



SGO VEREIN



DIE SGO IST DIE COMMUNITY
FÜR ORGANISATION UND MANAGEMENT





SGO PRACTICE EVENT | 27.05.2026

«RESILIENZ IN TURBULENTEN ZEITEN»

Elsbeth Horbaty | Resilienztrainerin & Interkulturelle Coachin

Bettina Freihofer-Estrada | SGO Vorstandsmitglied, Geschäftsführerin und Partnerin
mitPlan GmbH

ÜBER DIE SGO

Die Community für Organisation & Management

Interdisziplinär und branchenübergreifend bringt die SGO Fach- und Führungspersonen zusammen, die Organisation und Management aktiv mitgestalten.

«Lerne aus Erfahrung.»

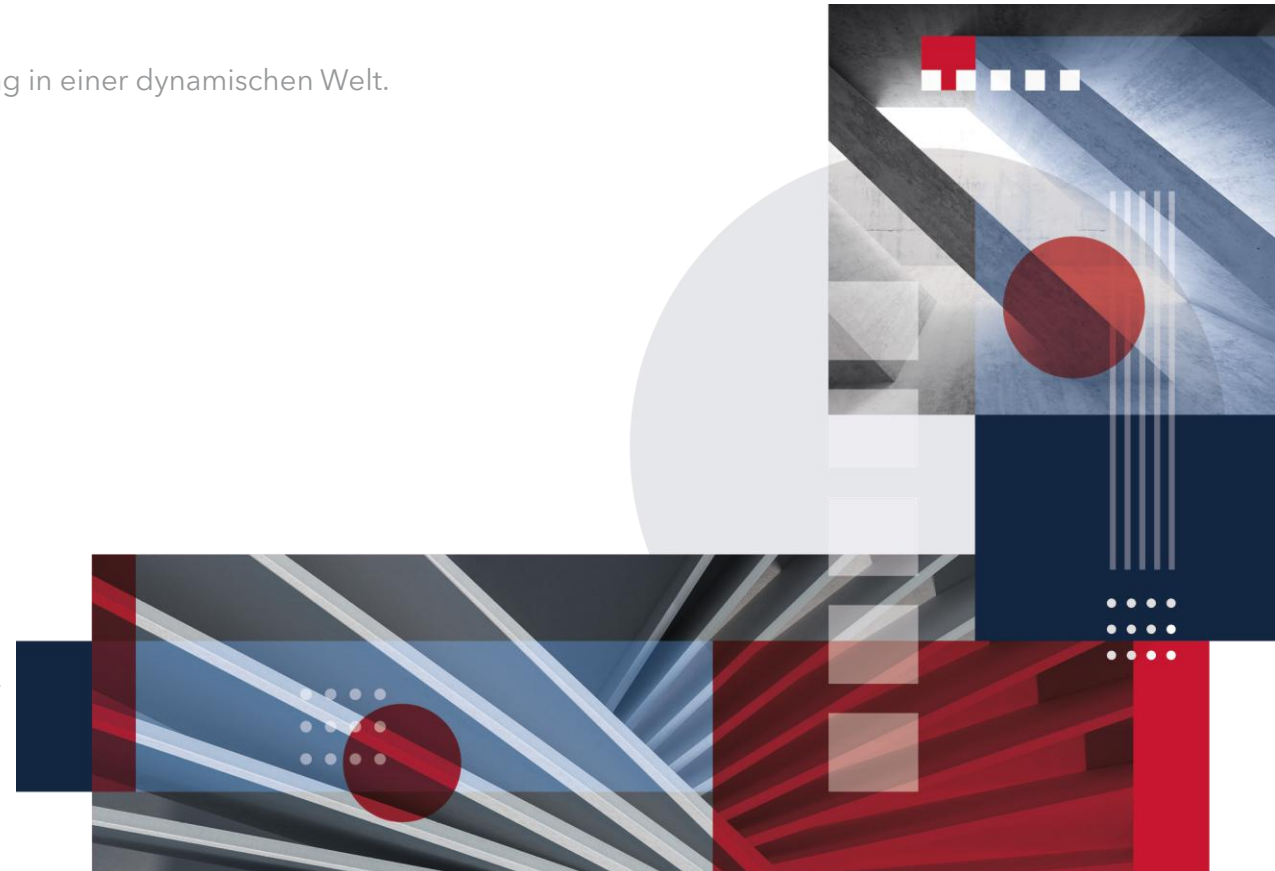
Wir schaffen Raum für Austausch auf Augenhöhe, neue Perspektiven und Orientierung in einer dynamischen Welt.

