickelt und optimiert.

Einstellung wird positiver.



# 6. Phase der Veränderung

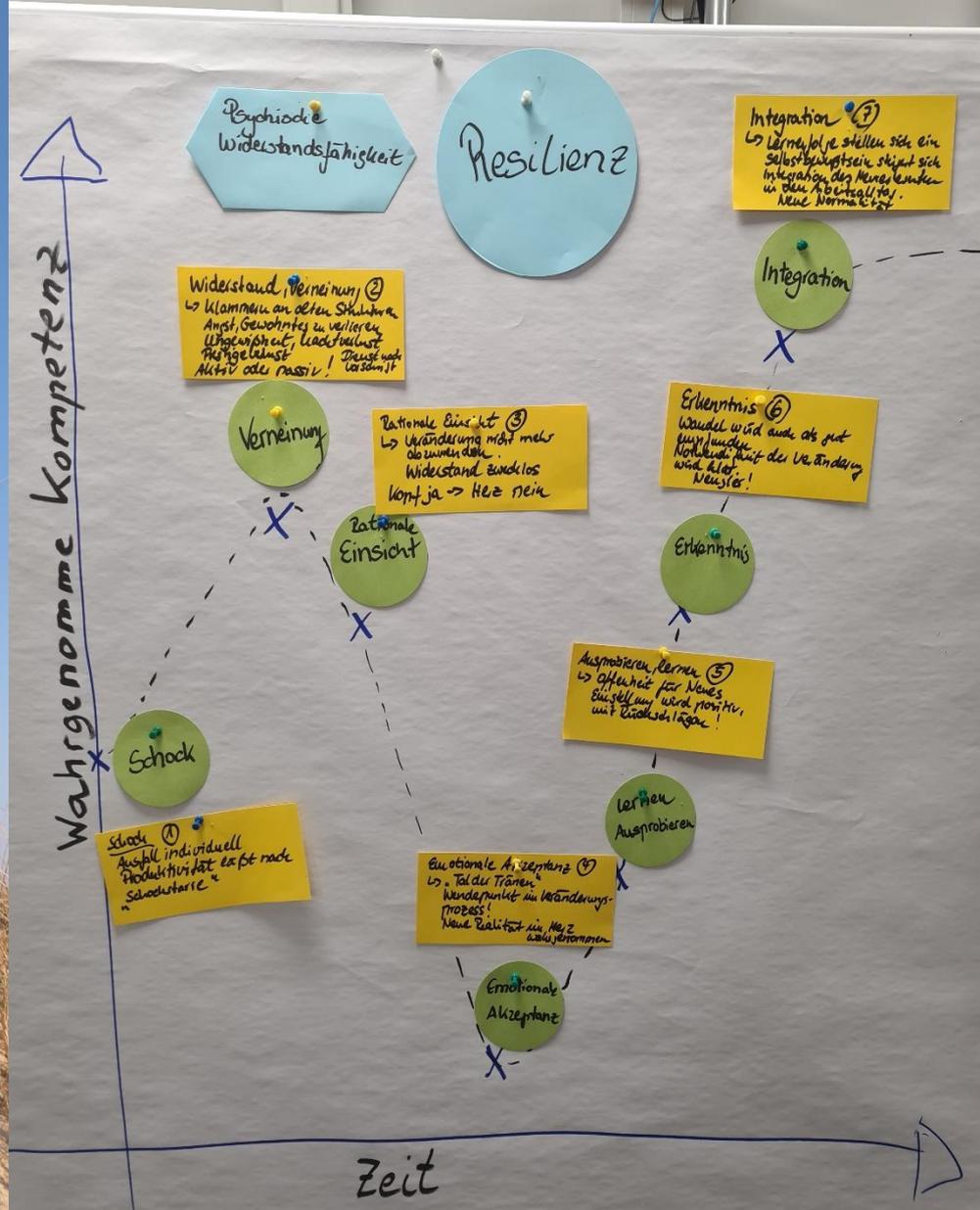
## Erkenntnis

„So könnte es tatsächlich gehen“

Erkenntnis setzt ein, dass der Wandel gut ist.

Freude über das Erreichte macht sich breit.

