



potentialberatung
johannes wirgler

Resilienz im Blitz-Check

7 Resilienzfaktoren für Führungskräfte,
Unternehmer:innen und Gründer:innen

01

02

03

04

05

06

07

Johannes Wirgler

Zertifizierter systemischer Coach (ISO 17024) · 20+ Jahre IT & Führungserfahrung

potentialberatung.at · office@potentialberatung.at

Was ist Resilienz – und warum ist sie entscheidend?

In einer Welt, in der stetige Veränderungen, hoher Innovationsdruck und komplexe Anforderungen zum Alltag gehören, spielt Resilienz eine entscheidende Rolle. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, trotz widriger Umstände handlungsfähig zu bleiben und Herausforderungen als Lern- und Wachstumsmöglichkeiten zu nutzen. Insbesondere für Führungskräfte, Unternehmer:innen und Gründer:innen ist dieser innere Widerstandsfähigkeits-Mechanismus ausschlaggebend für nachhaltigen Erfolg – sowohl auf individueller als auch auf organisatorischer Ebene.

SO NUTZEN SIE DIESE CHECKLISTE OPTIMAL

1 Durchlesen & Markieren

Lesen Sie jeden Faktor in Ruhe durch. Markieren Sie jene Punkte, die für Ihre aktuelle Situation besonders relevant sind.

2 Reflektieren

Überlegen Sie: Wo sind Sie bereits gut aufgestellt? Wo besteht noch Verbesserungsbedarf?

3 Priorisieren

Setzen Sie sich realistische Ziele – beginnen Sie mit ein bis zwei konkreten Punkten pro Faktor.

4 Umsetzen & Anpassen

Integrieren Sie die Maßnahmen in Ihren Führungsalltag und passen Sie sie an Ihre Teamkultur an.

5 Erfolge überprüfen

Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit zu reflektieren, was bereits besser funktioniert.

DEFINITION

Die Fähigkeit, eigene Emotionen bewusst wahrzunehmen und zu regulieren, statt sich von ihnen überwältigen zu lassen.

Checkpunkte**Tägliche Selbstreflexion**

- ☐ Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit: Wie geht es mir? Welche Emotionen begleiten mich?
- ☐ Fragen Sie sich, was diese Emotionen auslöst und wie Sie sinnvoll damit umgehen können.

Stressmanagement-Routine

- ☐ Planen Sie feste Entspannungs- oder Achtsamkeitsübungen ein (z. B. Atemübungen, kurze Meditation).
- ☐ Schaffen Sie sich zwischendurch «Ruheinseln» im Alltag, um sich zu sammeln.

Klare Kommunikation im Team

- ☐ Sprechen Sie transparent über Ihre Stimmung, ohne das Team mit Ihren Emotionen zu überfrachten.
- ☐ Signalisieren Sie: «Ich bin gerade gestresst, arbeite aber daran, ruhig zu bleiben.»

Bewusste Gefühlsregulierung schafft ein Umfeld, in dem Gelassenheit und Offenheit im Vordergrund stehen – das fördert nicht nur Ihre Widerstandskraft, sondern auch die Ihres Teams.

DEFINITION

Die Fähigkeit, spontane Reaktionen zu steuern und erst zu überlegen, bevor man handelt oder spricht.

Checkpunkte**● Pause-Strategie**

- ☐ Gewöhnen Sie sich an, in emotional geladenen Situationen erst kurz durchzuatmen, bevor Sie antworten.
- ☐ Nutzen Sie «Stopp-Worte» oder kurze Reflexionsfragen (z. B. «Was ist gerade wichtig?»), um impulsives Handeln zu vermeiden.

● Delegation und Priorisierung

- ☐ Überlegen Sie vor jeder spontanen «Feuerwehr»-Aktion, ob Sie selbst handeln müssen oder ob Delegation sinnvoller ist.
- ☐ Setzen Sie feste Checklisten für Entscheidungen ein, um Impulsivität zu begrenzen.

Reflektierte Entscheidungen steigern Ihre persönliche Souveränität und fördern ein ruhiges, professionelles Miteinander.

DEFINITION

Die Fähigkeit, Ursachen für Probleme realistisch zu ermitteln, statt nur auf Symptome zu reagieren.

Checkpunkte**Reflexionsgespräche im Team**

- ☐ Planen Sie regelmäßig kurze Meetings: «Was war die eigentliche Ursache dieser Herausforderung?»
- ☐ Achten Sie auf strukturelle oder prozessuale Faktoren, bevor Sie einzelne Personen verantwortlich machen.

Lösungsorientierte Fragen

- ☐ Stellen Sie gezielte Fragen: «Was ist hier wirklich passiert?» – «Welche Faktoren haben dazu beigetragen?»
- ☐ Wer den Problemkern erkennt, kann viel wirksamer gegensteuern.

Analyse von Veränderungsprozessen

- ☐ Nutzen Sie bei Veränderungen oder Krisen einen strukturierten Ablauf (z. B. Ursache-Wirkungs-Diagramm).
- ☐ Identifizieren Sie den «Hebel» für nachhaltige Verbesserungen.

Wer den wahren Ursachen von Problemen auf den Grund geht, kann gezielter Lösungen entwickeln und nachhaltig Verbesserungen erzielen.

04

Faktenbasierte Zuversicht

REALISTISCHER OPTIMISMUS

DEFINITION

Eine positive Grundhaltung gegenüber Zukunft und Veränderung, verbunden mit einer sachlichen Einschätzung der Lage.

