

# BERATUNGSPRAXIS KRUG



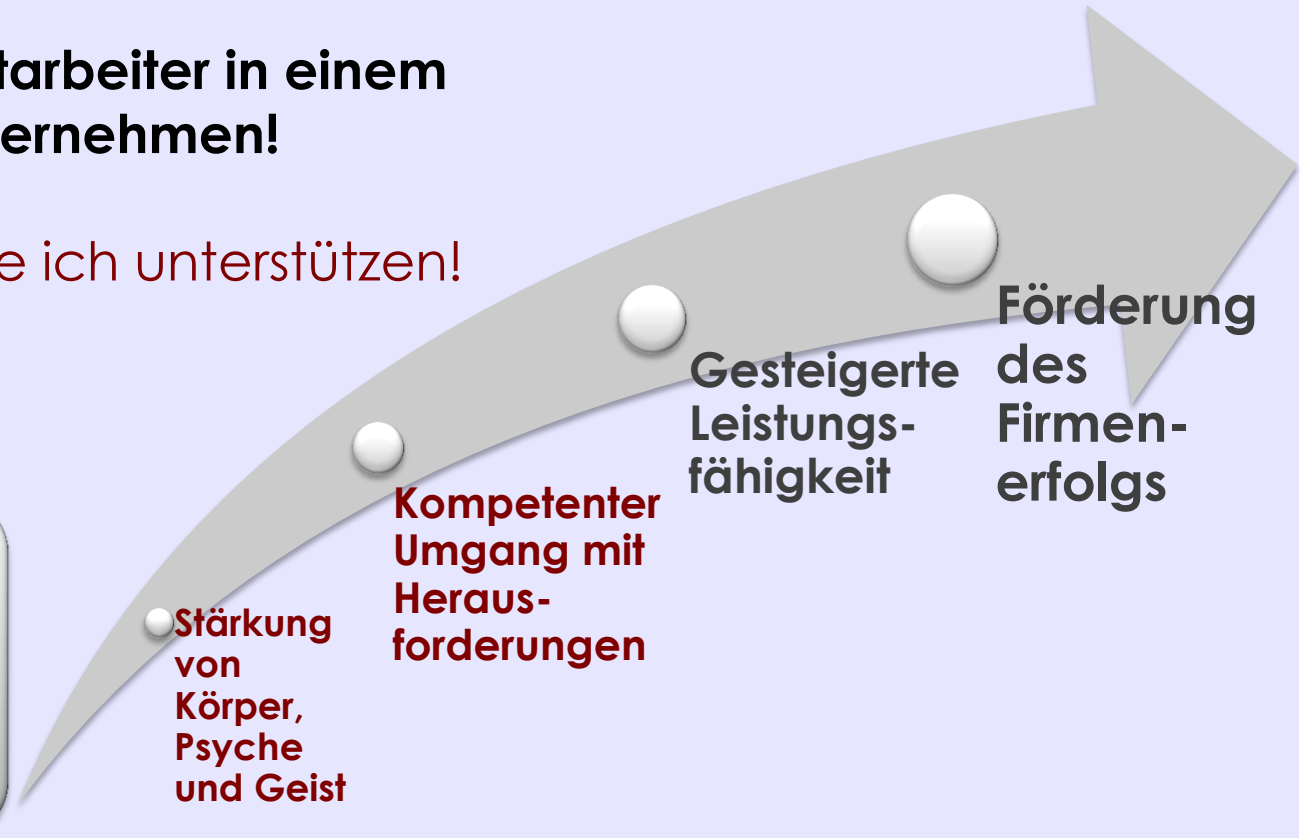
**Dipl.-Päd. Wolfram Krug**

**„Resilienz-  
förderprogramm“**  
**Konzepte und Methoden  
für eine gesunde Entwicklung  
von Menschen in  
Unternehmen**

**Zufriedene Mitarbeiter in einem  
gesunden Unternehmen!**

→ Das möchte ich unterstützen!

