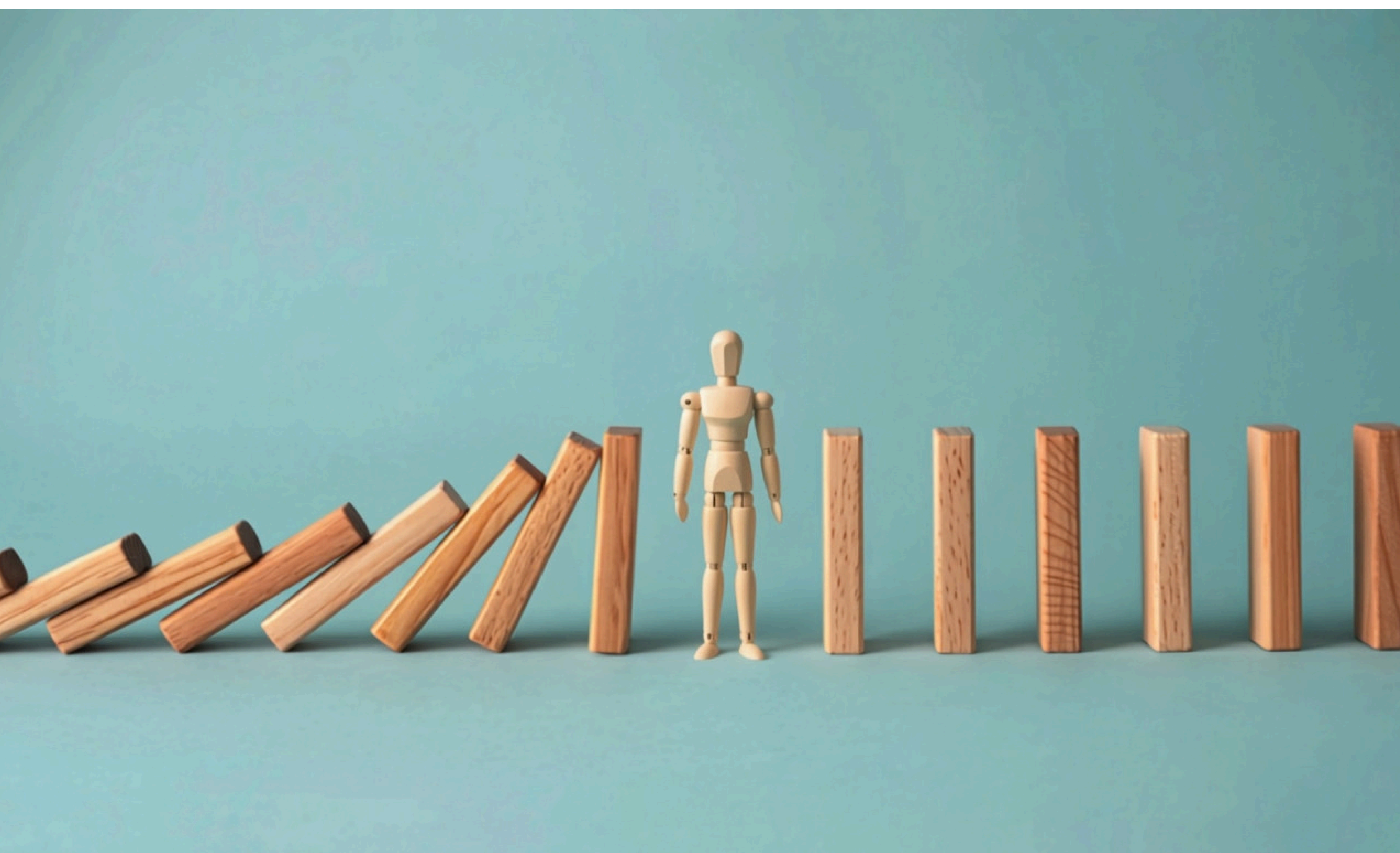




RESILIENZ-CHECK für Führungskräfte

7 Ressourcen für einen gesunden Umgang
mit Druck und Verantwortung

Strukturierte Selbstreflexion für den Führungsalltag



ORIENTIERUNG

Was Resilienz im Führungsalltag bedeutet

Nicht mehr aushalten, sondern Belastung bewusst steuern, handlungsfähig bleiben und Erholung ermöglichen.

