

# Pressemitteilung

Nummer 01 vom 22.08.2014

Seite 1 von 2



## Vom Weltmeister lernen: Resilienztraining für Teams

*Nach 24 Jahren ist Deutschland wieder Fußballweltmeister. Nicht durch die Leistungen eines einzelnen Spielers, sondern dank eines überragenden Teams, das gemeinsam an sich und den Erfolg glaubte. Hiervon können Unternehmen und Arbeitsgruppen noch eine Menge lernen.*

Der Glaube an die eigenen Stärke, die Verlässlichkeit der gesamten Gruppe, die gemeinsame Zielstrebigkeit und die Kraft, auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben bezeichnet der Teampsychologe der deutschen Nationalelf, Hans-Dieter Herrmann, als Resilienz. Und genau diese Fähigkeit des Teams machte den Unterschied bei der WM.

### Resilienz ist trainierbar

Doch dieses Wir-Gefühl kommt nicht von alleine. Vielmehr wurde es vom Psychologen Hermann in Abstimmung mit Nationaltrainer Joachim Löw gezielt herbeigeführt. Dazu gehörte das unkonventionelle Unterbringungskonzept der Spieler in Wohngemeinschaften, aber auch klassische Teambuilding-Maßnahmen wie Segeln. Erst wenn die Gruppe sich als Gemeinschaft erkennt, kann der Teamspirit wachsen.

### Maßnahmen für Arbeitsgruppen

Von diesem Teambuilding und der gemeinschaftlichen Resilienz profitieren auch Projektgruppen in Unternehmen durchaus, erklärt Kurt Jungnitsch, Geschäftsführer der Solit Finance GmbH einem Beratungshaus für die Finanzbranche, das unter anderem solche Resilienztrainings für Unternehmen anbietet. Manchmal müsse man den üblichen Bezugsrahmen verlassen, um das Zusammenspiel, die Kommunikation und das Miteinander neu zu definieren. „Der Arbeitstag in der Finanzwirtschaft birgt zahlreiche Stresssituationen. Demotivation und Burn-out sind da nahezu vorprogrammiert“, beschreibt Jungnitsch die Situation. Deshalb ist es für Unternehmen ratsam Ihre Mitarbeiter zu stärken und aus konkurrierenden Einzelkämpfern strapazierfähige Teams zu formen.

### Teambuilding kombiniert mit Resilienztraining

Einzelne positive Resultate des reinen Teambuildings erliegen jedoch häufig dem „Seminareffekt“ und können nicht in den Arbeitsalltag übernommen werden. Deshalb bietet Solit Finance nachhaltige Maßnahmen, die das klassi-

**SOLIT FINANCE GmbH**

Friedrich-Ebert-Straße 75

51429 Bergisch Gladbach

Tel +49 (0)2204 8428-70

Fax +49 (0)2204 8428-71

presse@solit-finance.de

www.solit-finance.de

# Pressemitteilung

Nummer 01 vom 22.08.2014

Seite 2 von 2



sche Teambuilding mit einem Resilienztraining kombinieren. So werden etwa beim gemeinsamen Segeln sämtliche Ebenen des Menschen einbezogen: die körperliche, die geistige, die emotionale und die psychische. Als Ergebnis werden die Teams belastbarer, widerstandsfähiger und flexibler und können so langfristig erfolgreicher sein.

## Teamsport Segeln

Es gibt verschiedene Formen von kombinierten Teambuilding-Maßnahmen. Aber Segeln eignet sich besonders gut, denn es ist klassisches Teamwork, das von allen Beteiligten unterschiedliche Fähigkeiten erfordert. Nebenbei bietet Segeln viel Spaß und Action aber auch Naturerlebnisse und Entspannung. Gerade diese Balance zwischen Anspannung und Entspannung ist ein wesentlicher Faktor auch für Resilienz. „Deshalb“, so Jungnitsch, „zählt das gemeinsame Hissen der Segel und das Spüren von Wind und Wellen zu unseren erfolgreichsten Maßnahmen – und wird nicht zuletzt auch im eigenen Unternehmen gerne durchgeführt.“

## Über das Unternehmen:

SOLIT FINANCE GmbH bietet als Spezialberatungshaus eine wegweisende sowie unabhängige Beratung bei Management- und fachlich geprägten IT-Fragestellungen für die Finanzwirtschaft. Darüber hinaus entwickelt SOLIT FINANCE eigene Produkte und bietet spezielle Trainings an. Alle Berater-teams setzen sich aus Informatikern mit Spezialwissen, Prozessspezialisten sowie Management-Beratern mit langjährigem, bankfachlichem Hintergrund zusammen. Besonderen Wert legt das Unternehmen auf werteorientiertes Handeln, Verlässlichkeit und Qualität, hohe Nachhaltigkeit und Investitionsschutz.

## Kontakt für Rückfragen:

SOLIT FINANCE GmbH  
TechnologiePark Bergisch Gladbach  
Friedrich-Ebert-Straße, Haus 56  
51429 Bergisch Gladbach  
Kurt Jungnitsch  
02204 8428-72  
k.jungnitsch@solit-finance.de

## SOLIT FINANCE GmbH

Friedrich-Ebert-Straße 75  
51429 Bergisch Gladbach

Tel +49 (0)2204 8428-70

Fax +49 (0)2204 8428-71

presse@solit-finance.de

www.solit-finance.de