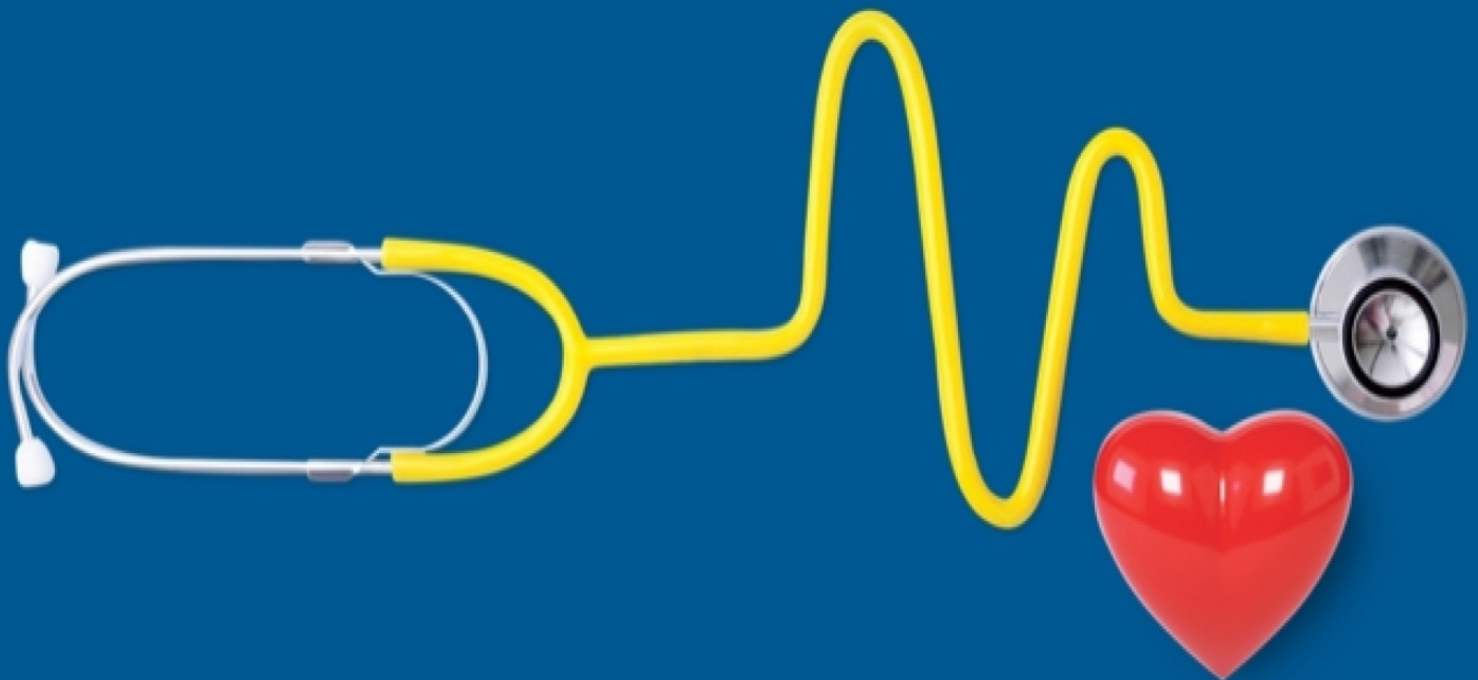


# ERSTE HILFE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Ein Verbandskasten für mehr Resilienz im Business



Mag.a BERNADETTE BRUCKNER

SASHA FINK MSC JÜRGEN WAELLNITZ

# **Erste Hilfe für Führungskräfte**

**Resilienzmethoden für den beruflichen  
Alltag**

Mag.a Bernadette Bruckner

Jürgen Waellnitz

Sascha Fink MSc

***Für Sie,***

***Für Ihre MitarbeiterInnen***

***Für Ihren gemeinsamen Erfolg!***

## **Vorwort**

Das Thema Resilienz gewinnt seit Ausbruch der Corona-Pandemie schlagartig an Bedeutung. Wer bis jetzt in seinem Leben zwar kleinere Krisen zu überstehen hatte, wird jetzt mit einer Krise deutlich größeren Ausmaßes konfrontiert. Die entscheidende Frage ist nun: Wie gehe ich persönlich damit um? Wie gut komme ich damit klar? Wie sehr bin ich selbst optimistisch, dass ich diese Krise ohne seelischen und/oder psychischen Schaden überstehe?

Wenn ich nur für mich selbst zu entscheiden habe, kann ich selbstverständlich jede Menge dafür tun, das seelische Gleichgewicht zu halten oder wieder zu erlangen. Dazu gibt es unendlich viele Übungen und Anleitungen und jeder kann sich das herausuchen, was zu ihm passt und auch hilft.

Wie sieht es aber mit den Führungskräften aus, die in den Betrieben oder im eigenen Unternehmen mehrere Menschen zu führen haben? Hier sind andere Mechanismen gefragt, um das „Leadership“ in Krisenzeiten resilient zu gestalten und auch dafür zu sorgen, dass die MitarbeiterInnen lernen, damit umzugehen. Manager haben eine besondere Verantwortung, der sie nachkommen müssen, wenn sie ihre Führungsaufgabe ernst nehmen und nicht nur als Vorgesetztenfunktion ausüben.

Corona wird nicht die einzige Krise sein, in die wir im Laufe unseres Lebens geraten, umso wichtiger ist es für

Führungskräfte, sich spätestens JETZT mit diesem Thema intensiver auseinanderzusetzen. Umso künftig gut vorbereitet zu sein.

Wir haben im Folgenden einige Notfallmethoden zusammengestellt, die jeder Führungskraft helfen sollen, die eigene Resilienz zu stärken, aber auch Wege zu finden, ihren MitarbeiterInnen Halt und Sicherheit zu geben.

Ihre Autoren

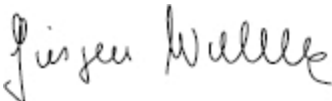
Bernadette Bruckner

Handwritten signature of Bernadette Bruckner in black ink.

Sascha Fink

Handwritten signature of Sascha Fink in black ink.

Jürgen Waellnitz

Handwritten signature of Jürgen Waellnitz in black ink.

