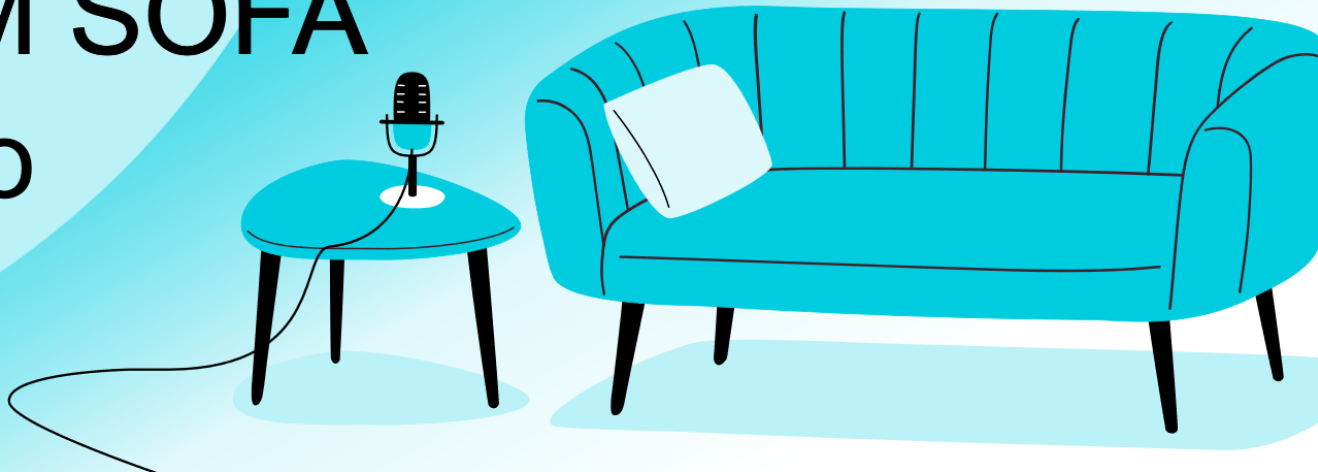


KOFA AUF DEM SOFA to go



Folge 103, zu Gast: Miriam Schöpp

Thema: Resilienz im Arbeitsalltag

Resilienz ist eine erlernbare Zukunftskompetenz

Resilienz bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Sie ist nicht angeboren, sondern kann sich durch innere Ressourcen wie Selbstwirksamkeit und äußere Faktoren wie soziale Unterstützung weiterentwickeln.

Führungskräfte spielen eine zentrale Rolle

Führungskräfte sind Vorbilder für Selbstfürsorge und gestalten einen Rahmen, in dem Belastungen offen angesprochen werden können. Sie tragen dazu bei, das Thema psychische Gesundheit aus der Tabuzone zu holen und Resilienz als wichtige Kompetenz im Unternehmen zu verankern.

Warnsignale erkennen und Rückkehr gut begleiten

Hinweise auf geringe Resilienz können Erschöpfung, Rückzug oder sinkende Motivation sein. Nach einem Burnout helfen klare Erwartungen und ein unterstützendes Umfeld beim Wiedereinstieg.

Weitere Links zum Thema

[Ältere Mitarbeiter gezielt einstellen und fördern - KOFA](#)

[Ältere im Betrieb zu halten, ist eine Win-win-Situation - KOFA](#)