Hohe  
Anforderungen  
einer zunehmend  
flexiblen  
Arbeitswelt



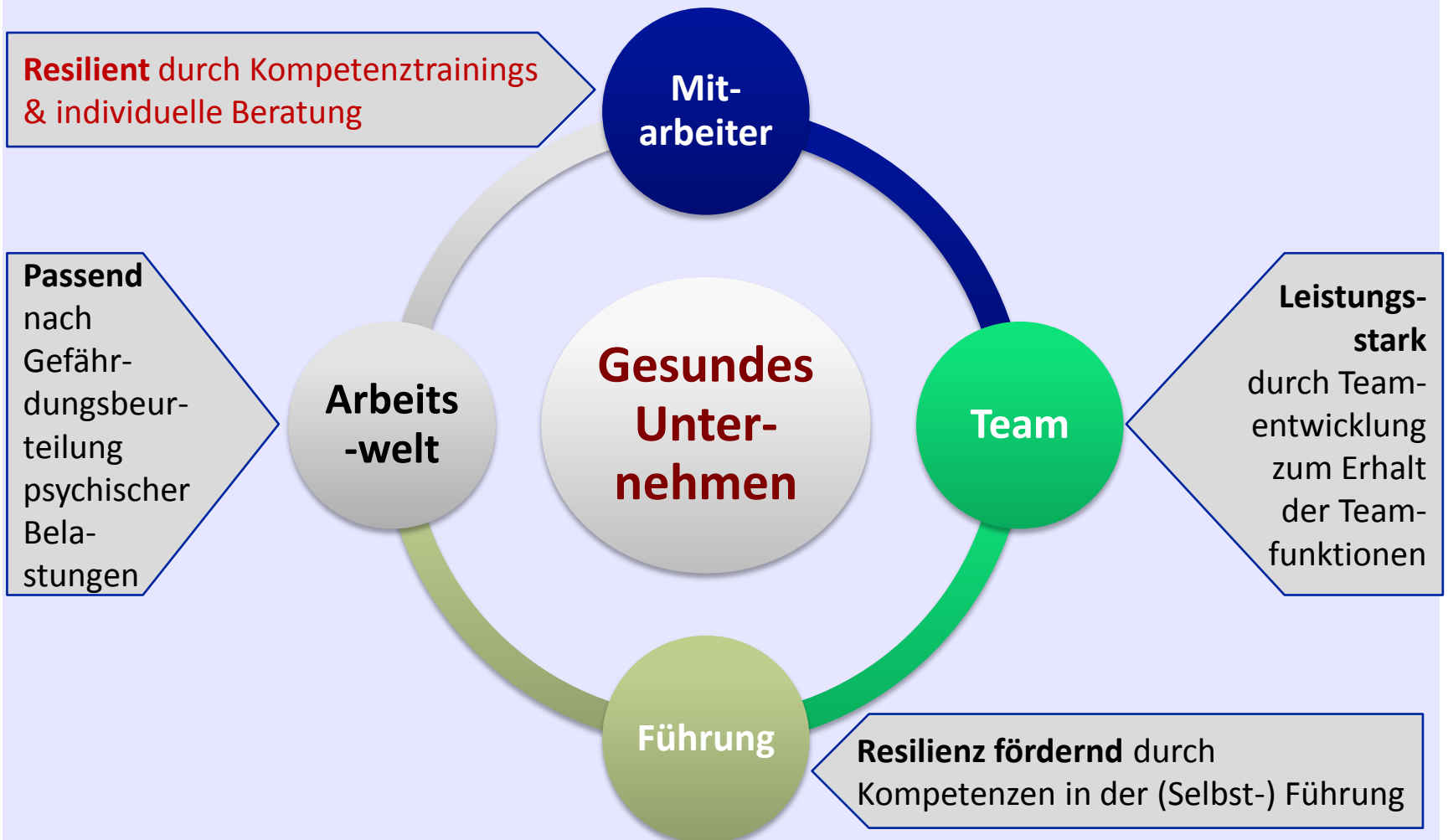
# Wesentlicher Grundgedanke: Resilienzmanagement

**Resilienz** – wird verstanden als die psychische Widerstandskraft in **Belastungssituationen** - ist keine angeborenen Größe. Sie entsteht durch positiv-stabile frühkindliche Bindungserfahrungen und durch das Training „Personaler Schutzfaktoren“. – Sie ist durch Training situativ ausbaufähig.