Resilienz bedeutet nicht, immer mehr auszuhalten.

Sie beschreibt die Fähigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben, sich an veränderte Anforderungen anzupassen und nach Belastung wieder in einen tragfähigen Zustand zurückzufinden.

Für Führungskräfte bedeutet das auch: eigene Grenzen wahrnehmen, Einflussmöglichkeiten realistisch einschätzen, Unterstützung nutzen und Belastung bewusst steuern.

Warum das im Gesundheitswesen besonders relevant ist

Führung im Gesundheitswesen findet häufig unter hoher Dynamik statt: Entscheidungen müssen trotz Zeitdruck getroffen werden, personelle Engpässe treffen auf hohe Qualitätsansprüche und neben der fachlichen Verantwortung bleibt die Verantwortung für Mitarbeitende und Teams. Resiliente Führung heißt deshalb nicht, alles selbst aufzufangen.

Sie bedeutet, auch unter schwierigen Bedingungen Orientierung zu behalten, die eigenen Ressourcen bewusst einzusetzen und frühzeitig zu erkennen, wann Entlastung, Unterstützung oder eine Veränderung der Rahmenbedingungen notwendig ist.

Die 7 Ressourcen auf einen Blick

1 Selbstwahrnehmung

2 Regeneration

3 Coping & Unterstützung

4 Selbstwirksamkeit

5 Selbststeuerung

6 Empathie & Abgrenzung

7 Zuversicht & Realismus

Hinweis: Dieser Resilienz-Check ist ein Reflexionsinstrument, kein psychologischer Test und kein Diagnoseverfahren.

Wenn Belastung über längere Zeit anhält, deutlich zunimmt oder Ihren Alltag spürbar beeinträchtigt, ist es sinnvoll, frühzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

DER CHECK

So funktioniert die Selbstreflexion

Beziehen Sie Ihre Antworten auf die letzten vier Wochen – möglichst spontan und realistisch.

Tragen Sie pro Aussage 0 bis 5 Punkte ein und addieren Sie die beiden Aussagen jeder Ressource.

0 = trifft gar nicht zu · 1 = trifft kaum zu · 2 = trifft eher nicht zu · 3 = teils/teils · 4 = trifft eher zu · 5 = trifft voll zu

1. Selbstwahrnehmung

Eigene Signale und Grenzen früh erkennen

Ich merke früh, wenn Stress in mir aufsteigt, zum Beispiel an Anspannung, Schlaf oder Reizbarkeit.

Ich erkenne, welche Situationen, Aufgaben oder Dynamiken mich besonders belasten.

2. Regeneration

Energie zurückgewinnen und Erholung ermöglichen

Summe 0–10

Auch in intensiven Phasen schaffe ich bewusst kleine Momente, die mir Energie geben.

Ich nehme mir bewusst Zeit für Dinge, die mir Freude machen und mich aufladen.

3. Coping & Unterstützung

Belastung bewältigen und Hilfe nutzen

Summe 0–10

In belastenden Situationen greife ich auf Strategien zurück, die mir erfahrungsgemäß helfen.

Ich hole mir rechtzeitig Unterstützung oder Austausch, bevor die Belastung dauerhaft zu groß wird.

4. Selbstwirksamkeit

Den eigenen Einfluss erkennen und ins Handeln kommen

Summe 0–10

Ich traue mir zu, auch schwierige Situationen aktiv zu beeinflussen.

Wenn etwas nicht funktioniert, suche ich nach dem nächsten beeinflussbaren Schritt, statt in der Ohnmacht zu bleiben.

Summe 0–10

5. Selbststeuerung

Prioritäten und Grenzen bewusst steuern

Auch unter hoher Belastung entscheide ich bewusst, was Priorität hat und was warten, delegiert oder beendet werden kann.

Ich setze Grenzen und kommuniziere sie klar, wenn Anforderungen meine Rolle oder Kapazität überschreiten.

6. Empathie & Abgrenzung

Summe 0–10

Zugewandt bleiben, ohne alles zu übernehmen

Ich nehme wahr, wie es meinen Mitarbeitenden geht, ohne vorschnell zu interpretieren oder alles lösen zu wollen.

Ich kann zugewandt bleiben, ohne Belastungen anderer dauerhaft zu meiner eigenen zu machen.

