

Mitarbeitendenresilienz fördern

Wie gezielt eingeführte Resilienzmassnahmen die Belastbarkeit Ihres Teams stärken, Stress reduzieren und stärkere Bindung an die Firma erreichen.

Zielgruppe

Führung & Mitarbeitende

Ressourcen

Arbeitszeit für die Einführung, Gespräche, evtl. externe Coaches

Dauer

3-6 Monate
Einführung; 1-2 Tage
Workshops (je nach KMU-Grösse)

Häufigkeit

einmalig Einführung, wiederkehrend Infos zu einzelnen Übungen

01

Ziele und Nutzen der Massnahme festlegen

Definieren Sie zu Beginn, was die Resilienzmassnahme bewirken soll. Berücksichtigen Sie dabei sowohl die Firmenperspektive als auch die Sicht der Mitarbeitenden:

- Beschreiben Sie den Nutzen so, dass die Mitarbeitenden den direkten Mehrwert erkennen (z. B. besser mit Stress umgehen, bessere Teamstimmung).
- Machen Sie den Bezug zur täglichen Arbeit deutlich – zu abstrakte Ziele verlieren schnell an Wirkung.

 Überlegen Sie sich im Rahmen der Zielformulierung bereits, woran Sie später erkennen können, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben respektive auf einem guten Weg dorthin sind.

02

Bedarfsanalyse durchführen

Im nächsten Schritt ermitteln Sie den tatsächlichen Bedarf. Nutzen Sie dafür pragmatische Methoden, die sich leicht im KMU-Alltag umsetzen lassen, wie kurze Umfragen, informelle Gespräche oder die Analyse vorhandener Daten (z. B. Krankheits- und Fehltage):

- Kombinieren Sie anonyme Mitarbeitendenbefragungen mit Gesprächen in kleinen Gruppen.
- Beziehen Sie alle Teams und Hierarchieebenen ein – in KMU kann der Bedarf je nach Bereich stark variieren.

 Erheben Sie sowohl harte Fakten (Fehlzeiten, Überstunden) als auch weiche Faktoren (Stimmung, Belastungsempfinden).

03

Planung und Ressourcen festlegen

Erstellen Sie einen Umsetzungsplan, der festlegt, wann, wie und mit welchem Budget die Massnahme umgesetzt wird.

- Planen Sie verbindliche Termine ein und kommunizieren Sie diese frühzeitig.
- Nutzen Sie bestehende Ressourcen wie Räume, interne Plattformen oder vorhandene Software, um Kosten zu reduzieren.
- Denken Sie auch an Budget für externe Anbieter (Coaches, Moderation etc.)

 Arbeiten Sie mit einem realistischen Zeitplan inklusive Pufferzeiten für arbeitsintensive Phasen.

04

Kommunikation und Einbindung der Mitarbeitenden

Informieren Sie Ihr Team klar und frühzeitig über die Massnahme, deren Ziele und den Ablauf:

- Kommunizieren Sie offen und wertschätzend, betonen Sie Chancen und Vorteile für das Team.
- Nutzen Sie mehrere Kanäle wie Teammeetings, Aushänge oder E-Mails, um alle zu erreichen.
- Erklären Sie Inhalte verständlich und vermeiden Sie Fachjargon.

💡 *Holen Sie Feedback bereits vor Beginn ein, um die Akzeptanz zu erhöhen.*

05

Durchführung / Implementierung

Starten Sie in einem handhabbaren Umfang – z. B. mit einem 90-120-minütigen Workshop oder einer Kurzschulung zur Stärkung der Resilienz– und sorgen Sie dafür, dass die Inhalte sich direkt in den Arbeitsalltag übertragen lassen. Sie können auch mit einem Pilotprojekt (je nachdem wie gross Ihr Unternehmen ist), um Wirkung und Akzeptanz zu testen. Wählen Sie Methoden, die einfach anzuwenden sind und keine grosse Zusatzbelastung verursachen. Planen Sie kurze Folgemaassnahmen oder Erinnerungen ein (z. B. wöchentliche Tipps per E-Mail, interne Kommunikationskanäle wie Intranet, etc.).

💡 *Nutzen Sie bei Bedarf externe Unterstützung – z. B. von spezialisierten Vereinen, Beratern oder Gesundheitsorganisationen, die praxisnahe Programme anbieten und das Unternehmen bei der Umsetzung begleiten.*

06

Integration ins Tagesgeschäft

Verankern Sie die Massnahme fest im Arbeitsalltag, damit sie nicht als einmalige Aktion verpufft.

💡 *Integrieren Sie kurze Rituale in Besprechungen oder Pausen, um die Wirkung langfristig zu sichern. Achten Sie darauf, dass Führungskräfte die Massnahme aktiv unterstützen und vorleben. Stellen Sie einfache Hilfsmittel wie Merkblätter oder kurze Videos bereit.*

07

Erfolgskontrolle und kontinuierliche Verbesserung

Überprüfen Sie in regelmässigen Abständen die Wirkung der Massnahme und passen Sie diese bei Bedarf an. Nutzen Sie dafür sowohl qualitative Rückmeldungen als auch messbare Ergebnisse.

💡 *Planen Sie feste Feedbackzeiträume (z. B. nach 3, 6 und 12 Monaten) ein. Dokumentieren Sie Fortschritte und Erfolge, um Motivation zu fördern. Reagieren Sie flexibel auf veränderte Rahmenbedingungen. Verstehen Sie die Resilienzmassnahme als fortlaufenden Prozess, nicht als einmalige Aktion.*



Weitere Ideen gesucht?

Besuchen Sie [gesunde-kmu.ch](https://www.gesunde-kmu.ch) für mehr Praxisbeispiele und Inspiration!