Was die SGO ausmacht:

- praxisnaher Erfahrungsaustausch
- relevante Themen aus der Unternehmenspraxis
- Wirkung in den Schnittmengen von Strategie, Struktur und Kultur
- **Vernetzung von Fach- und Führungspersonen über Branchen hinweg**
- Organisation ganzheitlich denken - in den Schnittmengen von Strategie, Struktur und Kultur

rund 25 Veranstaltungen pro Jahr

mit Einblicken in Unternehmen, konkreten Praxisbeispielen und aktuellem Know-how





AGENDA

- **17:30 Uhr** **Begrüßung**
- **17:35 Uhr** **Referat**
- **19:30 Uhr** **Netzwerk-Apéro**



Resilienz – für mich und meine Organisation



Ziele des Abends

Gemeinsam erkunden

- Wie Stress Menschen und Organisationen beeinflusst
- Wie einfache körperorientierte Übungen unterstützen können
- Welche Ressourcen uns persönlich und als Teams stärken

Gemeinsam erleben

- Wahrnehmung und Präsenz stärken
- Empathie und Zuhören fördern
- Gemeinsame Potenziale und Unterstützung sichtbar machen

Dies ist keine Therapiesitzung

Ein paar Regeln



- ✓ Sicherheit
- ✓ Respekt
- ✓ Freiheit

Wahrnehmung



Was wäre, wenn ich das Wetter wäre?
Ein sonniger Tag? Stürmisch? Nebelig?

„Was unterstützt mich heute dabei, etwas
mehr bei mir zu sein?“



Theorie

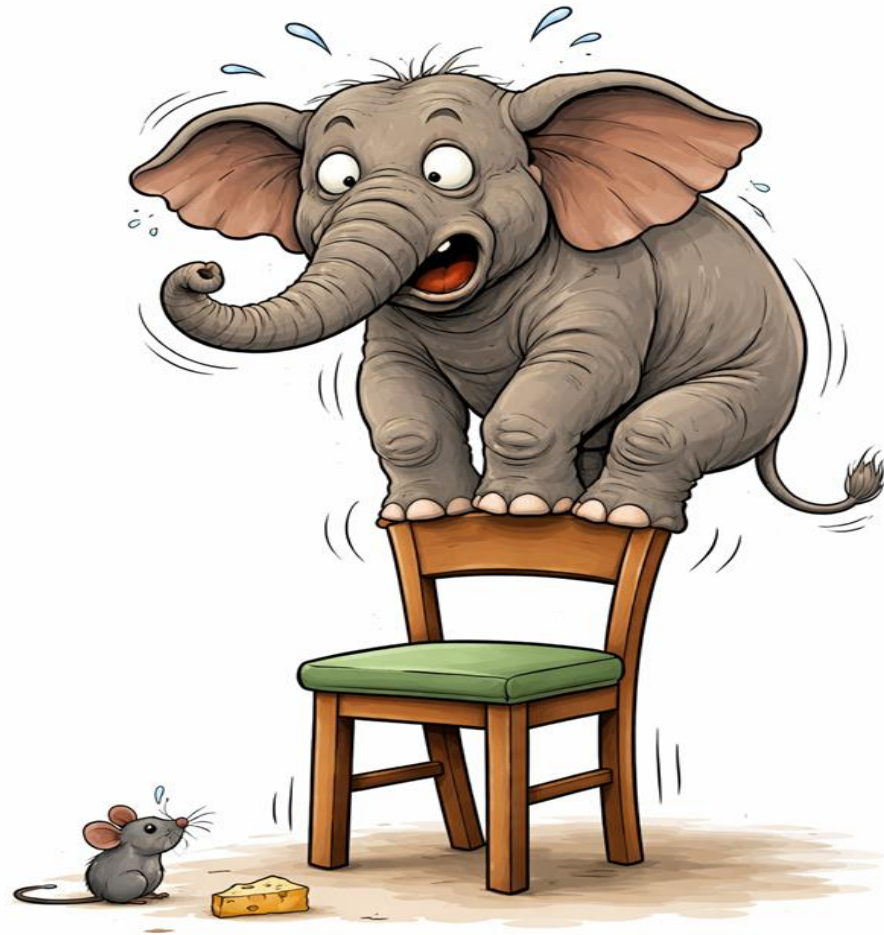
Was passiert mit uns, wenn wir Stress und Angst empfinden?