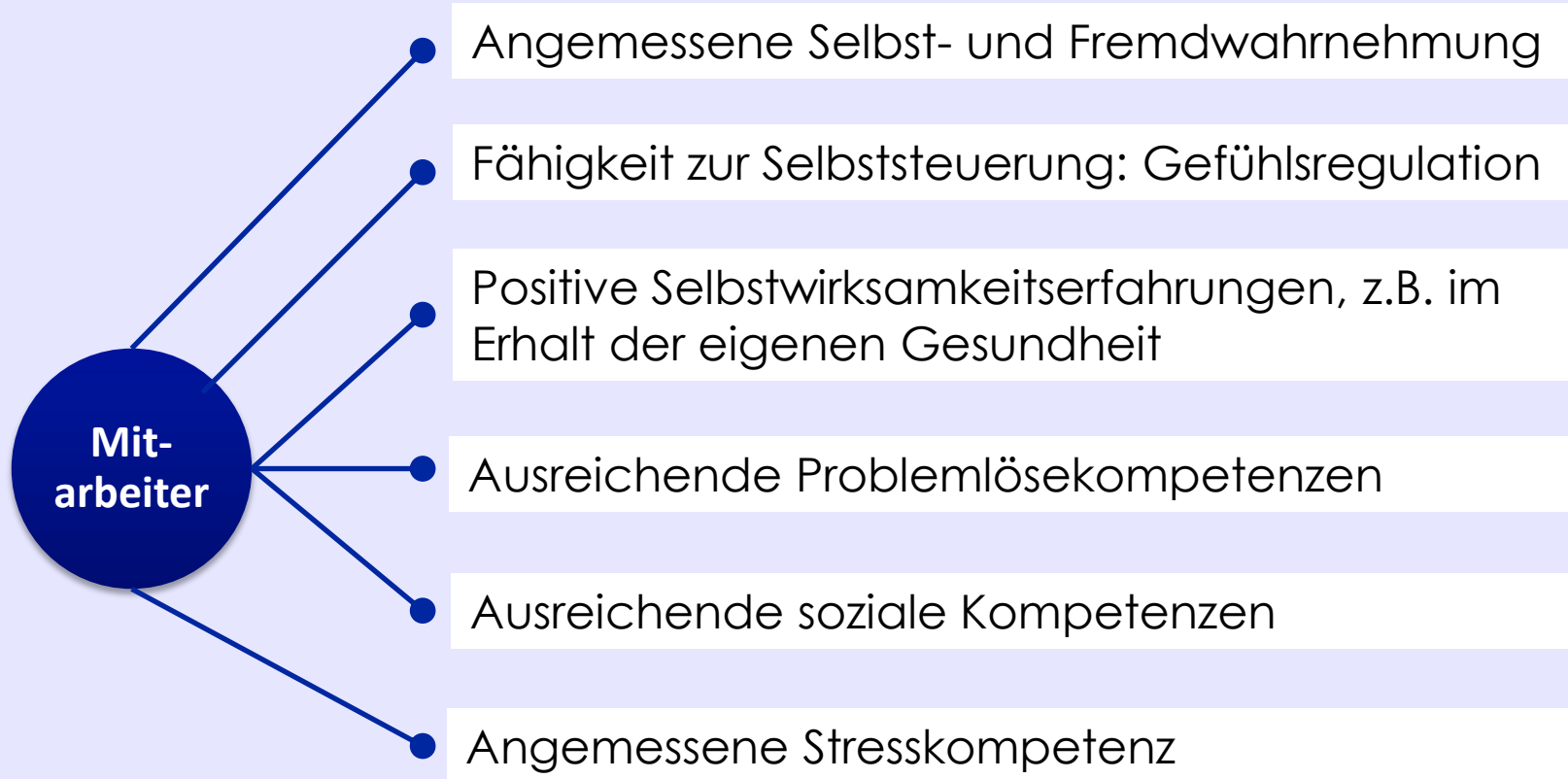
**Resilient** sind **Mitarbeiter und Führungskräfte** immer dann, wenn ihre psychische Widerstandskraft in typischen Belastungssituationen gestärkt wurde.

