

Resilienz = Widerstandsfähigkeit der Führungskräfte

Krisen können stark machen – aber wie?



Kernkompetenz Resilienz - der Fähigkeit mit der zunehmenden Veränderungsdynamik in Unternehmen aktiv umzugehen

Berufliche Kernkompetenzen der Zukunft. Resilienz und die Fähigkeit mit ständigem Wandel umzugehen. Warum sie in der Zukunft so wichtig sein wird, und wie Sie sie weiterentwickeln können.

- Standortbestimmung - Wie bin ich bislang mit Veränderungen und Krisen umgegangen?
- Wie kann ich Zusammenhänge von Empfindungen, Gefühlen und Verhaltensweisen erkennen?
- Wie Denken, Fühlen und Handeln unsere Gesundheit, Effizienz und unseren Erfolg beeinflussen. Die zentralen Lebensbereiche unter der Lupe.
- Weiterentwicklung von Resilienz- und Veränderungskompetenzen.
- 6 Wege zur inneren Stärke, Tools und Übungen
- Beeinflussung und Veränderung eigener Gefühle und Methoden, um auch bei großen Turbulenzen einen klaren Kopf zu behalten.
- Veränderung hinderlicher eigener Glaubenssätze
- Stressmanagement und wie der Akku wieder aufgeladen werden kann
- Mentale Aktivierung

Es gibt Menschen, die an Krisen zerbrechen, und solche, die selbst widrigste Situationen unbeschadet überstehen, die Rückschläge wegstecken, ja sogar gestärkt aus Misserfolgen hervorgehen. Letztere verfügen über so genannte Resilienz. Diese Fähigkeit ist neuerdings auch Thema von Managementtrainings. Denn: Psychische Widerstandskraft lässt sich erlernen.

Stehaufmännchen im Management: Was Resilienz bedeutet und warum die Fähigkeit im Management gebraucht wird. Zu den wissenschaftlichen Ursprüngen des Resilienz-Konzeptes/Erkenntnisse: Psychische Widerstandsfähigkeit lässt sich erlernen. Die sieben Säulen der Resilienz:

Die Fähigkeiten, die ein Mensch zur erfolgreichen Krisenbewältigung braucht - Anstoß zum Selbstcoaching -Das Sieben-Schritte-Programm: Eine Anleitung zum „akkurat Denken“.

Die sieben Säulen der Resilienz

Auch der in den USA wirkende Wissenschaftler und Trainer Andrew Shatte kommt bei seinem Resilienzprogramm auf die Zahl sieben. Er gibt mit den „sieben Schlüsseln zum Erreichen innerer Stärke“ in erster Linie eine Anleitung zum „akkuraten Denken“. Dabei stellt er folgende Aspekte in den Vordergrund:

1. Gedanken beobachten

Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Die erste Stufe des Resilienzprogrammes setzt daher dabei an, in schwierigen Situationen darauf zu achten, welche Gedanken genau Unwohlsein auslösen und wie realistisch sie sind. Eine wichtige Technik ist es, die Gedanken aufzuschreiben und genau zu untersuchen.

2. Denkfallen identifizieren

Häufig lassen wir uns immer wieder am selben Punkt von einem hilfreichen Denkmuster abbringen. Wer sich zum Beispiel nach einem Fehlschlag prinzipiell

allein die Schuld gibt, fühlt sich schwach und kraftlos. Solche Denkfehler gilt es zu identifizieren und zu korrigieren.

3. Eisberg-Überzeugungen aufspüren

Jeder hat tief sitzende Vorstellungen davon, wie Menschen sich zu verhalten haben und wie Dinge gemacht werden sollten. Sie werden von Shatte Eisberg-Überzeugungen genannt, weil sie das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen unbewusst beeinflussen. Häufig sind sie zu starr und wenig förderlich. Auch sie sollten daher aufgespürt und auf ihre Gültigkeit hin überprüft werden.

4. Problemlösekompetenz trainieren

Jeder sollte überprüfen, wie er Probleme analysiert und nach Lösungsmöglichkeiten sucht. Hier ist es zum Beispiel wichtig, dass man die Situation realistisch einschätzt und sich nicht zu starr auf einen Lösungsweg fixiert.

5. Katastrophendenken stoppen

Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lahmt sich in kritischen Situationen selbst. Es gilt daher zu lernen, furchterregendes „Wenn-dann“-Denken zu stoppen und sich stattdessen einen konkreten Plan zur Krisenbewältigung zu machen.

6. Beruhigen und Fokussieren

Wer sehr aufgereggt und angestrengt ist, hat oftmals nicht die nötige Kraft und Ruhe, um in einer Krisensituation die notwendige Gedanken- und Impulskontrolle vorzunehmen. Es gilt daher auch, eine gute und wirkungsvolle Entspannungstechnik für sich zu finden.

7. Resilienztechniken in Echtzeit praktizieren

Schließlich geht es um die Integration der vorgestellten Resilienztechniken in den Arbeitsalltag. So sollten zum Beispiel schädliche Gedanken sofort durch

angemessene Gedanken ersetzt werden. Wer sich beispielsweise bei dem Gedanken ertappt: „Immer geht alles schief“, hält sofort dagegen: „Das stimmt nicht. Ich habe in meinem Leben schon vieles geschafft.“

Quelle: Zusammengefasst aus: Karen Reivich/Andrew Shatte: „The Resilience Factor. 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles.“

Wird im deutschsprachigen Raum von Resilienz gesprochen, werden meist die „sieben Säulen der Resilienz“ genannt. In diesen sieben Säulen zeigt sich die psychische Widerstandskraft:

1. Säule: Optimismus

Wer eine Krise bewältigen möchte, sollte fest daran glauben, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und überwunden werden können.

2. Säule: Akzeptanz

Die schwierige Situation sollte angenommen werden, Ja, man hat eine Absage bekommen! Ja, man verliert eventuell den Job! Erst, wenn man den schmerzlichen Tatsachen ins Auge geblickt hat, kann man weitere Schritte unternehmen.

3. Säule: Lösungsorientierung

Optimismus und Akzeptanz führen zum nächsten Schritt. Es gilt zu überlegen: Was sind mögliche Lösungen für die gegenwärtige bedrohliche Situation? Aber auch: Wie gehe ich mit dem Stress um, der eine akute Krise begleitet?

4. Säule: Die Opferrolle verlassen

In die Opferrolle zu schlüpfen, ist verführerisch. Irgendwann jedoch gilt es, sich auf seine Stärken zu besinnen, die Realität angemessen zu interpretieren und wieder auf die Füße zu kommen.

5. Säule: Verantwortung übernehmen

Zu resilientem Verhalten gehören die Bereitschaft und die Reife, Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen. Wichtig ist aber auch die Entscheidung, sich nicht zum Sündenbock zu machen.

6. Säule: Netzwerkorientierung

In den Resilienzstudien verfügen die erfolgreichen Testpersonen in der Regel über ein stabiles soziales Umfeld. Um dieses aufzubauen und zu pflegen, empfiehlt sich aktives Networking.

7. Säule: Zukunftsplanung

Hier geht es um eine solide und umsichtige Zukunftsplanung. Dazu gehört, zu versuchen, sich durch gute Vorbereitung gegen die mit großer Wahrscheinlichkeit eintretenden Wechselfälle des Lebens zu schützen. Unter anderem gilt es, das berufliche Entwicklungspotenzial realistisch auszuloten.