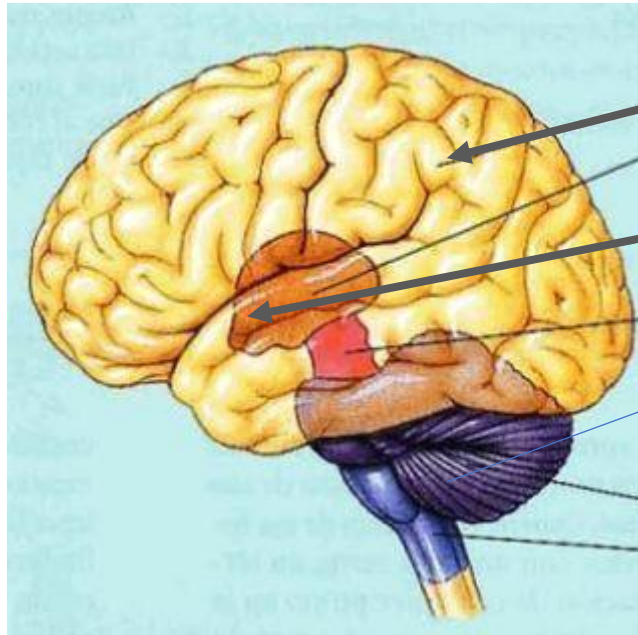
Natürliche Reaktion

Bei Angst und Stress habe ich meist eine angemessene körperliche Reaktion auf eine ungewöhnliche Situation.