7. Zuversicht & Realismus

Summe 0–10

Möglichkeiten sehen, ohne Risiken auszublenden

Auch in schwierigen Phasen sehe ich neben Risiken die Handlungsmöglichkeiten und Fortschritte.

Ich kann Unsicherheit aushalten, ohne vorschnell vom schlechtesten Ausgang auszugehen.

Summe 0–10

AUSWERTUNG

Wie Sie Ihr Profil sinnvoll interpretieren

Die Punktbereiche sind praktische Orientierungen, keine normierten Grenzwerte.

7–10 Punkte

tragfähige Ressource

Diese Ressource steht Ihnen aktuell meist verlässlich zur Verfügung. Fragen Sie sich: Wie halte ich diese Stärke auch unter höherem Druck verfügbar?

4–6 Punkte

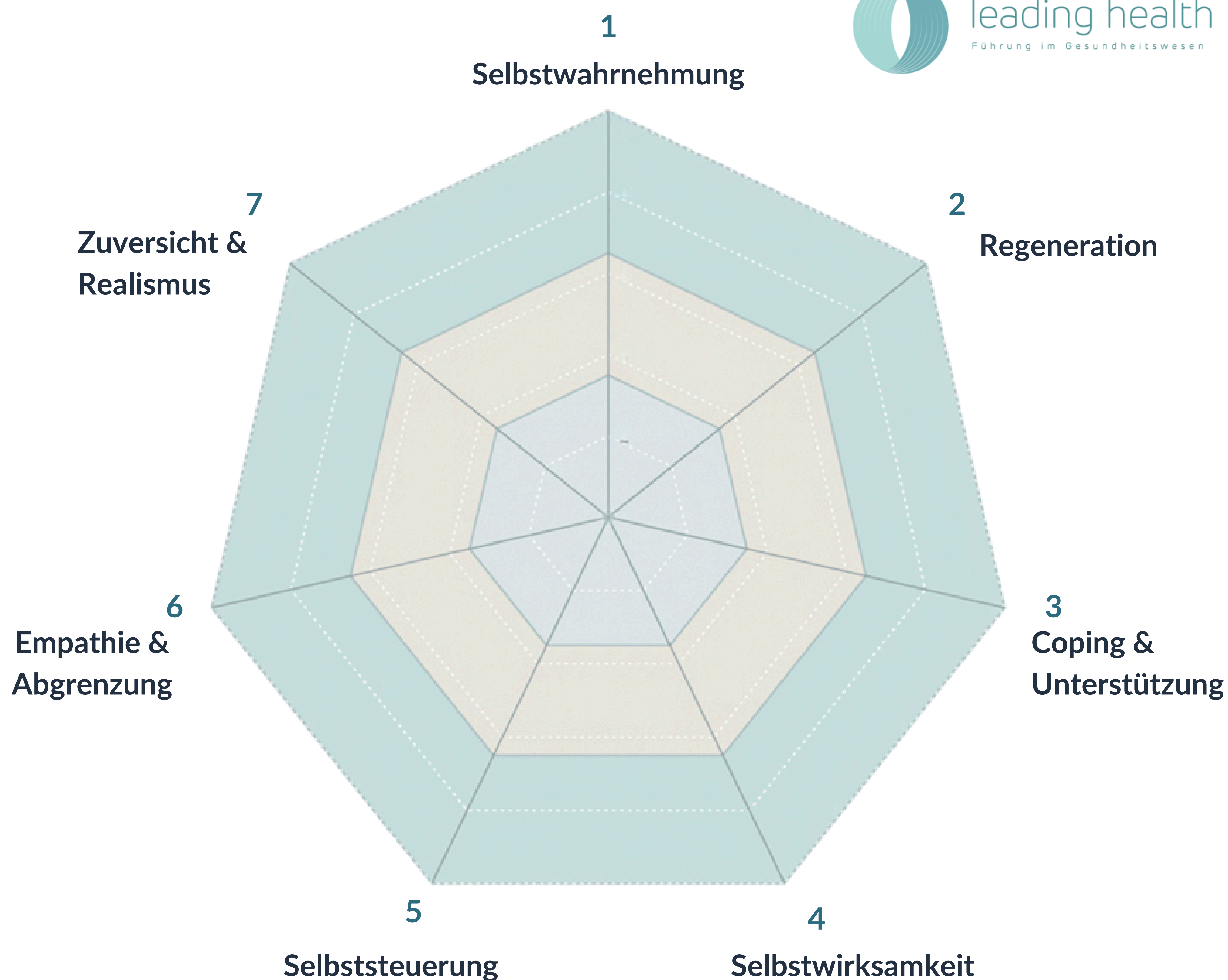
situativ verfügbare Ressource

Die Ressource ist grundsätzlich vorhanden, steht Ihnen aber nicht in jeder Situation verlässlich zur Verfügung. Kleine Routinen können hier schnell Wirkung entfalten.

