

mpw-Leadership Essentials #5: Resilienz auf individueller Ebene

Regelmässig präsentieren wir auf unserer Homepage praktische Tipps für Ihren (Führungs-) Alltag. Unser aktuelles Thema: Die individuelle Resilienz stärken – von Susanne Koch Drinovac



Der Umgang mit alltäglichen Stressoren wie beispielsweise Zeitdruck, Workload, dauernder Erreichbarkeit, Konflikten und vielfältigen Ansprüchen aus dem privaten wie beruflichen Umfeld ist ein Thema, dem wir uns bei mpw immer wieder in unseren Coachings, Teamentwicklungen und Trainings widmen und das Einzug in unsere Toolbox «Leadership Essentials» gefunden hat. Doch was, wenn zum alltäglichen Wahnsinn noch eine namhafte Krise kommt? Mit diesem Beitrag erhalten Sie Inputs zur **Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz**. In einem weiteren Artikel vertiefen wir die Möglichkeiten, die Sie als Leaderin oder Leader zur Stärkung der **Resilienz im Team sowie auf organisationaler Ebene** haben.

Was bedeutet dieser Begriff überhaupt? «Resilienz» stammt vom lateinischen Wort «resilire» und bedeutet «zurückspringen». Mit Synonymen wie «Widerstandsfähigkeit», «Belastbarkeit» oder «Elastizität» wird Bezug genommen auf das Vermögen, Krisen, Misserfolge, Rückschläge oder andere schwierige Situationen erfolgreich zu bewältigen. Der Aspekt einer zu überwindenden Krise wird zunehmend mit der Möglichkeit des Wachstums ergänzt.

Dabei beinhaltet die **individuelle Resilienz** sowohl Persönlichkeitseigenschaften (sogenannte «Traits») als auch Fähigkeiten und veränderbare innere Zustände («States») mit Denk- und Verhaltensmustern («Habits»). Die gute Nachricht ist, dass sich viele der Einflussgrössen hinsichtlich dieser inneren Widerstandskraft trainieren lassen. So wie ein Ganzkörper-Krafttraining mit einer Analyse startet, um dann gezielt Muskeln aufzubauen, geht mit einem Resilienztraining eine Analyse der vorhandenen Ressourcen einher. Mit Übungen zur

Stärkung von verschiedenen Faktoren kann einerseits auf einen guten Umgang mit aktuellen Stressoren eingewirkt werden. Andererseits hilft das Training im Hinblick auf zukünftige Belastungen. Die beeinflussbaren Faktoren sind je nach Resilienzmodell etwas unterschiedlich benannt, inhaltlich jedoch ähnlich (nachfolgend in Anlehnung an Prof. Dr. Jutta Heller*). Beim Training der individuellen Resilienz geht es also um Zustandsmanagement, Emotionsregulation, Mindset-Change und Erweiterung von Verhaltensoptionen.

Hier ein paar Beispiele:

Beim Faktor **Akzeptanz** geht es darum, den Fokus auf die aktuelle Situation und das Machbare zu richten und die Energie nicht für Unabänderliches zu verschwenden. Praxistipp: Würdigen Sie die Erfahrungen der Vergangenheit, gestalten Sie Übergänge mit Ritualen und behandeln Sie sich selbst, wie ein guter Freund Sie behandeln würde. Stärken Sie den Faktor **Optimismus**, indem Sie Ihren Fokus bewusst auf Positives richten. Praxistipp: schreiben Sie jeden Abend je drei Dinge auf, die Sie gefreut haben und die Ihnen gut gelungen sind. Damit stärken Sie zugleich den Faktor **Selbstwirksamkeit**, der das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen festigt. Übernehmen Sie **Eigenverantwortung**, indem Sie sich Ihre (Belastbarkeits-)Grenzen bewusst machen und Verantwortung für Ihr Tun oder Lassen übernehmen. Praxistipp: Ersetzen Sie «Ich muss ...» durch «Ich entscheide mich zu ...». Der Faktor **Netzwerkorientierung** beinhaltet die Fähigkeit, tragende Beziehungen zu anderen auf- und auszubauen. Praxistipp: Zeichnen Sie Ihr Beziehungsnetz auf und arbeiten Sie dabei mit Nähe und Distanz, Relevanz und Interesse. Benutzen Sie Farben und Formen, Symbole, Metaphern und Energieflüsse. Wer stärkt Sie? Welche Beziehungen wollen Sie intensivieren? Bei der Stärkung des Faktors **Lösungsorientierung** richten Sie Ihre Aufmerksamkeit weg vom Problem hin zu Lösungsmöglichkeiten. Praxistipp: Stellen Sie sich die «Wunderfrage»: Angenommen, es würde über Nacht ein Wunder geschehen und das Problem wäre gelöst – woran würden Sie und andere das erkennen? Bei der **Zukunftsorientierung** schliesslich schaffen Sie Klarheit darüber, wohin Sie wollen, und gestalten den Weg dorthin proaktiv. Praxistipp: Stellen Sie sich vor, zu Ihrem 80. Geburtstag hält ein enger Freund eine Jubiläumsrede darüber, was Sie erreicht, bewirkt und beeinflusst haben und wie Sie das geschafft haben. Schreiben Sie die Rede gleich selbst.

Neugierig geworden? mpw unterstützt Sie gerne bei der Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz oder entwickelt gemeinsam mit Ihnen massgeschneiderte und wirkungsvolle Lösungen je nach Zielgruppe. Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

In unserer Toolbox finden Sie als paradoxe Intervention eine Checkliste zur Stresserhöhung und weitere Inputs zu relevanten Themen für den Führungsalltag. Schreiben Sie uns eine E-Mail an beratungsteam@mpw.ch, um Ihr Exemplar der [mpw-Leadership-Essentials](#) für 18.-CHF zu bestellen oder weitere Auskünfte zu erhalten. Die Verpackungs- und Portokosten übernehmen wir gerne für Sie.

Und zum **Schluss ein weiterer Praxistipp**: Halten Sie kurz inne, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, nehmen Sie bei einem ersten Atemzug wahr, wie sich Ihr Körper anfühlt, bei einem zweiten Atemzug, welche Gedanken und Gefühle auftauchen, und bei einem dritten Atemzug, was Ihnen jetzt gerade guttun würde. Tun Sie's!

* Heller, J. (2013). Resilienz. 7 Schlüssel für mehr innere Stärke. 10. Aufl., München: Gräfe und Unzer.