Sie gibt mir Kraft für Kampf oder Flucht



Gehirn unter Stress oder bei Angst



Präfrontaler Kortex – Denken

Limbisches System – Emotionen

Überlebenshirn – instinktiv

✓ Amygdala sucht Sicherheit

✓ Ich reagiere, ohne nachzudenken

Unsere natürlichen Reaktionen

soziales
Engagement



Kampf



Erstarrung/Versagen



Wachsamkeit



Flucht



GEDEIHEN



Mitgefühl



Kreativität



Vertrauen



Mut



Klarheit



Ruhe

Verbinden
soziales Engagement

„Eine Geschichte der Möglichkeiten“

ÜBERLEBEN



FLUCHT

Sorge
Angst
Panik



KAMPF

Irritation
Frustration
Ärger
Wut



Handeln
weggehen,
hingehen

„Eine unsichere Welt
mit unsicheren
Menschen“

ÜBERWÄLTIGT



VERSAGEN

Depression
 Hoffnungslosigkeit
 Zusammenbruch

EINFRIEREN

Scham
Gefangenschaft
Taubheit
Dissoziation



Die Verbindung unterbrechen



Überwältigen
„Eine Geschichte
der Verzweiflung“

Gruppentraining – Format offen,

Wie äußern sich die Symptome in

- 1. Glück, Zufriedenheit**
- 2. Angst**
- 3. Depression**

Geist = was in dir vorgeht → Gedanken, Gefühle, Urteile

Körper = was du körperlich fühlst → Herzklopfen, Müdigkeit, Engegefühl, Energie

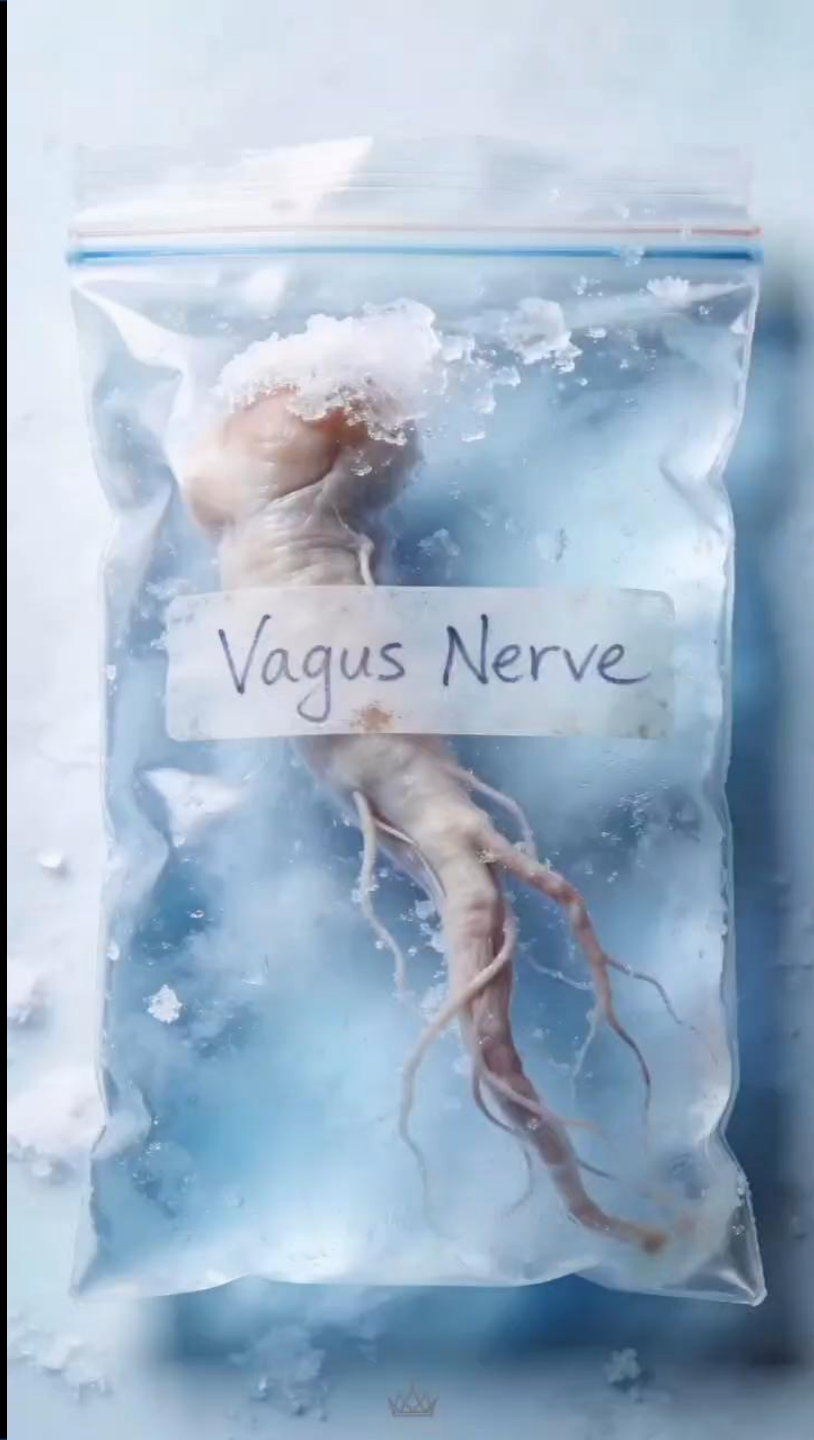
Verhalten = was du tust → Rückzug, Reden, Vermeidung, Handeln, Maßnahmen ergreifen ...



**Mich
sicherer
fühlen**

Körperbewusstsein





Vagus Nerve

Erste Hilfe – Für mehr Sicherheit

8 kleine Schritte – eine große Wirkung auf deinen Körper



2019		16	
12	11	9	8 7
5	4	3	1 🐼

Persönliche Ressourcen

- Externe Ressourcen
- Interne Ressourcen
- Kulturelle Ressourcen



Deine eigenen Ressourcen

Finde deine Ressourcen – 15 Minuten

- ✓ Was bereitet dir Freude, gibt dir Halt und macht dir Mut?
- ✓ Was sind deine Stärken?
- ✓ Was gibt dir ein Gefühl der Sicherheit?
- ✓ Deine Erfahrungen, die Erfahrungen deiner Familie mit Resilienz – wie habt ihr in der Vergangenheit überlebt?

