



**M**anagement – **A**viation – **R**isk

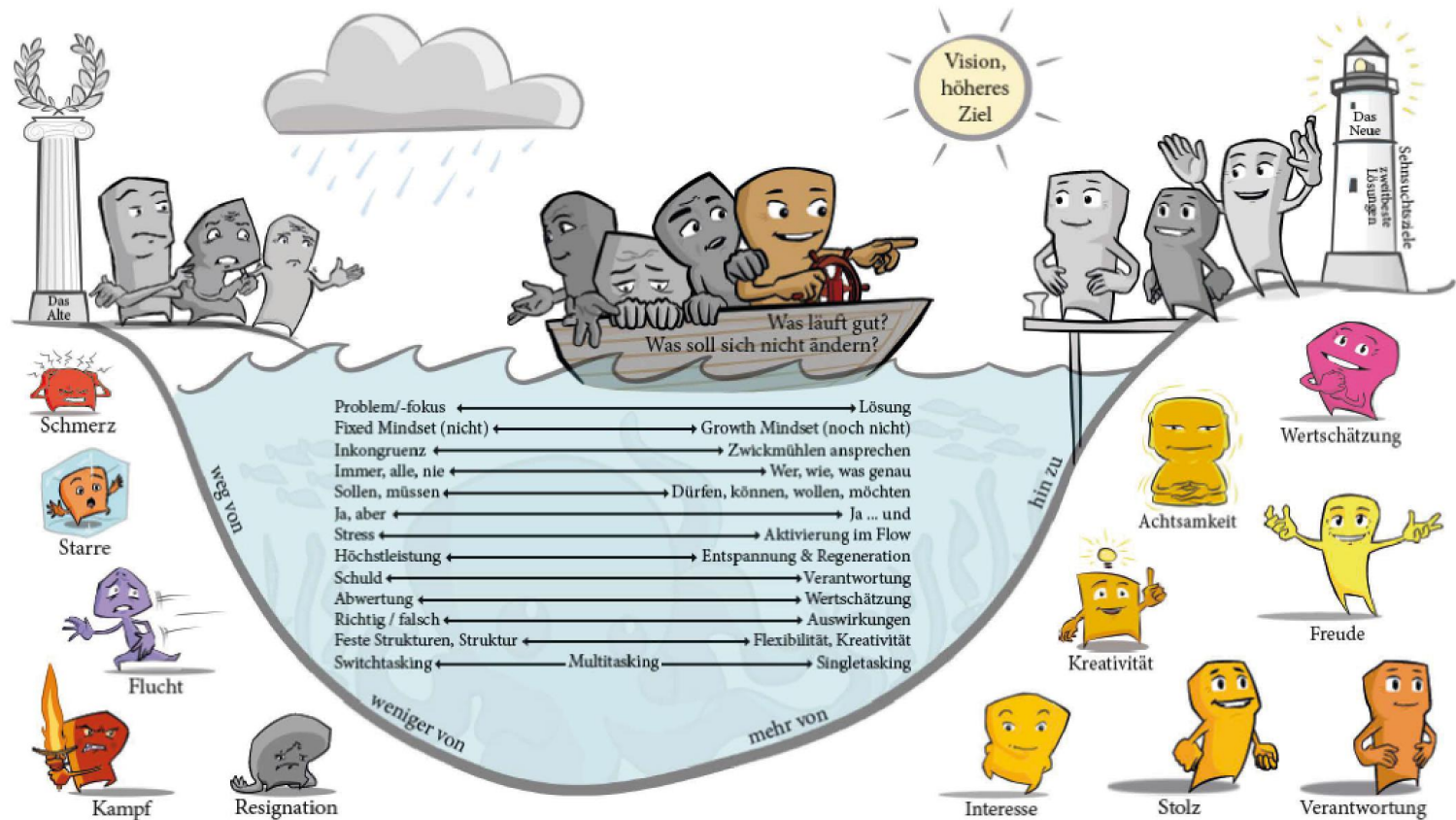
# **HF Trainer-Ausbildung**

## **Resilienz**

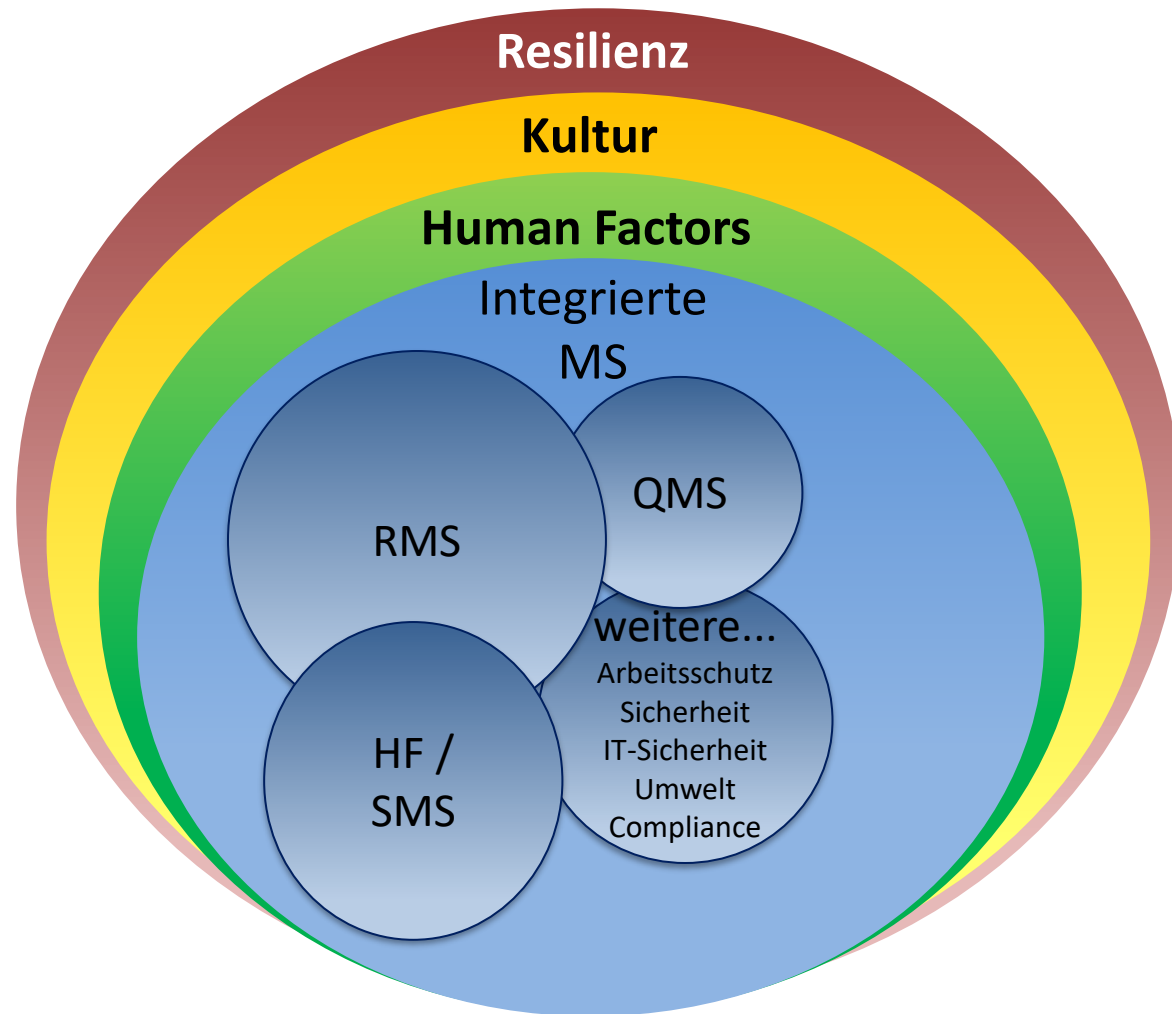
Maic Täuber

Version 1.0, TAU, 07.02.2022

# Resilienz



# Organisationskonzept



# Definition

---

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit von **Individuen** oder **Systemen**, erfolgreich mit *(unvorhergesehenen)* belastenden Situationen (z.B. Misserfolgen, Unglücken, Notsituationen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen u.ä.) umzugehen.

# Persönliche Resilienz

---

Es gibt verschiedene Resilienz-Modelle. Am populärsten und weitesten verbreitet ist die Unterscheidung in sieben Resilienzfaktoren. Diese werden in verschiedenen Publikationen auch als die

**„7 Säulen der Resilienz“**

bezeichnet.

# Säule 1

---

- ✓ Akzeptanz
  - Das unvermeidbare akzeptieren
  - Tatsachen als solche anerkennen
  - Chancen erkennen
  - Impulse kontrollieren
  
- Strategie & Planung
- Dinge zu Ende bringen
- Disziplin

## Säule 2

---

- ✓ Bindung
  - Respekt, Lob, Anerkennung
  - Beziehungen gestalten
  - Verlässliches Umfeld
  - Kontakte, Netzwerke
  
- Empathie



## Säule 3

---

- ✓ Gesunder (realistischer) Optimismus
  - Realistisch sein
  - Stärken stärken
  - Haltung (Am Ende wird alles gut!)
  
