ResilienzLetter

Inhalte:

- Ankündigung: Buchvorstellung "Sinn: Über Leben in Krisen" (HEUTE, 19 Uhr)
- Interview: Das ROOTS-Modell (Dr. Angela Daalmann & Sebastian Mauritz)
- Neue Podcastfolge: Ziele und Zielarten
- Wissensnugget aus der Forschung: Servant Leadership
- Powernapping-Modul: BusinessNap "Akkus laden"
- Geschenktipp für mentale Gesundheit & Resilienz: TattuaLife

Resilienz und Führung

Hallo Max!

Führung war noch nie einfach – aber selten war sie so anspruchsvoll wie heute. Zwischen Fachkräftemangel, hoher Komplexität, Veränderungsdruck, emotional ausgelaugten Teams und einer Welt, die sich schneller dreht als je zuvor, stehen Führungskräfte oft gleichzeitig unter Leistungs-, Orientierungs- und Verantwortungsdruck.

Gerade deshalb brauchen Führungskräfte heute eine **Meta-Kompetenz**, welche die Führungs-Softskills überhaupt erst möglich macht: Resilienz. Wer als Führungskraft innere und äußere Stabilität, Klarheit im Denken und emotionale Selbstregulation trainiert, kann sich selbst und andere **gut durch Unsicherheit zu begleiten**. In diesem ResilienzLetter widmen wir uns ganz der Frage:
Wie können Führungskräfte resilient bleiben – und gleichzeitig Resilienz im Team stärken?

Viel Freude mit unseren Resilienz-Impulsen,

Sebastian Mauritz

... und das Team der Resilienz Initiative

Möge die Resilienz mit Ihnen sein!

Ankündigung: Live-Buchvorstellung
"Sinn: Über Leben in Krisen"

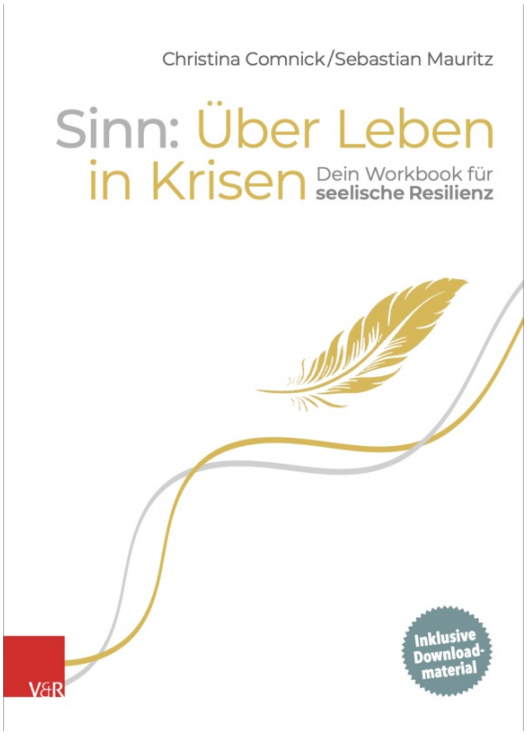
Heute, 10. Dezember 2025 – 19:00 Uhr Live & online auf YouTube

Für mehr Sinn & Seele in der Weihnachtszeit: ein entspannter Abend mit Blick hinter die Kulissen, inkl. einer Einführung in die vier Arten der angewandten individuellen Resilienz.

Seien Sie dabei, wenn Christina Comnick und Sebastian Mauritz ihr aktuelles Buch öffnen, Textpassagen lesen und erzählen, warum und wofür es sich eignet.

Der folgende Link führt zum Youtube-Kanal der Resilienz Initiative, auf dem Sie ab **19 Uhr heute live** dabei sein können.

Zum Livestream



Das ROOTS Modell:
Resilience of Organizations, Teams and Self

(Exklusiv zwischen den Resilienz-Kongressen)

Dr. Angela Daalmann und Sebastian Mauritz im Gespräch – Dezember 2025

Das ROOTS-Modell: Ein Resilience Leadership Framework

Dr. Angela Daalmann ist Resilienz-Trainerin und -Coach, hat selbst 20 Jahre Führungserfahrung und ist spezialisiert auf Female Empowerment, Leistungssport, Leadership und internationale Arbeit. Im Interview mit Sebastian Mauritz stellt sie ihr Resilienz-Modell vor, das die drei Ebenen Selbst, Team und Organisation im Rahmen von Führung zu einem verständlichen, praxisnahem Gesamtbild zusammenfügt. Sie zeigt, warum resilient führen bedeutet, innen klar und außen wirkungsvoll zu sein – und wie persönliche Resilienz, Teamresilienz und organisationale Resilienz sich gegenseitig beeinflussen und stärken.

Jetzt Interview ansehen

Rethinking: Zielarten – Neue Podcastfolge

Eine Kernaufgabe von Führungskräften ist es, bestimmte Ziele zu verfolgen. Manche selbst gesetzt – andere 'von oben' vorgegeben. Wie erreichen wir resilient unsere Ziele, ohne uns selbst aufzureiben? Was sind Ziele überhaupt? Sebastian Mauritz und Ruben Langwara nehmen Sie in der neuen Folge von Rethinking Resilience mit auf eine intensive Wissensreise zum großen Thema der Ziele (ET: 08.12.25).

Hören Sie auf Spotify rein oder schauen Sie sich die neue Podcastfolge auf YouTube an.

Rethinking: Zielarten

Jetzt anschauen

Wissensnugget aus der Forschung: Servant Leadership

Resiliente Teams entstehen nicht zufällig – sie werden maßgeblich durch die Art der Führung beeinflusst. Eine aktuelle Studie aus 2025 zeigt eindrucksvoll, dass bestimmte Führungsstile – wie "Servant Leadership" – wie ein „psychologisches Sicherheitsnetz“ wirken und Teams widerstandsfähiger gegenüber Stress, Unsicherheit und Veränderung machen (Zhang et al., 2025).

