

# Resilienzfaktor Fürsorge im Arbeitsverhältnis für eine vertrauensvolle Unternehmenskultur

1. Einordnung und Begriffsklärung
2. Die drei Ebenen der Fürsorge im Unternehmen
3. 1. Ebene: Fürsorgepflicht des Arbeitgebers
4. 2. Ebene: Gegenseitige Fürsorge
5. 3. Ebene: Selbstfürsorge
6. Ansprechpartnerinnen
7. Über das Mittelstand-Digital Zentrum Zukunftskultur

...ist flexibel,  
innovativ, kreativ,  
denkt in neuen  
Wegen.

...hat ein funktionierendes  
„Sicherheitsnetz“ und kann sich  
in stressigen, herausfordernden  
Zeiten gut selbst auffangen.  
**Stichwort: Selbstfürsorge**

...ist verwurzelt in seiner  
eigenen Kraft und den  
individuellen Ressourcen.



# Begriffsklärung Fürsorge

- Fürsorge = *freiwillige oder auch verpflichtende Übernahme der Sorge für eine andere Person oder Personengruppe. Damit einher geht zu einem gewissen Grad auch die Verantwortungsübernahme.*
- Darin enthalten ist die *Sicherung und Gewährleistung einer guten Zukunft. Auf einen Selbst bezogen bedeutet das, ein auf die Zukunft ausgerichtetes Handeln, das Wohlbefinden und Gesundheit herstellt.*
- Die Welt Gesundheitsorganisation (WHO) definiert Selbstfürsorge als eine *Fähigkeit, Gesundheit zu fördern oder zu erhalten, Krankheit vorzubeugen und mit Krankheit und Behinderung umzugehen.*
- Im Allgemeinverständnis fassen wir den Begriff etwas weiter und meinen damit auch, auf *Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen* einzugehen.
- Unter Selbstfürsorge ist demnach die *Übernahme der Sorge und auch Verantwortung für die eigene Person* zu verstehen.

Quelle: <https://www.resilienz-akademie.com/selbstfuersorge/>

# Vorteile der praktizierten (Selbst-)Fürsorge

Stärkung einer vertrauensvollen  
Unternehmenskultur

Steigerung der  
Leistungsbereitschaft und  
Effizienz im Unternehmen

Bindung der Mitarbeitenden im  
Unternehmen  
(Fachkräftesicherung)

Auswirkungen auf die  
Außenwirkung des  
Unternehmens (Stichworte  
Kundengewinnung und -bindung  
und Employer Branding)

Führungskräfte und Mitarbeitende  
kommen „als ganze Menschen“  
zur Arbeit

→ Potenzialerschließung

Stärkung der Innovations- und  
damit der Wettbewerbsfähigkeit

Gewährleistung einer guten  
Zukunft → Resilienzfaktor  
Zukunftsorientierung wird bedient

# Drei Ebenen der Fürsorge im Unternehmen



## Fürsorgepflicht des Arbeitgebers

- Schutz von Leben und Gesundheit der Mitarbeitenden
- Ermöglichung von arbeitsmedizinischen Untersuchungen
- Einrichtung (mobiler) Arbeitsplätze nach entsprechenden Verordnungen



## Gegenseitige Fürsorge im Unternehmen

- Aufeinander achten, für die anderen Menschen im Unternehmen sorgen
- Führungskräfte ↔ Mitarbeitende
- Teammitglieder untereinander
- Zuhören, nachfragen wenn es anderen Personen spürbar nicht gut geht



## Selbstfürsorge

- Für/um sich selbst sorgen, gut mit sich selbst umgehen
- Für sich selbst einstehen
- Die eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen und kommunizieren
- Selbstakzeptanz & Eigenverantwortung
- Basis für Selbstfürsorge: der Resilienzfaktor Selbstwahrnehmung

# 1. Ebene: Fürsorge durch den Arbeitgeber

Was können Unternehmen tun, um über die allgemeinen Vorschriften der Fürsorgepflicht hinaus für ihre Arbeitnehmer\*innen zu sorgen?

- Den Menschen als Ganzes wahrnehmen.
- Neue Arbeitskonzepte wie Home Office oder Mobiles Arbeiten dauerhaft ermöglichen und „gute“ Voraussetzungen dafür schaffen. Die Mitarbeitenden auch aus der Ferne gut betreuen und als Führungskraft ansprechbar sein.
- Für die Gesundheit der Mitarbeitenden sorgen, z.B. durch:
  - Offizielles Eingrenzen der Erreichbarkeit (z.B. Emails nicht nach Feierabend zustellbar; Zweit-/Diensthandy).
  - Vertrauen aufbauen und psychologische Sicherheit geben. Auf die Einhaltung der Persönlichkeitsrechte der Mitarbeitenden achten. Mitarbeitende nicht lückenlos überwachen oder durch starre Regeln einschränken.
  - Auf ein gutes Betriebsklima achten. Dafür Sorge tragen, dass psychische Belastungen wie z.B. Mobbing früh erkannt und konstruktiv angegangen werden.
  - Passende Arbeitsplätze z.B. für ältere Mitarbeitende oder Mitarbeitende mit Vorerkrankungen (z.B. durch besondere Stühle und höhenverstellbare Tische) einrichten.