  - Grundlage für RM
    - gute Entscheidungen

# Säule 4

---

- ✓ Ziel- / Lösungsorientierung
  - Keine Opferrolle
  - Zukunft planen
  - (Realistische) Ziele benennen
  - Denken in Lösungen
  - Eigenverantwortlichkeit
  - Analyse / Aus Fehlern lernen
  
- Auch >>> Erfolge feiern!!!

# Säule 5

---

- ✓ Selbstwahrnehmung
  - Wer bin ich? Wer bin ich nicht?
  - Wie viele bin ich?
  - Antreiber und Werte
  - Emotionen steuern
  
- Leistungsfähigkeit wird nicht durch Ärger vermindert (Ich bin nicht gemeint!)

# Säule 6

---

- ✓ Selbstreflexion
  - Kausalanalyse
  - Ziele evaluieren
  - Entscheidungshilfen
  - Positiver Fokus
  
  - Fehlermanagement  
... aber auch...
  - Eigene Erfolge erkennen!

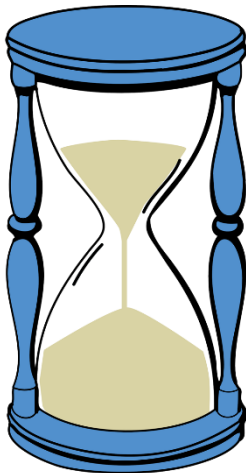
# Säule 7

---

- ✓ Selbstwirksamkeit
  - Handlungskontrolle / Verantwortung
  - Vertrauen in eigene Fähigkeiten
  - Ich-Zeit
  
  - Positive Lernerfahrungen

# Aufgabe

1. Wie können der Arbeitgeber / die Vorgesetzten Ihre Untergebenen/ Mitarbeiter im Sinne der individuellen Resilienz stärken?
2. Welche HF-Themen enthalten Aspekte, die positiven Einfluss auf die Individuelle Resilienz der TN haben können? Beispiele?



15 Minuten

Bild von [Clicke-free-Vector-images](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [ElementsOfExploration](#) auf [Pixabay](#)

# Persönliche Resilienz

## Risikofaktoren

Hohe Anforderungen /  
Erwartungen an sich selbst  
Nicht „Nein“ sagen können  
Perfektionismus  
Häufige Störungen  
Ineffiziente Arbeitsabläufe  
Unklare Vorgaben  
Schlechtes Arbeitsklima  
Zu wenig Regeneration  
Fehlende Unterstützung  
Informationsflut  
Angst vor Fehlern  
Mangelnde Wertschätzung

## ➤ Schutzfaktoren

- Psychologische Sicherheit
  - Gute Kommunikation
  - Empathie (kognitiv)
- Soziale Unterstützung
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Kohärenzgefühl
  - Verstehbarkeit, Machbarkeit, Sinnhaftigkeit
- Selbstwertgefühl
- Optimismus
- Positive Emotionen
- Akzeptanz
- Lösungs- und Zielorientierung

(Mauritz 2018, BZgA 2014, Statista 2016)

# HF-Themen

---

- **Human Error Management**      Fehlermanagement
  - **Safety Cultur**      Sicherheitskultur
  - **Stress Management**      Stressbewältigung Belastungen
  - **Information Management**      Informationsverhalten, SA
  - **Decision Making**      Entscheidungsfindung
  - **Communication Management**      Kommunikationsverhalten
  - **Leadership**      Führungsverhalten
  - **Human Factors**      Menschliche Faktoren /  
Leistung - Einschränkung
  - **Operational Risk Management**      Operatives Risikomanagement
  - **Teamwork**      Teamverhalten / Individuum und Gruppe
  - **Automation**      Automatisierung
  - **Professionalism and Integrity**      Professionalität und Integrität
  - **Safety Culture, Organisational Factors**      Sicherheitskultur, organisatorische  
Faktoren
-



# Definition

---

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit von **Individuen** oder **Systemen**, erfolgreich mit *(unvorhergesehenen)* belastenden Situationen (z.B. Misserfolgen, Unglücken, Notsituationen, traumatischen Erfahrungen, Risikosituationen u.ä.) umzugehen...  
**...und unter allen Umständen einen sicheren Ablauf zu gewährleisten.**

