# Selbstfürsorge und Resilienz
## im Spannungsfeld beruflicher Erwartungen

- Prof. Dr. Alexander Hunziker – 19.11.2025 – BKSE

keine Veröffentlichung

1

## «Turbulente Zeiten»

### allgemein

**Stress & Erschöpfung erheblich**

- EU: **37%** «gestern oft gestresst»
  (Quelle: Gallup 2024 State of the global Workforce, p. 48)
- CH: **28%** mehr Belastungen als Ressourcen.
  www.gesundheitsfoerderung.ch
- CH: **37%** oft **zu erschöpft**, um sich noch um *private oder familiäre Angelegenheiten* zu kümmern. Travail.Suisse (2023)

**Mehr psychische Erkrankungen**

- D: Fehltage in 10 Jahren: **52%** ↗
  (Daten DAK-Studie 2024)

### Besonders stark betroffen

**Branchen**

- Gesundheit
- Soziales, Schule, Blaulicht-Organisationen

**Funktionen**

- Führung & Verantwortung
- wenig Handlungsspielraum

**Technologie**

- Technostress (BAuA-Studie 2024)

**Alter**

- Junge Menschen (Projuventute 2024; Juvenir/Jacobs Foundation 2024; Gesundheitsförderung Schweiz)

**Private Belastungen**



2

## Selbstfürsorge

**Ziele**

1. Gesund bleiben
2. Innere Klarheit
3. Bewusste Entscheidungen
4. unter Druck handlungsfähig
5. Lebenszufriedenheit

**Inhalte**

- Achtsamkeit
- Charakterstärken
- Tipps?

**Methodik**

- praxisnahe Impulse
- Übungen
- Reflexionsraum

**Warum bin ich hier?**



3

Achtsamkeit

Stärken

Selbstfürsorge
im Spannungsfeld



4

## Achtsamkeit = ?

5

## Achtsamkeit

**Freundliche Präsenz**

- Ein Geisteszustand
- Hier und jetzt
- nicht werten

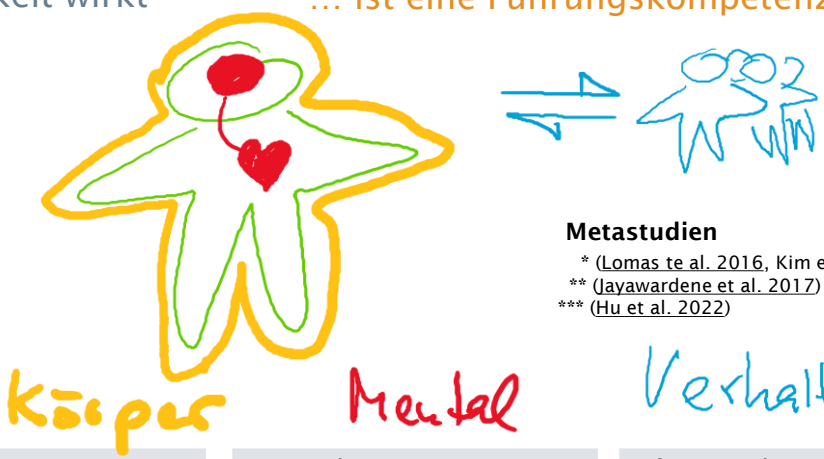
- … on demand



6

7

## Achtsamkeit wirkt … ist eine Führungskompetenz




**Metastudien**

* (Lomas te al. 2016, Kim et al 2022)
** (Jayawardene et al. 2017)
*** (Hu et al. 2022)

**Gesundheit***
- Blutdruck
- Dauerstress-Hormon (Cortisol) (Carlson et. al. 2007)
- Immunsystem (Davidson et al 2003; Vitek-Janusek et al. 2008)
- Hirnstrukturen (Neuroplastizität) (Hölzl et. al. 2011)

**Stress*/ Burnout***
- Aufnahmefähigkeit, Non-Verbales
- Konzentration, Flexibilität (Moore Malinowski 2009)
- Resilienz (Burnout-Prävention)
- **Lebenszufriedenheit** (Davidson et al. 2003, Shapiro et al. 2005; Khoury et al. 2015)

**Leistung* / Empathie*****
- Verhandlungsstärke (Aiwa 2013)
- Kreativität, Lösungsorientierung (Langer 2005, Greenberg et al 2012; Harvey/Kudesia 2023)
- Prosoziales Verhalten (Schindler/Friese 2022, Reb/Narayanan/Ho 2015, Donald et al. 2018)

