

Resilienz stärken – Jahresplanung

Fokus/Themen	Konkrete Umsetzung (Struktur/Team)	Ziel/Wirkung
Quartal 1 – Fokus Analyse:  Standortbestimmung	z. B.  Resilienzanalyse; klare Zuständigkeiten festlegen	 Identifikation von Belastungen
Quartal 2 – Fokus Haltung:  Kommunikation und Feedback	z. B.  Rituale wie „Dankbarkeitsminute“; Workshop gewaltfreie Kommunikation	 Unterstützung im Team stärken
Quartal 3 – Fokus Struktur:  Prozessoptimierung	z. B.  Aktualisierung des Notfallplans vor Sommerpause oder Urlaubszeiten	 weniger Stress durch klare Struktur
Quartal 4 – Fokus Reflexion:  Selbstfürsorge/Ausblick	z. B.  Einzelgespräche zu persönlicher Resilienz; Jahresrückblick (Team)	 Nachhaltigkeit sichern

Hinweise zur Umsetzung für die Leitung

1. **Ressourcen-Check:** Legen Sie den Jahresfokus auf Resilienz und prüfen Sie, welche andere Themen Sie zurückstellen können. Berücksichtigen Sie auch typische Belastungsphasen im Jahr wie Eingewöhnung oder Schließzeiten und die Ergebnisse aus der (Selbst-)Reflexion.
2. **Partizipation:** Entscheiden Sie gemeinsam im Team, welches Thema für das kommende Quartal die höchste Priorität hat.
3. **Sichtbarkeit:** Hängen Sie den Jahresplan im Personalraum aus. Markieren Sie erreichte Meilensteine, um Erfolge sichtbar zu machen.
4. **Delegieren:** Geben Sie Teilprojekte an 2er- oder 3er-Teams ab und stehen Sie beratend zur Seite.