---

**Organisationale ...**

**Organisatorische ...**

**Systemische ...**

**Unternehmerische ...**

**... Resilienz**

---

# Definition gem. ISO 22316

---

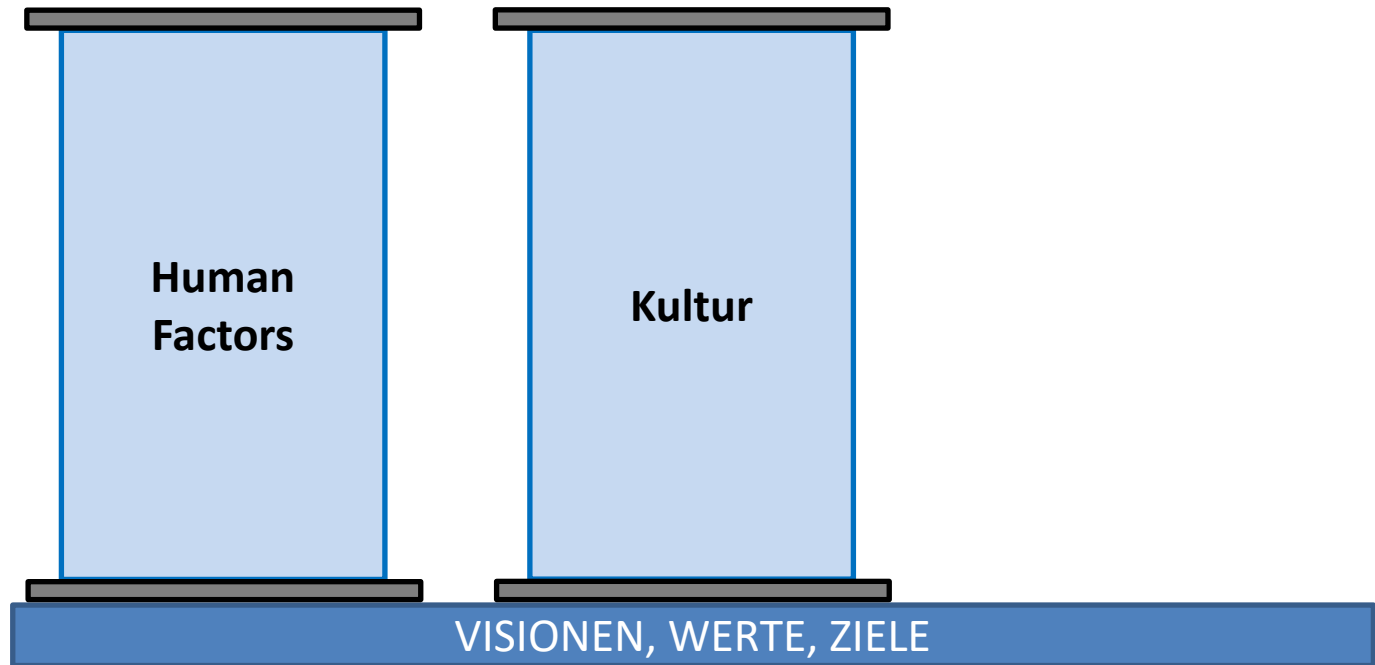
„Ability of an organisation to absorb and adapt in a changing environment“