Zunehmende Selbstsicherheit



# 7. Phase der Veränderung

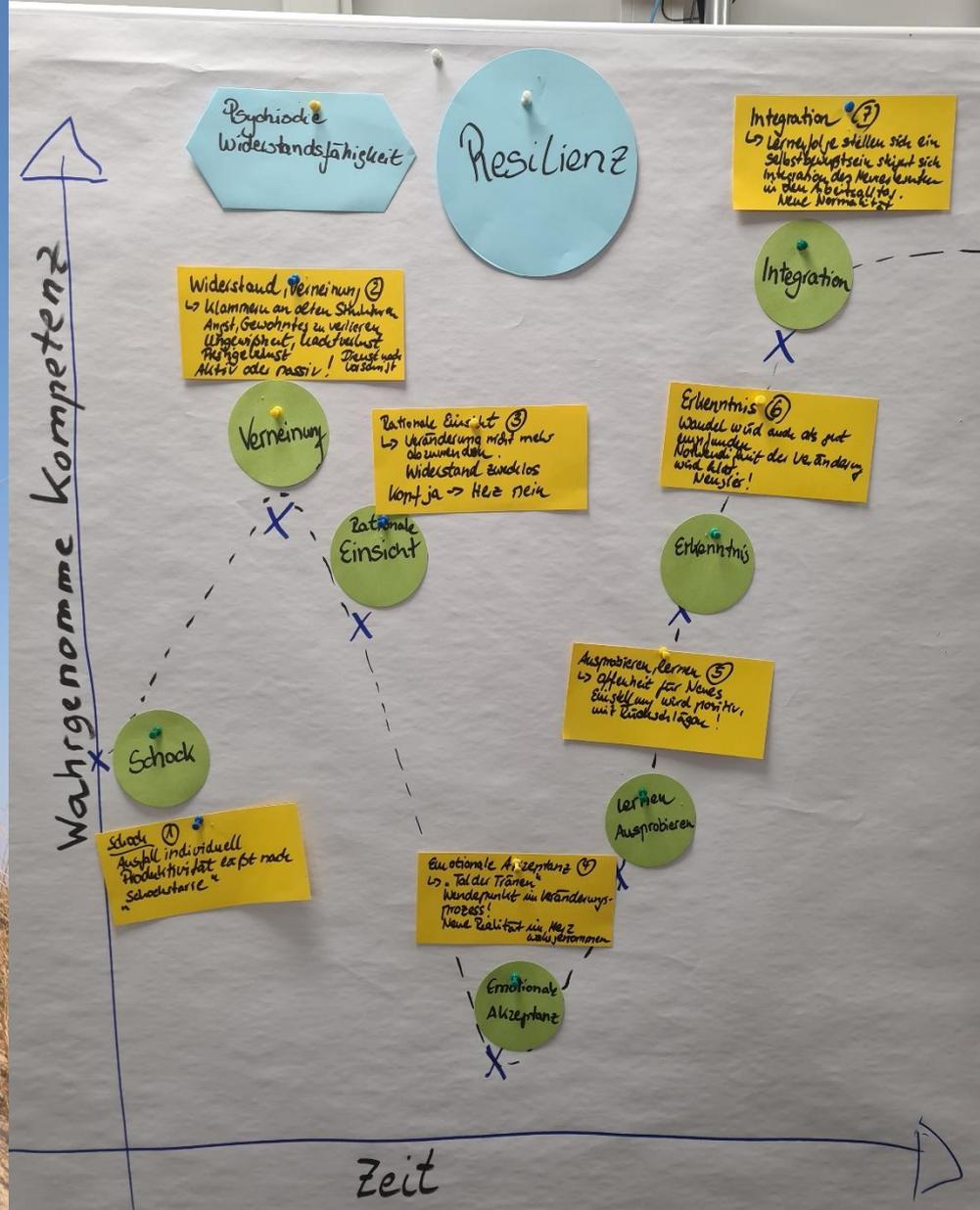
## Integration

„Das ist schon selbstverständlich“

Kontinuierliche Lernerfolge stellen sich ein.

Die Veränderung wird zur Normalität.

Krönende Abschluss!!



# Resilienz für Unternehmen:

Resiliente Mitarbeiter haben die Fähigkeit mit Belastungen und Krisen wirkungsvoll umzugehen. Sie besitzen die innere Widerstandskraft, um aus kritischen Berufsphasen das Beste zu machen.

Resiliente Mitarbeiter sind in der Lage, sich von einer schwierigen Situation zu distanzieren, das Ganze mit etwas Abstand zu analysieren und Sie dann positiv für sich zu nutzen.

Sie können auf innere Ressourcen zurückgreifen.