0–3 Punkte

aktuell eingeschränkte Ressource

Hier lohnt sich besondere Aufmerksamkeit. Prüfen Sie, was den Zugang erschwert und welcher kleine, realistische Schritt kurzfristig Entlastung schaffen kann.



Vier Regeln für die Interpretation

- 1 Kein Gesamtscore**

Addieren Sie die sieben Ressourcen nicht zu einem „Resilienz-Gesamtwert“. Aussagekräftiger ist Ihr persönliches Profil.
- 2 Nicht automatisch der niedrigste Wert entscheidet**

Wählen Sie den Bereich, der aktuell am stärksten auf Ihren Führungsalltag wirkt und den Sie realistisch beeinflussen können.
- 3 Einzelne Aussagen beachten**

Ein sehr niedriger Einzelwert kann relevant sein, auch wenn die Summe der Ressource im mittleren Bereich liegt.
- 4 Trend statt Momentaufnahme**

Wiederholen Sie den Check nach vier bis sechs Wochen. Entscheidend ist die Entwicklung.

PRAXISIMPULSE

Konkrete nächste Schritte je Ressource

Bearbeiten Sie nicht alles gleichzeitig. Ein kleiner Schritt, der wirklich umgesetzt wird, ist wirksamer als sieben gute Vorsätze.

1 • Selbstwahrnehmung

7-10 • tragfähig

Bauen Sie ein persönliches

Frühwarnsystem: Definieren Sie 3 Signale, bei denen Sie automatisch gegensteuern – z. B. Reizbarkeit → keine wichtige Mail sofort beantworten.

4-6 • situativ

Muster entdecken: Wählen Sie eine wiederkehrende Belastungssituation und beobachten Sie eine Woche lang: Was passiert unmittelbar davor – körperlich, gedanklich, emotional?

0-3 • aktuell eingeschränkt

Außenperspektive nutzen: Bitten Sie eine vertraute Person: „Woran merkst du eigentlich, dass ich unter Druck gerate?“ Oft sehen andere Warnsignale früher als man selbst.

2 • Regeneration

7-10 • tragfähig

Testen Sie Ihre echte Erholung: Was macht Sie nach 20-30 Minuten nachweisbar ruhiger oder klarer? Streichen Sie „Pausen“, die eigentlich nur Ablenkung sind (Social Media).

4-6 • situativ

Micro-Recovery etablieren: Nach zwei besonders fordernden Terminen bewusst 5 Minuten Übergang einplanen – ohne Bildschirm, ohne Telefon, ohne nächste Aufgabe.

0-3 • aktuell eingeschränkt

Belastung zuerst reduzieren: Suchen Sie nicht sofort nach der perfekten Entspannungsmethode. Identifizieren Sie eine vermeidbare Belastung, die Sie diese Woche stoppen oder reduzieren können.

3 • Coping & Unterstützung

7-10 • tragfähig

Bewältigungsstrategien: Notieren Sie drei Dinge, die bei Ihnen tatsächlich funktionieren für akuten Stress, längere Belastungsphasen und schwierige Entscheidungen.

4-6 • situativ

24-Stunden-Regel: Wenn ein Problem Sie nach 24 Stunden noch gedanklich bindet, entscheiden Sie bewusst: selbst lösen, besprechen, delegieren oder eskalieren.

0-3 • aktuell eingeschränkt

Nicht alleine lösen: Wählen Sie aktuell eine Belastung, die Sie bisher mit sich selbst ausmachen, und besprechen Sie sie innerhalb der nächsten 48 Stunden mit einer geeigneten Person.

4 • Selbstwirksamkeit

7-10 • tragfähig

Nutzen Sie Ihre Stärke für festgefahrene Situationen: Wählen Sie bewusst ein Thema, das andere bereits als „nicht veränderbar“ betrachten, und suchen Sie einen realistischen Hebel.