## 2. Ebene: Gegenseitige Fürsorge

### Was können Teammitglieder tun, um gegenseitig füreinander zu sorgen?

- Achtsame Führung / mindful Leadership
- Transparente, ehrliche und offene Kommunikation
- Beispielhaft agieren: selbst Verletzlichkeit zeigen und Fehler eingestehen
- Räume für psychologische Sicherheit schaffen
- Gegenseitig Ängste wahr- und ernstnehmen; nachfragen, wenn es Kolleg\*innen sichtbar nicht gut geht
- All das schafft Vertrauen im Unternehmen

#### z.B. durch

- Reflexionsrunden
- Check-ins v.a. vor virtuellen Meetings
- Informelle Gesprächsrunden (z.B. im Rahmen von gemeinsamen (auch virtuellen) Mittagessen oder Kaffeepausen)



## 2. Ebene: Gegenseitige Fürsorge – Methoden

### 1) Check-in | Check-out

- Fragen-Generator:  
[www.checkin-generator.de](http://www.checkin-generator.de)
- Stimmungsbarometer:  
z.B. [hier](#) zum  
Download
- Freihand-Malen in  
geteiltem Whiteboard  
(z.B. Mural oder miro)

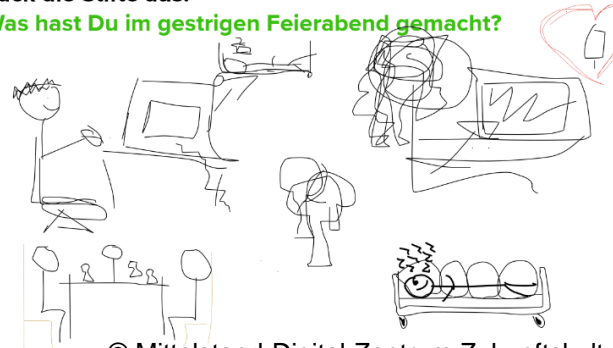
Mood Meter				SPRINT <small>BETTER</small>			
heiter	erfüllt	gelassen	ausgeglichen	lebhaft	optimistisch	aufgeregt	begeistert
unbekümmert	locker	bedachtsam	befriedigt	enthusiastisch	energetisch	inspiriert	aufgedreht
zufrieden	dankbar	ruhig	entspannt	motiviert	überrascht	fokussiert	freundlich
gemütlich	angenehm	geruhsam	sanft	freudig	glücklich	hoffnungsvoll	glücklich
traurig	alleine	müde	gelangweilt	angespannt	nervös	unruhig	aufgewühlt
deprimiert	erschöpft	tellnahmslos	fertig	verärgert	besorgt	ängstlich	mulmig
pessimistisch	bekümmert	ausgelaugt	miserabel	frustriert	gestresst	irritiert	panisch
entmutigt	aufgelöst	verausgabt	entfremdet	verblüfft	genervt	wütend	zornig

Entwickelt und erforscht am Yale Centre for Emotional Intelligence ei.yale.edu sprintbetter.de

© meeting-time.de

Pack die Stifte aus:

Was hast Du im gestrigen Feierabend gemacht?



© Mittelstand-Digital Zentrum Zukunftskultur

### 2) Psychologische Sicherheit herstellen

- Moderationsaufgabe:  
gleiche Gesprächs-  
verteilung unter allen  
Teammitgliedern in  
Meetings
- Gewaltfreie  
Kommunikation nach  
Rosenberg; Infos [hier](#)
- Cards of Trust;  
kostenloser Prototyp

# 3. Ebene: Selbstfürsorge

## Was kann ich tun, um für mich zu sorgen?

- Achtsamkeit praktizieren z.B. durch:
  - Rituale schaffen (möglich auch mit Hilfe von Apps und Vorlagen)
  - Reflexion: Was brauche ich gerade, was würde mir jetzt gut tun?
    - Sammlung solcher Dinge anlegen und sich in Stressphasen darauf besinnen
  - Dankbarkeitstagebuch: Blick auf das alltägliche Positive lenken
  - Pausen einbauen zum Kopf „anhalten“: bewusste Momente mit z.B. gutem Kaffee oder Lieblingstee, Musik hören, aus dem Fenster schauen etc.
  - kurze geführte Meditationen, z.B. mit Hilfe von Apps (z.B. Headspace, Calm, 7Mind)
- Grenzen setzen und kommunizieren (Arbeitsvolumen, Persönliches)
- Arbeitszeit und Freizeit voneinander abgrenzen oder flexibel gestalten
- Kommunizieren, wenn der Druck zu hoch ist; um Unterstützung bitten
- Nicht versuchen, allein durch berufliche Krisen zu kommen

# 3. Ebene: Selbstfürsorge – Methoden

## 1) Reflexion/Achtsamkeit

In Stressmomenten:

- Wie fühle ich mich gerade?
- Bin ich angespannt? Kreisen die Gedanken?
- Was kann ich jetzt tun, um kurzfristig Abhilfe zu schaffen?