**Resilienz** bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Team**“ – eine Stärkung der Teamidentität und des Umgangs mit äußeren Störeinflüssen für ein Mehr an Dienstleistungsbereitschaft und –vermögen.

**Resilienz** bedeutet – übertragen auf den Begriff „**Organisation**“ – eine systematische Vorbereitung auf zukünftige Marktanforderungen durch die personengerechte Gestaltung von Umfeld und Prozessabläufen.



# 1. Fokus: Mitarbeiterkompetenzen „Förderung personaler Schutzfaktoren“



## Grundlagen:

- ✓ Gut evaluierte **Verhaltenstrainings zur Kompetenzentwicklung:**
  - ✓ „**Gelassen und sicher im Stress**“, nach Prof. G. Kaluza
  - ✓ „**Kurzinterventionen bei Insomnie**“, nach Dr. Specht
  - ✓ „**Gruppentraining sozialer Kompetenzen**“, nach Dr. Hinsch, Dr. Pfingsten
- ✓ Fragebögen, Checklisten, Arbeitsblätter und Beobachtungsprotokolle zur Veränderungsmessung, Wahrnehmungsschulung und für eine Umsetzung des Gelernten im Lebensalltag.

Die Inhalte werden im Vorgespräch mit der Personalabteilung und im Kick-off-Workshop mit der Teilnehmergruppe inhaltlich gewichtet.

**Wichtiger Hinweis:** Es ist davon auszugehen, dass im ersten Durchlauf nicht alle inhaltlichen Wünsche zu 100% erfüllt werden können. Das Programm ist deshalb so aufgebaut, dass Vertiefungsbausteine zu einem späteren Zeitpunkt anschlussfähig sind.

In der Regel bezieht sich das Resilienzförderprogramm – Basis auf zwei der drei in den Grundlagen genannten inhaltlichen Schwerpunkte.

## Ziele:

- ✓ **Die Mitarbeiter/innen kennen...** ihre individuellen Stressoren und die Denk- sowie Verhaltensweisen, die eine Regulation des persönlichen Erregungsniveaus günstig beeinflussen können.
- ✓ **Sie wissen um...** persönliche Voraussetzungen für eine zielgerichtete, lösungsorientierte Kommunikation in Belastungssituationen.
- ✓ **Sie verfügen über...** weitestgehend individualisierte und situationsflexible Strategien zum Umgang mit beruflichem Stress, zur Selbstvertretung in sozial herausfordernden Situationen oder zur Regeneration in den großen und kleinen Pausen.
- ✓ **Sie sind motiviert...**, die gelernten Strategien schrittweise in ihrem Lebensalltag umzusetzen.

