

# BESTENS GERÜSTET FÜR HERAUS- FORDERNDE UND UNSICHERE ZEITEN

*Antoinette Wenk, Geschäftsführerin und Coach am Resilienz Zentrum Schweiz, erklärt im Interview, wie wir unseren Resilienz-Koffer mit wertvollen Tools packen und warum es nicht so schlimm ist, wenn beim Jonglieren einmal ein Ball zu Boden fällt.*



*Wir leben in einer stark vernetzten, digitalen Welt, die sich in einem rasanten Tempo dreht. Wir müssen mitkommen und durchhalten. Stress, Überforderung, und Verzweiflung sind oft die Schattenseiten der Hochmoderne. Um dem gegenzusteuern, ernähren wir uns möglichst gesund, treiben Yoga und meditieren; es fallen oft Stichworte wie Achtsamkeit oder Resilienz. Doch was versteht man konkret unter Resilienz?*

Wir im Resilienz Zentrum Schweiz mögen das Sinnbild des «Stehauftierchens»: Erfährt es Druck von aussen (beispielsweise durch Stress, Krisen oder einschneidende Veränderungen), hängt der Kopf und es gerät in eine Schiefelage. Weicht der Druck, steht es wieder auf. Dass jemand in einer Schiefelage ist, heisst nicht, dass man nicht resilient ist. Die wesentlichen Fragen sind vielmehr: Was passiert jetzt? Wie gehe ich damit um? Komme ich wieder in die Balance?



Für eine gute Resilienz im Alltag gilt es, diese innere «Feder» zu stärken und fit zu halten. Dabei hängt diese Federfitness stark davon ab, wie fest und wie lange man belastet ist und wie schnell man wieder in ein Gleichgewicht kommt.

Resilienz ist somit ein ressourcenbasiertes Konzept: Welche Ressourcen bringe ich mit? Wie sehen diese derzeit aus? Sind meine Ressourcen aufgebraucht oder habe ich gerade mehrere «Baustellen» im Leben? Was habe ich bereits gelernt und woran arbeite ich noch? Das sind wesentliche Fragen in diesem Anpassungsprozess, auf dem das Verständnis der Resilienz basiert.

### Ist Resilienz nur ein «buzzword»? Was hat es damit auf sich?

Auch wir stellen fest, dass der Begriff Resilienz vermehrt gebraucht wird. Früher wurde oft von Stress oder Stressmanagement gesprochen. Der Begriff Stress ist allerdings negativ konnotiert, während Resilienz verstärkt die Fähigkeiten, etwas zu erlernen und zu verändern ins Zentrum rückt. In einer Unternehmung wird Resilienz auch als Organisationsauftrag und Führungsverantwortung verstanden. Insofern ist Resilienz keine leere Hülle oder «Hype».

### Ist Resilienz etwas «Gegebenes», oder kann man sich diese Fähigkeit aneignen? Warum sind manche Menschen resilienter als andere?

Es gibt unterschiedliche Dimensionen, welche die Resilienz eines Menschen beeinflussen und damit auch erklären, warum gewisse Menschen resilienter sind als andere. Es gibt genetische (beispielsweise Intelligenz), körperliche und soziale Dimensionen (beispielsweise Umwelt und Umfeld, Unterstützung etc.). Der genetische Anteil macht dabei den kleinsten Teil aus und ist weitaus unbedeutender, als die eigene Fähigkeit, zu lernen! Im sogenannten «Resilienzrad» werden acht Resilienzfaktoren einer bestimmten Achse zugeordnet. Die Faktoren der Lösungsorientierung und Selbstverantwortung liegen auf der Achse des Handelns, Optimismus und Zukunftsorientierung auf der Achse der Ausrichtung, Kreativität und Achtsamkeit auf der Achse der Balance, während die Akzeptanz und Netzwerkorientierung auf der Achse der Verbundenheit liegen. Es geht darum, herauszufinden, welche zwei bis drei Faktoren bei einem am stärksten ausgeprägt sind und bei welchen man noch Entwicklungspotenziale hat. Dadurch sieht man auch, dass man einen Gestaltungsspielraum hat. Man kann sich Resilienz also aneignen und trainieren – sofern es die Umstände erlauben.



