

Resilienz: Was es Unternehmen kostet, wenn Teams ihre psychische Widerstandskraft verlieren

Veränderung, Druck, Tempo. Das ist längst nicht mehr die Ausnahme im Arbeitsalltag, sondern die neue Normalität.

Menschen funktionieren allerdings unter Druck nur begrenzt.

Wenn die Widerstandsfähigkeit sinkt, kostet das Unternehmen spürbar. Nicht nur menschlich, sondern auch wirtschaftlich.

Was Resilienz eigentlich ist

In der Psychologie beschreibt Resilienz die Fähigkeit, mit Stress, Rückschlägen und Veränderung so umzugehen, dass man handlungsfähig, lernfähig und gesund bleibt.

Die American Psychological Association definiert sie als „process of adapting well in the face of adversity, trauma, tragedy, threats or significant sources of stress“ (APA, 2023).

Resilienz ist also kein Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der durch innere Faktoren (u.a. Selbstwirksamkeit, emotionale Regulation, Optimismus) und äußere (u.a. Unterstützung durch Führung und Umfeld) gestärkt wird.

Moderne Stress- und Neurowissenschaft belegt, dass resiliente Menschen ihr Stresssystem effizienter regulieren

Das Gleichgewicht von Amygdala (Alarmzentrum) und präfrontalem Cortex (Denk- und Steuerungszentrum) bleibt stabil, sie können auch unter Druck klare Entscheidungen treffen.

Was mangelnde Resilienz Unternehmen kostet

1. Fehlzeiten und Krankheit

Laut Bundespsychotherapeutenkammer (2023) hat sich die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen in Deutschland innerhalb von zehn Jahren mehr als verdoppelt. Die AOK-Fehlzeitenanalyse 2023 nennt Stress, Erschöpfung und Anpassungsstörungen als häufigste Ursachen mit durchschnittlich 35 Ausfalltagen pro Fall.

2. Fluktuation und Know-how-Verlust

Das Beratungsunternehmen Gallup schätzt, dass innere Kündigung und emotionale Erschöpfung deutscher Arbeitnehmer Unternehmen jährlich bis zu 150 Milliarden Euro kosten (Gallup Engagement Study 2023). Fehlende Resilienz führt zu Demotivation, geringerer Bindung und damit zu erhöhter Fluktuation, eine der teuersten „unsichtbaren“ Kostenpositionen.

3. Leistungseinbruch und Produktivität

Die Harvard Business Review Analysen zeigen: Eine hohe Resilienzquote im Team steigert Produktivität um 19–31 %. Umgekehrt reduziert chronischer Stress die Arbeitsleistung nachweislich um bis zu 40 %, da Dauerstress kognitive Funktionen wie Fokus, Gedächtnis und Problemlösungsfähigkeit beeinträchtigt.

4. Führungskräfte durch Überforderung

Führungskräfte selbst sind im Brennpunkt: Laut Statista Leadership Report (2024) empfinden > 70 % von Führungskräften „emotionale Erschöpfung“ als häufiges Gefühl. Wenn Führung ausbrennt, leidet Orientierung und damit das ganze Team.

Resilienz ist eine Führungsaufgabe

Organisationale Resilienz entsteht dort, wo Führungskräfte psychologische Sicherheit schaffen. Amy C. Edmondson (Harvard Business School) konnte zeigen: Teams, die über Vertrauen und eine offene Fehlerkultur verfügen, performen signifikant besser. Mitarbeitende, die ohne Angst sprechen können, zeigen 67 % mehr Innovationsverhalten (Harvard Business Review, 2019).

Das bedeutet: Resilienzprogramme sind kein „Nice to Have“.

Sie sind ein Business-Faktor, der Engagement, Gesundheit und Effektivität schützt.

Was Unternehmen tun können

Führungskräfte befähigen: Trainings zu Resilienz, Selbstführung und Kommunikation.

Teamrituale etablieren: z. B. kurze Reflexions- oder Feedbackrunden, die Spannung abbauen.

Sichtbare Balancekultur: Anerkennung, klare Priorisierung und Pausenkultur als Zeichen von Leistungsintelligenz.

Coaching & Begleitung: Externe Partner, die Führungskräfte im Umgang mit Dauerveränderung unterstützen.

Fazit

Resilienz ist kein Wohlfühlthema. Sie ist die Grundlage stabiler Unternehmensleistung.

Wenn Menschen dauerhaft überlastet sind, verlieren Firmen ihre wertvollste Ressource: Kollegen, die klar denken, empathisch führen und Projekte zu Ende bringen.

Investitionen in Resilienz zahlen sich doppelt aus: in Gesundheit und in Produktivität.



ABOUT

- > 20 Jahre Marketing- und Führungserfahrung
- Erfahrung in Change- und Transformationsprozessen
- Certified Coach für Resilienz und Burnout Prävention
- Beyos Advisor
- SCRUM Master

KONTAKT

www.annkristinnohlenconsulting.de
annkristinnohlen@outlook.de
[LinkedIn Profil](#)

Ann Kristin Nohlen Consulting

Interims CMO | Marketing | Brand Management | Coach

SHORT PROFILE

Ich begleite Unternehmen, Führungskräfte und Teams in Phasen des Wandels. Strategisch, kommunikativ und persönlich.

Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich an der Schnittstelle von Marketing, Markenführung, Produktmanagement und organisationaler Entwicklung. Dabei liegt mein Fokus immer auf Klarheit, Wirksamkeit und nachhaltigen Ergebnissen.

Als Marketing Directorin und Führungskraft habe ich globale Markenstrategien entwickelt, internationale Teams geleitet und komplexe Veränderungsprozesse begleitet. Diese Erfahrung zeigt mir: Erfolgreiche Marken und starke Organisationen entstehen dort, wo Strategie, Struktur und ein klarer Blick auf Menschen zusammenkommen.