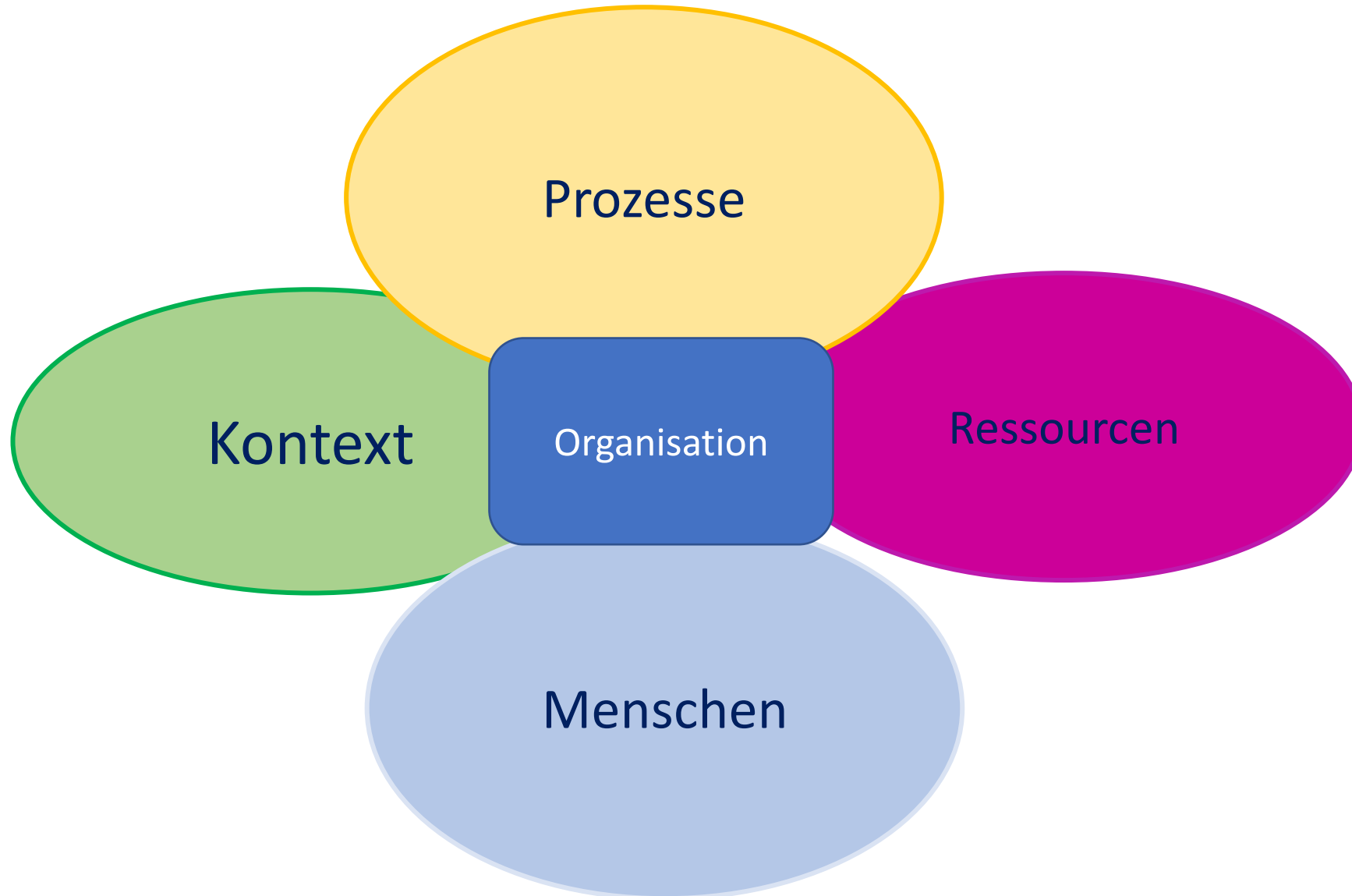
Teilen Sie sich in Gruppen auf – 2 Personen

A spricht über die Ergebnisse – **4–5 Minuten**,

B wiederholt und fasst zusammen – **1 Minute**,

Dann wird das Ganze umgekehrt

Resilienz für Organisationen



Turbulente Zeiten

Auswirkungen auf Organisationen

In turbulenten Zeiten wird Stress chronisch.

