

Podcast-Serie

Resilienz – aus Krisen lernen Inspirierende Persönlichkeiten im Gespräch

Der Video-Podcast «Resilienz*– aus Krisen lernen» berührt und bewegt. Darin reden Persönlichkeiten aus der Schweiz über persönliche Herausforderungen und Schicksalsschläge. Sie erzählen in 30- bis 45-minütigen Video-Podcast-Interviews, wie sie mit Rückschlägen und Krisen umgehen und was sie daraus lernen. Produziert wird die Podcast-Serie vom Swiss Resilience Hub – dem Kompetenzzentrum für Resilienz – in Zürich und der Podcastschmiede in Winterthur.

Der Resilienz-Podcast bietet besonderen Mehrwert, wenn Sie kommunizieren möchten:


- Wir haben eine gesundheits- und leistungsfördernde Unternehmenskultur.v
- Wir sind ein attraktiver Arbeitgeber.
- Uns ist Corporate Wellbeing und die Resilienz der Mitarbeitenden wichtig.
- Wir stärken unser Employer Branding zum Finden, Halten und Entwickeln von Mitarbeitenden.

**Resilienz gilt als psychische Widerstandskraft. Je resilienter ein Mensch ist, umso mehr gelingt es ihm nach Krisen und Rückschlägen wieder aufzustehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Resiliente Menschen sind lernfähiger, können Veränderungen besser akzeptieren und sich an neue Anforderungen einfacher anpassen.*

Die ersten vier unveröffentlichten Folgen

Folge 1 – Heinz Karrer

«Die Welt verändert sich in einem enormen Tempo, das fordert uns alle.» Heinz Karrer ist Multi-Verwaltungs- und Stiftungsrat sowie Vater von drei Söhnen. Der ehemalige Schweizer Handball-NatSpieler, CEO der Axpo Holding sowie langjähriger Präsident von economiesuisse weiss, was die Wirtschaft in der VUKA-Welt (Volatilität, Ungewissheit, Komplexität und Ambiguität) resilient macht.

Hier geht's zum Podcast mit Heinz Karrer: [Link](#) 

Folge 2 – Angela Fallegger

«Es war einfach ein Moment und dieser verändert ein ganzes Leben.» Angela Fallegger ist seit einem Gleitschirm-Absturz 2015 Paraplegikerin. Gemeinsam mit ihrem Lebenspartner, der auch Gleitschirm-Fluglehrer ist, meistert sie heute ihren Alltag mit grossem Kämpfergeist und unbändigem Lebensmut und dem Drang, nach wie vor die Grenzen des Möglichen auszuloten.

Hier geht's zum Podcast mit Angela Fallegger und Patrick Aggeler: [Link](#) 

Folge 3 – Jörg Wetzell

«Das Siegen beginnt im Kopf – das Verlieren auch.» Jörg Wetzell ist Sportlehrer, Sportpsychologe und seit 17 Jahren im Leitungsteam von Swiss Olympic und war 6-facher Schweizer Meister im militärischen Fünfkampf. Er begleitet seit rund zwanzig Jahren Top-Athlet:innen und Teams in mentaler Stärke und psychologischen Themen.

Hier geht's zum Podcast mit Jörg Wetzell: [Link](#)

Folge 4 – Nadja Werthmüller

«Als Kind erlebte ich Schreckliches. Das hat mich auf ganz unterschiedliche Weise geprägt.» Nadja Werthmüller litt unter der Gewalt und Alkoholsucht ihrer Mutter und musste schon als Kind für sie sorgen. Sie war viele Jahre Head of Insurance Risk Management im ABB-Konzern. Heute ist sie als Development & Resilience Coach tätig und stärkt Führungskräfte.

Hier geht's zum Podcast mit Nadja Werthmüller: [Link](#)

Wir sind mit weiteren Persönlichkeiten im Gespräch, um die Podcast-Serie weiterzuführen. Der nächste Interview-Gast ist der IKRK-Delegierte Andreas Notter, der 2009 über drei Monate in Geiselhaft der Abu Sayyaf Rebellen war. In diesem Podcast erfahren Sie, wie er mit dieser Ausnahmesituation umging und was er aus dieser Erfahrung gelernt hat.

Das Team & Kontakt



Interview: Markus Renevey ist Gründer und Geschäftsführer des Swiss Resilience Hub – dem Kompetenzzentrum für Resilienz (sr-hub.ch). Er beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie Menschen, Teams und Organisationen sowie insbesondere Jugendliche resilient sein können. Er leitet das GROW-Programm, welches Unternehmen im organisationalen Wellbeing, der Resilienz von Führungskräften und Mitarbeitenden stärkt. Als Executive Coach betreut er seit über 20 Jahren Führungskräfte und Spitzensportler:innen, ist u.a. Mitglied in der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (SASP), des Berufsverbandes für Coaching, Supervision und Organisationsberatung (bso), der International Coaching Federation (ICF) und hat als Ko-Autor das Sachbuch «Gold – mental stark zu Bestleistungen» mitverfasst.



Produktion: Nico Leuenberger ist Gründer und Geschäftsführer der Podcastschmiede, der führenden Schweizer Podcast-Agentur. Er war 10 Jahre lang Radiojournalist, bevor er die Podcastschmiede gründete und damit den internationalen Podcast-Boom in die Schweiz brachte. Mit einem 10-köpfigen Team produziert er Audio- und Videopodcasts für Kund:innen wie die Migros, AXA, CSS, economieuisse oder das Zürcher Universitätsspital. An der Fachkonferenz «Dezibel», welche die Schmiede organisiert, trifft sich jährlich die Schweizer Audio- und Podcastbranche zum Wissensaustausch. Nico Leuenberger doziert Podcasting an der ZHAW und dem Medien-Ausbildungszentrum MAZ.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Wir möchten unsere Podcast-Serie fortsetzen und suchen dafür Projekt-Partner. Dabei sind nicht nur verschiedene Organisationen wie öffentliche Einrichtungen und Stiftungen willkommen, sondern auch Partner aus verschiedenen Branchen.

Wir freuen uns sehr, mit Ihnen über eine Zusammenarbeit zu sprechen.

Markus Renevey

Swiss Resilience Hub AG
Rieterstrasse 6 - 8002 Zürich
Telefon +41 43 499 99 90
m.renevey@sr-hub.ch www.sr-hub.ch

Nico Leuenberger

Podcastschieme AG
Technoparkstrasse 2 - 8406 Winterthur
Telefon +41 52 550 15 30
nico@podcastschieme.ch www.podcastschieme.ch