### Wie kann man Resilienz lernen und aufbauen?

Wir schauen unseren «Energietank» an und müssen ehrlich fragen: Wie voll ist mein Energiefass? Was sind für mich Energiespender, was Energiefresser? Wie kann ich die Energiespender pflegen, um meinen Energietank immer wieder aufzufüllen? Und wie kann ich Energiefressern den Nährboden entziehen und nach Lösungen suchen?

Dies ist ein wichtiges «Tool» in unserem Resilienz-Werkzeugkoffer. Weitere Tools sind beispielsweise gezielte Pausen, Fokussierung auf das Veränderbare, Körperübungen und noch vieles mehr. Gewisse Praktiken kann man alleine erlernen und durchführen, in gewissen Schieflagen ist es sicherlich empfehlenswert, sich von ausgewiesenen Experten unterstützen und begleiten zu lassen.





## Welche Rolle spielt Ihrer Meinung nach die Resilienz im Zeitalter der COVID-19-Pandemie?

Die Bedeutung von Resilienz trat während der COVID-19-Pandemie ganz stark in den Vordergrund. Bekannte Strukturen wurden aufgebrochen (bspw. Umstellung auf Arbeiten im Home Office), wichtige Ausgleichsmöglichkeiten fielen plötzlich weg. Viele haben gemerkt, welche innere Kraft und Stärke es braucht, als sie sich plötzlich mit dieser unerwarteten Krise und den damit einhergehenden schnellen und grossen Veränderungen konfrontiert sahen. Wir wussten als Individuen und Gesellschaft nicht: Wie geht es weiter? Das ist sehr belastend. Die Pandemie hat einen mit Unsicherheiten, Sorgen, gesundheitlichen und finanziellen Existenzängsten und Stress beladenen «Gedankenkarussell» in Bewegung gebracht, aus dem es nun wieder ab- und auszuweichen gilt. Kinder und Jugendliche haben besonders darunter gelitten, man denke da an die plötzliche Umstellung auf «Home Schooling» und den Wegfall der so wichtigen sozialen Kontakte unter Gleichaltrigen. Aber auch ältere Menschen, beispielsweise in Alters- und Pflegeheimen, haben stark unter Einsamkeit und sozialer Isolation gelitten. Um damit umzugehen, sind Resilienzfaktoren gefragt. Es braucht das tägliche Praktizieren von Selbstfürsorge, man muss einen Perspektivenwechsel einnehmen und sich bewusst stärken. Das trifft einerseits auf Individuen aber auch auf Organisationen zu. Denken wir zum

Beispiel an Institutionen im Gesundheitswesen, deren Mitarbeitende an vorderster Front die Pandemie bekämpft haben und damit umgehen mussten und müssen. Viele Organisationen haben gemerkt, dass sie Resilienz aufbauen müssen. Aber es geht weit darüber hinaus: Der Aufbau von Resilienz ist eigentlich ein gesellschaftlicher Auftrag.

### Was empfehlen Sie Menschen, die in dieser Zeit besonders gefordert waren und es noch weiterhin sind, beispielsweise Mitarbeitenden im Gesundheitswesen?

Ich lege ihnen ans Herz, Verbindung mit anderen Menschen zu suchen – nicht nur in der Arbeit, sondern bewusst auch ausserhalb. Setzen Sie Grenzen, und zwar sowohl körperliche als auch mentale. Wenn Sie Ihr Arbeitsumfeld verlassen, denken Sie daran: Morgen geht es weiter. Schaffen Sie Distanz und nehmen Sie Ihr Berufsleben nicht in die Freizeit mit. Schauen Sie, dass Sie täglich kleine Dinge tun, die Ihnen Freude bereiten. Gehen Sie raus und bewegen Sie sich.

### Was zeichnet Ihrer Meinung nach starke und anpassungsfähige Teams aus, die Schwierigkeiten gut bewältigen und an Krisen wachsen? Wie können resiliente Teams entstehen?