## Methoden:

- ✓ **Sensibilisierung und Motivierung gesundheitsferner Teilnehmer/innen** für ein eigenverantwortlich gelebtes Gesundheitsmanagement.
- ✓ **Partizipation der Teilnehmer/innen** von der Gewichtung der Programminhalte bis hin zur selbst gestalteten Umsetzung im persönlichen Gesundheitsprojekt.
- ✓ **Dialogisches Erarbeiten von Resilienzstrategien** in Plenumsgesprächen, Kleingruppenarbeiten, speziellen Übungen und telefonischer Beratung.
- ✓ **Wissensvermittlung in Impulsvorträgen** zu den theoretischen Grundlagen der vermittelten Kompetenzen.
- ✓ **Vergegenwärtigung des Trainingsfortschritts** durch geeignete Wahrnehmungsprotokolle und Fragebögen zu verschiedenen Messzeitpunkten.
- ✓ **Teilung der Verantwortung** wobei den Teilnehmer/innen die Verantwortung zukommt, die vermittelten Inhalte „aus eigener Kraft“ in ihrem Alltag zu integrieren.



## Zentrale Themen & Inhalte:

- ✓ **Selbstmanagement:** Ressourcen-Belastungsausgleich, Gefühlsregulation, Tagesrhythmisierung, soziale Unterstützung, positive Erlebnisse.
- ✓ **Phänomen Stress:** Ursachen, Wirkungen, Bewältigung, Förderung der instrumentellen, mentalen und regenerativen Stresskompetenzen.
- ✓ **Phänomen Schlaf:** Gestörter und gesunder Schlaf, organische und psychogene Schlafstörungen, Schlafprofil und -funktionen, Entstehung von Schlaf, Verhaltensregeln zur Optimierung des Nachtschlafs.
- ✓ **Sozialkompetenz:** Diskriminationslernen zur Unterscheidung zwischen aggressivem, selbstsicheren und unsicherem Auftreten in Belastungssituationen; Umgang mit Konflikten; Kommunikation im Team; Ausgleich von Sender-Empfänger-Problemen im persönlichen, telefonischen oder E-Mail-Kontakt.

## Kick-off-Workshop (0,5 Tg)

- ❖ Einsatz von brainLight<sup>®</sup>-Entspannungstechnologie (4-6 Wochen im Vorlauf)
- ❖ Infos zum Resilienzprogramm
- ❖ Gewichten Programminhalte
- ❖ Definition Gesundheitsprojekte

**Telefonberatung  
(2)**  
(15min je Teilnehmer)

## Transferworkshop (0,5 Tg)

- ❖ Fragebogenauswertung (3)
- ❖ Vertiefung Kompetenzaufbau
- ❖ Transfersicherung
- ❖ Programmbewertung

**Sensi-  
bilisieren**

**Quali-  
fizieren**

**Stabili-  
sieren**

## Kompetenzworkshop (1,0 Tg)

- ❖ Impulsvorträge
- ❖ Gruppenspezifischer Kompetenzaufbau
- ❖ Erläuterung von Transferaufgaben
- ❖ Fragebogenauswertung (1)

**Telefonberatung  
(1)**  
(25min je Teilnehmer)

## **Selbstverständnis – Beratungsansatz - Kundenbeziehung**

- *„Der Mensch ist frei zur Entwicklung.“*
- *„Leben ist nicht nur Geschenk, sondern zugleich auch Aufgabe.“*
- *„Entwicklungen im Beratungssetting haben stets einen Dialog- und Prozesscharakter.“*
- *„Beratungserfolge entstehen im Umfeld geteilter Verantwortung.“*
- *„Beratung braucht vor jeder Intervention eine Analyse der aktuellen Situation.“*

# BERATUNGSPRAXIS KRUG



## **Wolfram Krug**

ist Diplom Pädagoge und als Heilpraktiker für Psychotherapie, existenzanalytischer Berater sowie Verhaltenstrainer seit 2004 selbstständig. Schwerpunktthemen sind Führungskräfteentwicklung, Stress- und Burnout-Prävention, Nikotinentwöhnung sowie Konfliktmanagement für Teams und Einzelpersonen.

Herr Krug arbeitet in Firmen und in seiner eigenen Praxis für psychosoziale Beratung, im Kallehaus, am Industriestandort Kalle-Albert (Wiesbaden-Biebrich).

**Dipl.-Päd. Wolfram Krug**