Was wurde untersucht?
Die Studie wollte herausfinden, ob und wie Servant Leadership – also eine Führung, die sich stark an Unterstützung, Fürsorge und der Entwicklung der Mitarbeitenden orientiert – die Team-Resilienz messbar stärkt.

Wie wurde die Studie durchgeführt?
105 Teams aus 42 verschiedenen Organisationen wurden über einen längeren Zeitraum begleitet. Sowohl Führungskräfte als auch Mitarbeitende wurden zu Führungsverhalten, Teamdynamik und Resilienzfaktoren befragt. Zusätzlich wurden multilevel-analytische Verfahren eingesetzt, um die Wirkung des Führungsstils sowohl auf Einzelpersonen als auch auf das Team als Ganzes zu untersuchen.

Was ist "Servant Leadership"?
Konkret umfasst Servant Leadership laut der Forschenden:

- **Aktive Unterstützung der Mitarbeitenden** – fachlich, emotional und organisatorisch
- **Empathie** und echtes Interesse an den Menschen hinter den Rollen
- **Stärkung von Autonomie** und Selbstwirksamkeit statt Mikromanagement
- **Bescheidenheit** der Führungskraft – das Team steht im Zentrum, nicht das Ego
- **Psychologische Sicherheit** schaffen (Fehlerkultur, Offenheit, Zugehörigkeit)
- **Förderung der persönlichen Entwicklung** der Mitarbeitenden
- **Ethisches, werteorientiertes Handeln**

Was sind die Erkenntnisse?

Die Studie zeigt deutlich: Servant Leadership erhöht die Team-Resilienz signifikant. Teams, die von wertschätzenden, unterstützenden Führungskräften geleitet wurden, zeigten:

- **höhere psychologische Sicherheit:** Mitarbeiter trauten sich eher, Fehker anzusprechen, Unsicherheiten zuzugeben und um Hilfe zu bitten.
- **mehr Zusammenhalt und Vertrauen:** Teams unterstützen sich gegenseitig, zeigten höhere Verbundenheit und mehr Vertrauen in die Kompetenzen der anderen
- **höhere Motivation und Engagement:** Mitarbeitende fühlten sich wertgeschätzt, ernst genommen und gesehen, und zeigten dadurch die Bereitschaft, über das Minimum hinauszugehen
- **bessere Bewältigung von Herausforderungen und Krisen:** Teams zeigten schnellere Anpassung bei Stress oder Komplexität, bessere Abstimmung untereinander und weniger emotionale Erschöpfung

Die Effekte waren stärker und stabiler, wenn die Führungskraft kontinuierlich ein fürsorgliches, menschenorientiertes Verhalten zeigte.

 In der Studie nachlesen: Zhang, Y., He, W., & Chen, S. (2025). Fostering team resilience with servant leadership: A multi-level model. Acta Psychologica, 242, 105057. doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105057

Powernapping mit BusinessNap – Modul 1 (von 9) "Akkus laden: Fit sein für die zweite Tageshälfte"

In diesem ResilienzLetter starten wir mit unserer **Reihe zum BusinessNap** – eine Pause auf Knopfdruck, die überall einfach einsetzbar ist: Pausenumgebung herstellen, Kopfhörer aufsetzen, den Player (iPod, MP3, Computer oder CD) anschalten und Sie werden in 20 Minuten tief entspannt und wieder aktiviert.

Nicht nur aber auch in Führungspositionen ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und gleichzeitig ein Vorbild zu sein – warum also nicht mit einem zentralen Faktor für mehr Produktivität und Leistung und gleichzeitig der Steigerung von mentaler und körperlicher Gesundheit starten?

Das Modul „Akkus laden“ ist auf Ihre Erholung ausgelegt. Spezielle Bildgebungen verstärken Ihre Erholungsphase und Sie fühlen sich nach Gebrauch, wie frisch aus einem Kurzurlaub zurückgekehrt. Es ist eines unserer beliebtesten Module und für die tägliche Anwendung bestens geeignet. Viel Spaß beim Akkus laden...
Wichtig: wir empfehlen unbedingt die Nutzung von Stereokopfhörern! Am Ende des Modus folgt ein kurzer Wecker, um ganz sicher zu sein, dass Sie wieder aufwachen werden.

Jetzt anhören

Geschenktipp: TattuaLife - Resilienz erinnern auf der Haut

Die TattuaLife-Tattoos sind mehr als Schmuck: Sie visualisieren Emotionen und bedeutsame Worte, die im Coaching als Hinweisgeber auf Bedürfnisse dienen. Durch ihre tägliche Sichtbarkeit wirken sie wie als Erinnerungshelfer – sie vertiefen das, was im Resilienztraining erarbeitet wurde, verlängern Übungen in den Alltag und unterstützen die Emotionenregulation, das Bewusstwerden innerer Zustände und das Gefühl von Sicherheit.

So werden die Tattoos zu wirkungsvollen Mikro-Impulsen für mentale Gesundheit, die Resilienz dort stärken, wo sie entsteht: im gelebten Alltag.

Mehr erfahren

Wer abonniert, bleibt Informiert ;)

Noch **299 Tage** bis zum nächsten Resilienz Online Kongress 2026!

5. Oktober bis 11. Oktober 2026!

Ein Projekt der Resilienz Initiative

Sebastian Mauritz Kommunikation
Sebastian Mauritz
Angerstraße 7
37073 Gottingen
Deutschland

Hier finden Sie das
vollständige Impressum.

Copyright 2025

Abmelden / Unsubscribe