## 2) Bestandsaufnahme

- Was mache ich bereits, um bzgl. der Arbeit gut für mich zu sorgen?
- Wovon möchte ich mehr tun?
- Wovon möchte ich weniger tun?
- Wer kann mir dabei helfen?

## 3) Blick aufs Positive

- Dankbarkeitstagebuch; Vorlage z.B. [hier](#)
- Kleine Ruhepausen mit Erfreuen an Schönerm
- Sammlung anlegen von Dingen, die individuell gut tun



## Karoline Karl

Veränderungskultur und Führung

[karoline.karl@businessschool-berin.de](mailto:karoline.karl@businessschool-berin.de)

+49 331 - 730404 - 303

Mittelstand-Digital Zentrum Zukunftskultur



## Beate Deska

Vertrauenskultur und Vertrauen in Technologien

[bdeska@ftk.de](mailto:bdeska@ftk.de)

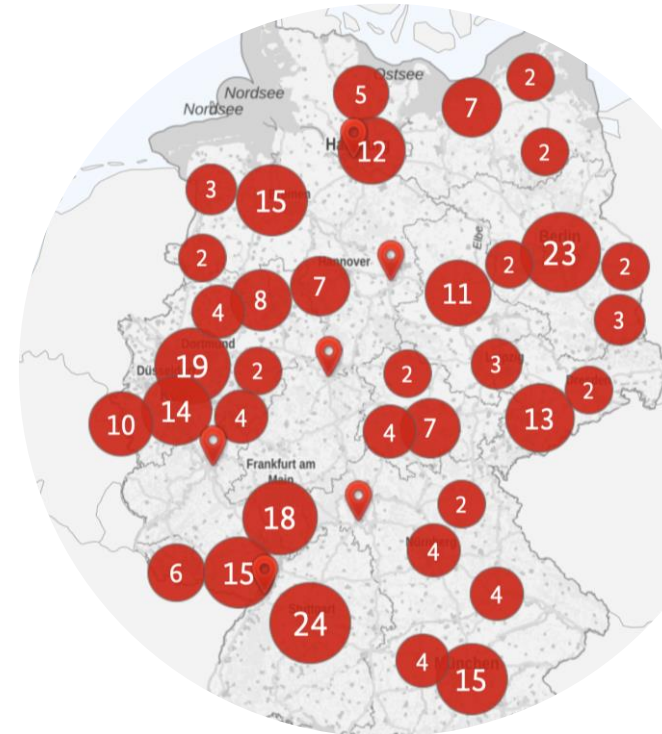
+49 231 - 97 50 56 - 67

Mittelstand-Digital Zentrum Zukunftskultur

# Deutschlandweite Präsenz des Mittelstand-Digital Netzwerks

Mittelstand-  
Digital

Das Netzwerk Mittelstand-Digital informiert kleine und mittlere Unternehmen über die Chancen und Herausforderungen der Digitalisierung und unterstützt finanziell bei Digitalisierungsprojekten.



Angebote zu allen Fragen  
der Digitalisierung



Zuschuss für  
Investitionen in digitale  
Technologien



Unterstützung durch  
Experten zu Themen der  
IT-Sicherheit



# Unternehmenskultur als Wegbereiter der Digitalisierung



1

Wie lässt sich Veränderungsbereitschaft stärken?

2

Wie hängen Vertrauen und Unternehmenserfolg zusammen?

3

Wie gelingt die Kommunikation mit Stakeholdern?

4

Wie gelingt eine Nachhaltigkeitskultur in der Praxis?



# Mit vier Konsortialpartnern widmen wir uns den Themen der Zukunft



- Digitales Mindset
- Agiles Führungsverständnis
- Transformationskompetenz
- Kreativität und Kooperation als Innovationstreiber



- Kommunikationskompetenz als Basis für zukunftsfähiges Wirtschaften
- Kooperative Kommunikationskultur nach innen und außen



- Vertrauen in Technologie und Innovationsthemen
- Unternehmerische digitale Verantwortung als Treiber



- Nachhaltigkeit als positives Leitmotiv
- Ressourcenschutz als Inspiration zur Innovationsförderung
- Respektvolles Unternehmertum



## Newsletter

Abonnieren Sie unseren Newsletter und wir schicken Ihnen regelmäßig unsere Veranstaltungshinweise, Informationen und aktuelle Fachartikel.

<https://www.digitalzentrum-zukunftskultur.de/#newsletter>