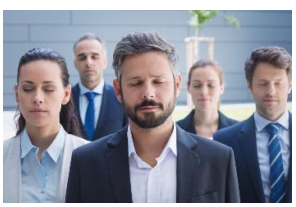
8

## Übung zur mentalen Präsenz

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren **Körper**.
  Bemerken Sie, wie der Körper gerade da sitzt, bemerken Sie den Kontakt zum Stuhl.
- Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit der **Atmung** zu.
  Spüren Sie die Atembewegung – ohne zu versuchen, sie zu verändern.
- Die **Füsse** wahrnehmen, wie sie mit dem Boden in Kontakt sind.
  Die Stärke des Drucks und alles, was sonst noch dort spürbar ist.
- Die Aufmerksamkeit aufs **Gesäss** lenken.
  Den Kontakt zum Stuhl zur Kenntnis nehmen, den Rand dieses Kontakts erkunden.
- Den **Kiefer** spüren, das **Gesicht** wahrnehmen.
  Die Kiefer- und Gesichtsmuskeln allmählich weich werden lassen.
- Den **gesamten Körper** spüren - von Kopf bis Fuss - so gut es geht.
  Und dabei atmen.
- Wenn Sie so weit sind, **lächeln** Sie.
  Und **verweilen** Sie in diesem Moment.

9

## Psychologische Sicherheit durch achtsame Sitzungseröffnung



- 11 Führungskräfte
- 48 Mitarbeitende
- Wöchentliche Sitzungen

→ Achtsame Sitzungseröffnung dauert ca. 4 Minuten

Hunziker/Affolter/Steiner (2024)

| | 4 Wochen | 8 Wochen |
|---|---|---|
| **Psychologische Sicherheit** | 0.036* | 0.003*** |
| **Teamachtsamkeit** | 0.121 | >0.001*** |

10

## VIA-Charakterstärken

- *geschätzt, tragen zum «guten Leben» bei.*
- *sind trainierbar.*
- *sie einsetzen ist anstrengend…*

*Einzelne Charakterstärken **geben** Energie.*
*«Signaturstärken» → «Ich selbst sein»*

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Neugier | Enthusiasmus | Bindungs-fähigkeit | Teamwork | Vergebungs-bereitschaft | Sinn für das Schöne, Heraus-ragende |
| Liebe zum Lernen | Authentizität | Freundlichkeit | Fairness | Selbstregulation | Dankbarkeit |
| Urteilsvermögen | Tapferkeit | Soziale Intelligenz | Führungs-vermögen | Bescheidenheit | Hoffnung |
| Kreativität | Ausdauer | | | Vorsicht | Humor |
| Weisheit | | | | | Spiritualität |

Peterson/Seligman (2004)

11

## «Signaturstärken» unterstützen Führung

**Wer «Signaturstärken» öfter einsetzt**

- **ist resilienter.**
  (Böhm et al. 2019)
- **leistet mehr.**
  (Littman-Ovadia, Lavy, & Boiman-Meshita, 2016, Dubreuil et al., 2016).
- **verhält sich eher als Teamplayer.** (s.o.)
- **erlebt Arbeit positiver.**
  (Harzer& Ruch 2012; Dubreuil et al., 2016 ; Ruch et al. 2016)
-

**Stärken kennen = Besser führen**

- Wertschätzung zeigen
- Kritisches Feedback positiver
- Leistungssteigerung durch MAG (Corporate Leadership Council 2002)
- Passung von Job und Person Personalentwicklung

→ *Verweildauer im Job*

12

## Charakterstärken sind *aktivierbar*: **Stärkengespräch**

- Stärken aktivieren
- Aufgabenstellung / Herausforderung benennen
- Wie kannst Du Deine Stärken nutzen, um die Aufgabe X zu lösen?

*Vergebungsbereitschaft, Kreativität, Weisheit, …*

*Projektmanagment*

*«I did it my way.»*



## Selbstfürsorge im Spannungsfeld

## Achtsamkeitspraktiken für den Alltag

### Etwas Zeit

- **Body Scan**
  Körper schrittweise spüren.
- **Reflexion planen**
  Wie geht es mir gerade.
- **Bewusster Übergang**
  Kontext wechseln = 2 Atemzüge nehmen

### 1 Minute

- **Boxatmung**
  4x4 Sekunden.
- **Selbstmitgefühls-Minute**
  «Ich wünsche mir alles Liebe.»
- **Sensorik-Anker**
  Dinge nennen, die Du siehst, fühlst, hörst….

### Keine Zeit

- **ALI**
  Atmen, lächeln innehalten.
- **Emotionen benennen**
  „Das ist Ärger."
- **Gedanken-beobachtung**
  «Idiot» → «selbstbezogen».



## Danke!

**Weiterbildungen**

- Positive Leadership
- Mindful Leadership
- Mindfulness in Organisationen

**Institut New Work**

- Wissenschaftliche Begleitung von innovativen Praxisprojekten
- 15 Fachpersonen lokal verankert, international vernetzt

Follow me on **Linkedin**

Kontakt
alexander.hunziker@bfh.ch