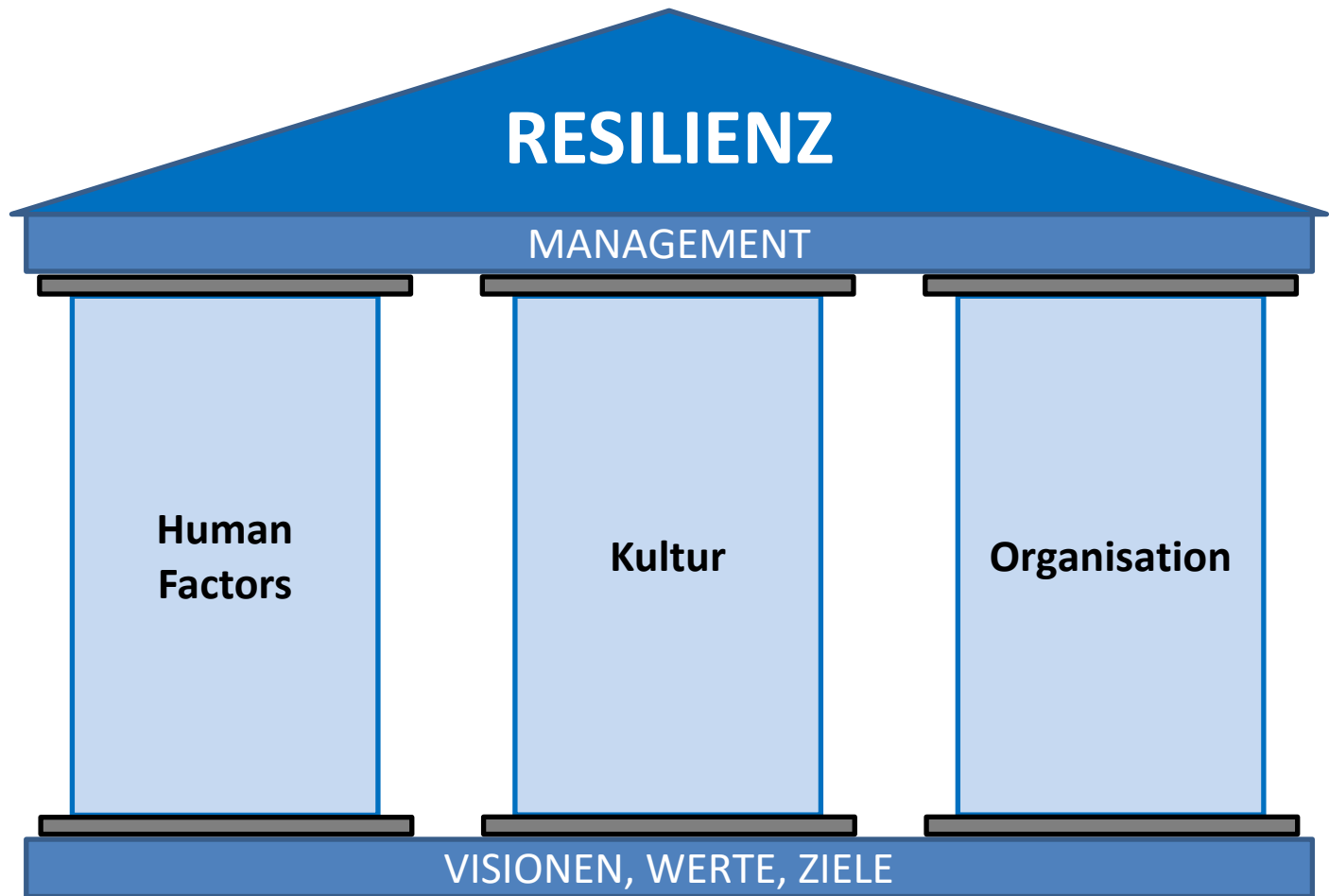
"Fähigkeit einer Organisation, sich in einer sich verändernden Umgebung zu integrieren und anzupassen"

# Merkmale

---

- Gemeinsame Vision und Transparenz
  - Umfeldanalyse
  - Führungsstärke
  - Kultur
  - Informationsaustausch
  - Resources
  - Managementstruktur
  - Kontinuierliche Verbesserung
  - Vorausschauende Veränderungen
-





# Resilienzentwicklung nach EASA

---

HF-Schulungen sollten sich mit den Hauptaspekten der Resilienzentwicklung befassen. Das Training sollte Folgendes umfassen:

➤ Mentale Flexibilität

Das Personal sollte ...

- ✓ verstehen, dass mentale Flexibilität notwendig ist, um kritische Veränderungen zu erkennen;
- ✓ über ihr Urteil nachdenken und es an die besondere Situation anpassen;
- ✓ feste Vorurteile und übermäßiges Vertrauen in Standardlösungen vermeiden; und
- ✓ offen bleiben für sich ändernde Annahmen und Wahrnehmungen.

➤ Leistungsanpassung

Das Personal sollte ...

- ✓ eingefrorenes Verhalten, Überreaktionen und unangemessenes Zögern abmildern; und
- ✓ Aktionen an die aktuellen Bedingungen anpassen.



[https://www.youtube.com/watch?v=aiDiq\\_MJhIs](https://www.youtube.com/watch?v=aiDiq_MJhIs)

# Abschlussdiskussion

---

**Welche Rahmenbedingungen braucht es für ein Resilientes Unternehmen?**

**Welchen Beitrag könnt Ihr im Rahmen Eurer HF-Ausbildungen leisten?**



Bild von [Peggy und Marco Lachmann-Anke](#) auf Pixabay

# PAUSE

---



Bild von [Clker-Free-Vector-Images](#) auf [Pixabay](#)