- Vertrauensverlust
- Rückzug und Distanzierung
- Konflikte und Spaltungen
- Schlechtere Kommunikation
- Weniger Offenheit
- Erschöpfung und erhöhte Fluktuation

Auswirkungen auf Führungskräfte

- Gefühl, unersetzbar zu sein
- Zu hohe Risiken eingehen
- Andere schützen, sich selbst vergessen
- Selbstfürsorge wird unterschätzt
- Retterrolle und Einzelkämpfertum



Mögliche Folgen

- Gefühl, unersetzbar zu sein
- Zu hohe Risiken eingehen
- Andere schützen, sich selbst vergessen
- Selbstfürsorge wird unterschätzt
- Retterrolle und Einzelkämpfertum

✓ Foto: Vereinfachen Sie Ihr Leben

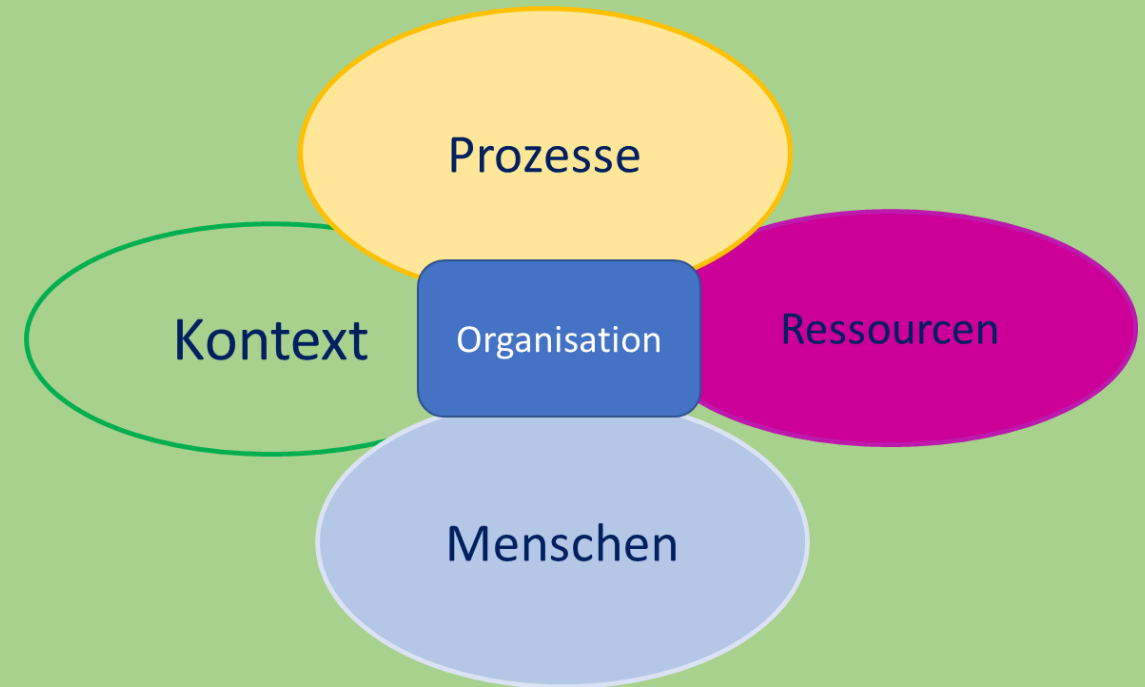


Deine Organisation

**Was sind die aktuellen Herausforderungen
– 15 Minuten**

In all den verschiedenen Systemen?

Teilen Sie sich in Gruppen auf – 2 Personen
A spricht über die Ergebnisse – **4–5 Minuten**,
B wiederholt und fasst zusammen – **1 Minute**,
Dann wird das Ganze umgekehrt
Offene Diskussion



Was ist zu tun – als Führungskraft

- Grenzen und Überlastung ernst nehmen
- Fehler als Lernmöglichkeit sehen
- Auf Selbstfürsorge und realistische Ziele achten
- Wertschätzende Kommunikation fördern
- Team- und Netzwerkressourcen stärken
- Resilienz und gegenseitige Unterstützung fördern



...als Teammitglied?

Unsere Kollegen spielen eine entscheidende Rolle dabei, wie wir uns fühlen. Und sie können eine wichtige Quelle der Unterstützung sein.