4-6 • situativ

Circle of Influence: Teilen Sie ein aktuelles Problem in drei Spalten: Was kann ich direkt entscheiden? Was kann ich beeinflussen? Was muss ich akzeptieren oder eskalieren?

0-3 • aktuell eingeschränkt

Erfolg wieder sichtbar machen: Treffen Sie diese Woche jeden Tag eine kleine Entscheidung, deren Wirkung Sie direkt beobachten können. Notieren Sie: „Das habe ich beeinflusst.“

5 • Selbststeuerung

7-10 • tragfähig

Schützen Sie Ihre Kapazität aktiv: Für jede neue größere Aufgabe muss bewusst etwas anderes delegiert, verschoben oder beendet werden.

4-6 • situativ

EntscheidungsfILTER: Fragen Sie bei neuen Anforderungen: Muss ich das tun? Muss ich es selbst tun? Muss es jetzt sein?

0-3 • aktuell eingeschränkt

Entlastungsgespräch führen: Benennen Sie konkret, welche Anforderungen derzeit gleichzeitig bestehen und welche Priorisierung oder Entscheidung Sie brauchen.

6 • Empathie & Abgrenzung

7-10 • tragfähig

Verändern Sie Ihre Rolle bewusst: Nicht jedes Problem braucht Ihre Lösung. Fragen Sie häufiger: „Was brauchen Sie gerade von mir: Zuhören, Sparring oder eine Entscheidung?“

4-6 • situativ

Verantwortung zurückgeben: Beenden Sie Gespräche mit der Frage: „Was ist jetzt Ihr nächster Schritt und wobei brauchen Sie konkret Unterstützung von mir?“

0-3 • aktuell eingeschränkt

Nach belastenden Gesprächen bewusst abschließen: Notieren Sie kurz: Was gehört zu meiner Verantwortung? Was gehört zur anderen Person? Was muss ich nicht mitnehmen?

7 • Zuversicht & Realismus

7-10 • tragfähig

Werden Sie zum Orientierungsgeber: Benennen Sie in schwierigen Situationen 3 Dinge gleichzeitig: Realität, Handlungsspielraum und nächsten Schritt. Keine Schönfärberei.

4-6 • situativ

Gegenprobe einbauen: Wenn Sie einen negativen Ausgang erwarten, fragen Sie: „Welche Fakten sprechen dafür, welche dagegen?“

0-3 • aktuell eingeschränkt

Gedanken entkoppeln: Schreiben Sie bei einer konkreten Sorge drei Zeilen: Fakt – Befürchtung – nächste Handlung. Das trennt Realität von innerer Prognose.

Resilienz ist kein Zustand, den man einmal erreicht.

Sie zeigt sich darin, wie wir mit Druck, Veränderung und Verantwortung umgehen und wie bewusst wir unsere Ressourcen dabei einsetzen.

Resilienz entsteht nicht dadurch, dass wir jede Belastung vermeiden. Sie entwickelt sich dort, wo wir unsere eigenen Muster verstehen, Ressourcen bewusst nutzen und rechtzeitig handeln. Entscheidend ist deshalb nicht, in allen sieben Bereichen möglichst hohe Werte zu erreichen. Entscheidend ist, zu erkennen, was Sie gerade trägt – und wo eine kleine Veränderung die größte Wirkung haben kann.

Ihr nächster Schritt:

1. Welche Ressource möchte ich in den kommenden vier Wochen bewusst stärken?
2. Was ist ein konkreter Schritt, den ich innerhalb der nächsten 48 Stunden umsetzen kann?
3. Woran werde ich merken, dass sich etwas verändert?

Sie möchten tiefer einsteigen?

In unseren Coachings und Entwicklungsformaten begleiten wir Führungskräfte dabei, auch unter hoher Komplexität klar, gesund und wirksam zu führen.

Seminar Resilienz und Stressmanagement für Führungskräfte [🔗 LINK](#)
13.-14. November, Hotel Clostermannshof (bei Köln), Dozentin Dr. med. Eva Kalbheim

Online Führungskräfte Coaching Programm [🔗 LINK](#)
nächster Start Freitag 06.11.2026

Weitere Angebote unter:

www.leading-health.de/academy