Wenn die bereits beschriebenen Resilienzfaktoren auf Teamebene vorhanden und stark ausgeprägt sind, dann ist es ein Team, das gut miteinander arbeitet, besser mit gegebenen Umständen aber auch mit Veränderungen umgeht, zusammen Krisen bewältigen kann und gemeinsam Lösungen erarbeitet. Solche Teams kennen ihre kollektive Leistungsfähigkeit – aber auch ihre Grenzen – sehr genau, halten zusammen, sind achtsam, sind verlässlich und weisen ein positives Mindset auf. Sie konzentrieren sich auf ihre Stärken, zeigen gegenseitige Wertschätzung und finden kreative und innovative Lösungen.

Eine sinnstiftende Arbeit, klare Strukturen und Funktionen sowie der Führungsstil und die Organisationskultur sind entscheidend, damit eine Organisation und darin auch die Teams Resilienz aufbauen und effektiv arbeiten können.



# WAS KANN ICH FÜR MEINE EIGENE RESILIENZ TUN?

## Nützliche Tipps & Tricks!

**N° 1** Eigenes Energiefass täglich aufladen!

**N° 2** Täglich Pausen machen

**N° 3** Den Körper bewegen und den Geist fokussieren

z.B. über Achtsamkeitsübungen, Meditation etc.

**N° 4** «Body to Brain» Übungen praktizieren

z.B. durch Schulterwurf Akzeptanz und Loslassen körperlich verankern  
Die BODY 2 BRAIN CCM® nach Dr. C. Croos-Müller  
[www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode](http://www.croos-mueller.de/bodytobrainmethode)

**N° 5** Bewusste Strukturen schaffen und positive Rituale pflegen

**N° 6** Dankbarkeit und Zufriedenheit pflegen  
z.B. täglich drei positive Sachen aufschreiben

**N° 7** Fern- und Nahblick einnehmen: das grosse Ziel definieren und den Weg in kleine Schritte aufteilen

**N° 8** Sorgen reduzieren

**N° 9** Energiebooster Schlaf nutzen

z.B. Schlafhygiene, Power Naps und Nickerchen

**N° 10** Etwas machen, was Freude bereitet

**N° 11** Soziale Kontakte pflegen

## Resilienz Zentrum Schweiz

Das Ziel des Resilienz Zentrum Schweiz ist es, bei Individuen ein resilientes Verhalten im Umgang mit anspruchsvollen Situationen zu fördern sowie Unternehmen und Organisationen beim Aufbau einer resilienten Organisationskultur zu unterstützen. Das Resilienz Zentrum Schweiz bringt langjährige Erfahrung in der konzeptionellen und strategischen Beratung mit. Der Fokus liegt darauf, die Resilienz sowohl präventiv als auch in konkreten Veränderungsprozessen zu fördern. Als erste Institution in der Schweiz bietet das Zentrum mit den «Work-Ins» ein mentales Fitnessstudio für das regelmässige Resilienztraining an. Diese gibt es auch für die Hosentasche als App.

Resilienz Zentrum Schweiz  
Aeschengraben 16, 4051 Basel  
T +41 (0)61 482 04 04  
[www.resilienz-zentrum-schweiz.ch](http://www.resilienz-zentrum-schweiz.ch)

## Antoinette Wenk

Antoinette Wenk ist Gesundheitsökonomin mit jahrelanger Erfahrung im Life-Science Sektor im In- und Ausland. Nach mehrjähriger Ausbildung zum Coach sowie zur Supervisorin und Erwachsenenbildnerin begleitet sie nun Menschen und Teams in Veränderungsprozessen und in herausfordernden Situationen. Als Mitbegründerin des Resilienz Zentrum Schweiz hat sie sich auf das Thema Resilienz spezialisiert. Als Coach und Erwachsenenbildnerin gilt ihr Hauptinteresse der Stärkung von Resilienz, dem Abbau von Stress und dem Kultivieren von Achtsamkeit.