Checkpunkte

Konstruktiver Umgang mit Rückschlägen

- ☐ Fragen Sie sich und Ihr Team bei Misserfolgen: «Was können wir daraus lernen?»
- ☐ Vermeiden Sie Schwarz-Weiß-Denken – oft gibt es auch in schwierigen Situationen Erfolgspunkte.

Offene Kommunikation zu Risiken

- ☐ Vermitteln Sie Zuversicht, ohne mögliche Risiken zu verschweigen.
- ☐ Nutzen Sie gemeinsame Diskussionen: «Wo liegen Chancen? Wo liegen Gefahren?»

Gemeinsame Erfolgsfeiern

- ☐ Begehen Sie auch kleine Etappenerfolge, um positive Energie zu erzeugen.
- ☐ Zeigen Sie allen den Blick auf das Erreichte – das stärkt Motivation und Zusammenhalt.

Eine faktenbasierte positive Grundhaltung lässt Sie schwierige Situationen als Chancen begreifen und gibt Ihrem Team Orientierung.

DEFINITION

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Bewusstsein, Herausforderungen erfolgreich meistern zu können.

Checkpunkte**Gezielte Selbstentwicklung**

- ☐ Planen Sie regelmäßig Fortbildungen oder Coaching-Sessions ein, um Ihre Kompetenzen zu erweitern.
- ☐ Nutzen Sie Feedback-Gespräche, um Ihre Stärken klar zu erkennen und auszubauen.

Struktur für Selbstführung

- ☐ Etablieren Sie feste Work-Life-Grenzen, z. B. klare Feierabendzeiten oder Pausen.
- ☐ Wer gut für sich selbst sorgt, erlebt den eigenen Handlungsspielraum bewusster.

Selbstreflexion über Erfolge

- ☐ Notieren Sie regelmäßig, welche Herausforderungen Sie gemeistert haben.
- ☐ Diese «Erfolgsliste» stärkt Ihr Selbstvertrauen für künftige Aufgaben.

Wenn Sie an Ihre eigenen Fähigkeiten glauben, steigern Sie nicht nur Ihr eigenes Potenzial – Sie motivieren auch Ihr gesamtes Umfeld.

DEFINITION

Die Fähigkeit, trotz Widrigkeiten aktiv nach Lösungen zu suchen und gesetzte Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

Checkpunkte**Flexible Zielplanung**

- ☐ Passen Sie Ihre Ziele regelmäßig an veränderte Bedingungen an (z. B. Marktveränderungen, Teamkapazität).
- ☐ Kommunizieren Sie gemeinsam mit Ihrem Team, welche Prioritäten aktuell am wichtigsten sind.

Notfall- bzw. Krisenplan

- ☐ Legen Sie fest, wie bei unvorhergesehenen Ereignissen vorgegangen werden soll.
- ☐ Eine klare Struktur hilft, auch in Krisensituationen handlungsfähig zu bleiben.

Umgang mit Veränderungen

- ☐ Nutzen Sie Team-Workshops oder Retro-Meetings, um Veränderungen proaktiv anzugehen.
- ☐ Ziel: gemeinsam Lösungen entwickeln, statt nur auf Vorgaben zu reagieren.

Klare Ziele und ein flexibles Eingehen auf Veränderungen sichern Ihnen und Ihrem Team langfristigen Erfolg – auch wenn äußere Umstände schwierig sind.

DEFINITION

Die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzuversetzen, deren Perspektiven nachzuvollziehen und angemessen darauf zu reagieren.

Checkpunkte**Konstruktive Teamgespräche**

- ☐ Schaffen Sie Raum für regelmäßigen Austausch über Sorgen, Wünsche oder Ideen.
- ☐ Hören Sie aktiv zu (z. B. durch Paraphrasieren oder Nachfragen) und zeigen Sie echtes Verständnis.

Wertschätzung und Anerkennung

- ☐ Loben Sie Mitarbeitende ehrlich und zeitnah, wenn sie gute Leistungen zeigen.
- ☐ Erkundigen Sie sich auch über persönliche Themen, um echte Verbindung herzustellen.

Offenes Feedback-Klima

- ☐ Ermutigen Sie Ihr Team, Ihnen Rückmeldung zu Ihrem Führungsverhalten zu geben.
- ☐ Wer Feedback annimmt und wertschätzt, signalisiert Empathie und Offenheit.

Einfühlsames Führungsverhalten schafft Vertrauen, steigert die Motivation und ist die Basis für tragfähige Beziehungen in turbulenten Zeiten.

Bereit für den nächsten Schritt?

Diese Checkliste gibt Ihnen einen ersten Überblick über Ihre persönliche Resilienz. Doch Resilienz ist nur ein Baustein für nachhaltig gesunde Führung.

In meinem Gesamtsystem für gesundes und nachhaltiges Führen zeige ich Ihnen, wie Sie die sieben Resilienzfaktoren ganzheitlich in Ihre Führungsrolle integrieren – für Sie selbst, Ihr Team und Ihr gesamtes Unternehmen.

Jetzt kostenfreies Erstgespräch buchen

Johannes Wirgler

Zertifizierter systemischer Coach (ISO 17024)

20+ Jahre Erfahrung in IT & Führung

potentialberatung.at · office@potentialberatung.at · +43 699 19253551