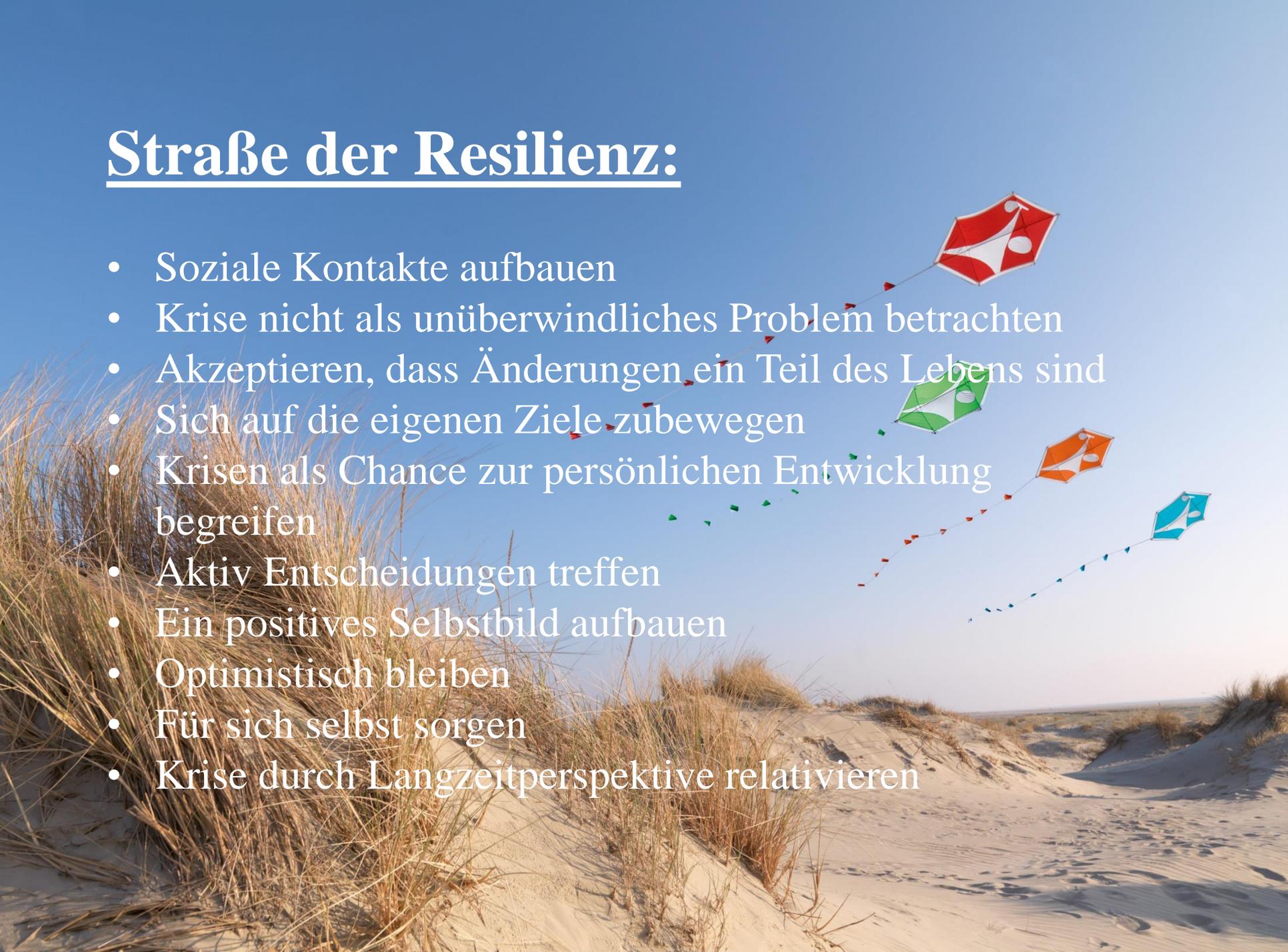
# Straße der Resilienz:

Herausgegeben von der Apa ( American psychological association ) im Nachtrag von 9/11 2001 um die psychische Widerstandsfähigkeit der New Yorker zu stärken.



# Straße der Resilienz:

- Soziale Kontakte aufbauen
- Krise nicht als unüberwindliches Problem betrachten
- Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind
- Sich auf die eigenen Ziele zubewegen
- Krisen als Chance zur persönlichen Entwicklung begreifen
- Aktiv Entscheidungen treffen
- Ein positives Selbstbild aufbauen
- Optimistisch bleiben
- Für sich selbst sorgen
- Krise durch Langzeitperspektive relativieren



# 7 Schlüssel der Resilienz