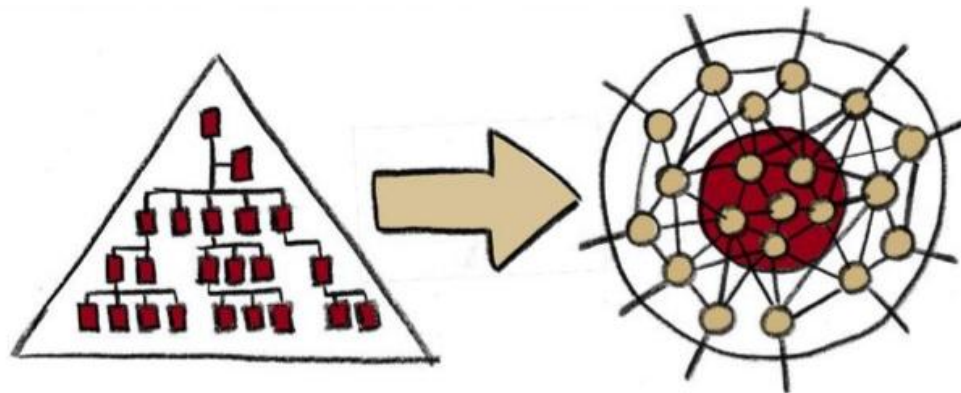
- Fördere ein gutes Arbeitsklima:
 - Schaffe Gemeinschaftsräume.
 - Verbessere die Kommunikation.
 - Fördere die Zusammenarbeit.
 - Bilde Reflexionsgruppen zu emotionalen Themen und Erster Hilfe.



Ressourcen für Organisationen

KLARE STRUKTUREN SCHAFFEN EIN HOHES MASS AN SICHERHEIT.

- ✓ Klar definierte Aufgaben und Arbeitsbereiche. Die
- ✓ Führungs- und Abteilungsteams sind gut strukturiert.
- ✓ Regelmäßige, strukturierte und dokumentierte Teambesprechungen.
- ✓ Sie müssen nicht hierarchisch sein, sondern klar definiert und transparent.



Wichtige Ressourcen für Teams

Jeder sollte sich sicher fühlen:

- Zuverlässigkeit:
- Pünktlichkeit
- Versprechen einhalten
- Wissen, was zu tun ist und wann...
- Klare Kommunikation:
Stellen Sie sicher, dass jeder versteht,
, was vor sich geht:
Stress = verminderte Aufmerksamkeit



Abschütteln

- ✓ Tiere in freier Wildbahn sind nicht traumatisiert; sie schütteln den Stress ab
- ✓ Schüttele den Stress nach einem schwierigen Moment einfach ab



Bewegung

Schüttle alle deine Gliedmaßen, Schultern, Hüften...



<https://www.youtube.com/watch?v=DGuViX8X0aE>

VIELEN DANK AN UNSERE COMMUNITY REFERIERENDEN UND PARTNER

Die SGO Community lebt vom Austausch unterschiedlichster Perspektiven - danke an unsere Community und Partner, die dies mit ihrer Unterstützung ermöglichen.



Berner
Fachhochschule



UNSERE NÄCHSTEN EVENTS

17.06.26
17:30 Uhr

SGO EVENT

ERFAHRUNG TRIFFT AUFBRUCH
SGO Practice Event & EOP Abschlussfeier

Swisscom Kiwi-Arena | Förrlibuckstrasse 181, 8005 Zürich

Event ansehen →

11.06.26
17:00 Uhr

SGO EVENT

58. SGO GENERALVERSAMMLUNG

SGO Business School | Flughafenstrasse 50, 8152 Opfikon

Event ansehen →

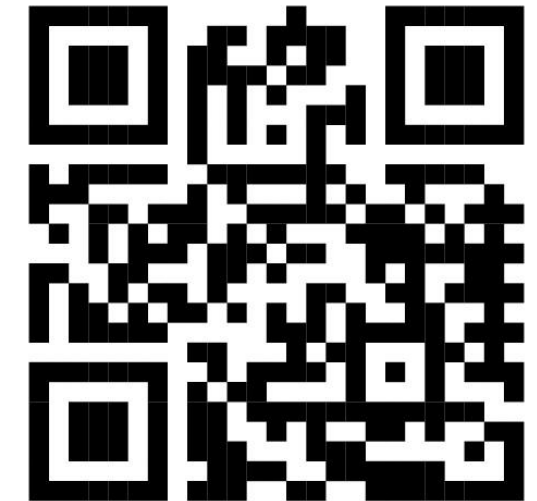
25.06.26
12:00 Uhr

TECHNOLOGIE &
INFRASTRUKTUR

KI & CYBERSECURITY – FLUCH UND SEGEN
SGO eTalk

Online Event

Event ansehen →



www.sgo-verein.ch/events

BESTEN DANK



www.sgo-verein.ch

SGO Schweizerische Gesellschaft
für Organisation und Management

8000 Zürich

Tel: 044 809 99 55

welcome@sgo-verein.ch

www.sgo-verein.ch