

Miss Money Penny

Die Schweizer Fachzeitschrift für Office Managerinnen und Assistentinnen

Resilienz

Was Stehaufmännchen anders machen

Kategorien: Gesundheit, Psychologie, Karriere | Text: Ruth Preywisch | 15.03.2017

Wer wäre nicht gerne einer der Menschen, die sich einfach nicht unterkriegen lassen und selbst in der grössten Krise noch einen kühlen Kopf bewahren? Fachleute nennen die innere Stärke, die diese Menschen auszeichnet Resilienz. Und gerade im Job ist sie sehr nützlich.



Hoher Druck, ständig wechselnde Aufgaben, strukturelle Veränderungen: Unser Arbeitspensum ist hoch und stressige Phasen sind an der Tagesordnung. Manche Menschen kommen damit besser zurecht als andere. Sie passen sich Veränderungen flexibel an, ohne dabei ihren Halt zu verlieren oder gar ihre eigenen Bedürfnisse ausser Acht zu lassen. Hohen Druck können sie scheinbar mühelos ausgleichen und sie geraten seltener in emotionale Schief lagen. Selbst wenn sie in Schwierigkeiten stecken, finden sie immer wieder den Weg ins Vertrauen und die Gelassenheit. Und gesünder sind sie auch noch. Diese Stehaufmännchen oder -weibchen) scheinen die geborenen Krisenmanager zu sein. In der Wissenschaft gibt es einen Begriff für das, was sie auszeichnet: Resilienz. «Dieser Begriff ist gleichzusetzen mit dem eines guten psychischen Immunsystems», sagt Antoinette Wenk Gründungsmitglied vom Resilienz Zentrum Schweiz. Er bezeichnet die Widerstandsfähigkeit oder die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Ursprünglich kommt er aus der Werkstoffkunde und beschreibt Materialien, die nach einer Verformung wieder in ihre ursprüngliche Form zurückfinden.

An Krisen wachsen

Bei Menschen geht der Begriff aber noch ein bisschen weiter. Sie werden als resilient bezeichnet, wenn sie nicht nur ihren Halt nicht verlieren, sondern an Herausforderungen und Krisen auch wachsen. Sie greifen in entscheidenden Momenten und Situationen intuitiv auf ihre Ressourcen zurück, um herausfordernde Situationen schneller bewältigen zu können. Sie kommen einfach nicht so schnell aus dem Gleichgewicht,

wie andere. «Je resilienter ich bin, umso besser verkrafte ich eine Krise und umso mehr kann ich daran wachsen» fasst Antoinette Wenk zusammen.

Miss Money Penny Dossier: Resilienz



Alle Plus-Abonnenten von Miss Money Penny erhalten mit der nächsten Ausgabe das Dossier zum Thema: «Resilienz – Die Kraft, die psychisch widerstandsfähig macht». Das Dossier kann auch separat bezogen werden. Unter missmoneypenny.ch/angebote können Sie dieses und andere Dossiers für 23 Franken einzeln beziehen.

Der Ansatz bezieht sich aber nicht nur auf Einzelne. Die Resilienz verschiedener Personen bedingt sich vielmehr gegenseitig, wenn sie miteinander in einer Beziehung stehen oder zusammen arbeiten. Der Ansatz lässt sich deshalb auf Paare, Teams, Organisationen und sogar Gesellschaften anwenden. So kann ein ganzes Team lahmgelegt werden, wenn einer aus der Runde in einer langfristigen Krise steckt. Sind die anderen aber in der Lage, die reduzierte Leistungsfähigkeit oder gar den Ausfall zu verkraften, dann spricht man von einem resilienten Team. Und genauso funktioniert das auch in Paar-Beziehungen, seien es berufliche oder private. Wer schon einmal für einen Chef gearbeitet hat, der über längere Zeit aus dem Gleichgewicht geraten ist, weiss, dass das irgendwann an einem selbst nicht mehr abprallt. «Gerade Assistentinnen, die hierarchisch ihren Vorgesetzten unterstellt sind, befinden sich oft in solchen anspruchsvollen Situationen, denn der Druck auf ihre Vorgesetzten nimmt ständig zu», weiss Katrin Adler, Gründungsmitglied vom Resilienz Zentrum Schweiz. Umso wichtiger ist es dann, selbst widerstandsfähig zu sein und das auch zu bleiben.

Handlungsfähig bleiben

Aber wie kommt es, dass einige Menschen das können, und andere nicht? Ist das einfach Glück? Nach Ansicht der Experten sind es vor allem Denkmuster und Einstellungen, die resiliente Personen von anderen unterscheiden. «Sie erleben sich selbst in einer Krise als handlungsfähig und blicken deshalb viel optimistischer auf die Situationen», sagt Antoinette Wenk. Wer sich stattdessen immer als Opfer sieht und pessimistisch ist, hat keinen Blick mehr für die Möglichkeiten und kann dann auch nicht auf die nötigen Ressourcen zurückgreifen.

Bei all ihren Fähigkeiten in Krisensituationen sind resiliente Menschen aber keineswegs immer hart im Nehmen, wie manche meinen. «Sie begegnen sich selbst und anderen mit viel Verständnis und Empathie» und verfügen über eine ausgesprochen gute Selbstwahrnehmung, weiss Katrin Adler. Denn ihre Stabilität gründet nicht darauf, dass ihnen immer alles gelingt, sondern auf dem Wissen, dass Übung den Meister macht. «Das macht sie viel stärker, als die, denen einfach immer alles zu gelingen scheint», sagt Antoinette Wenk. Und das ist auch die gute Nachricht für diejenigen, denen diese Fähigkeit nicht in die Wiege gelegt

wurde. «Es gibt niemanden, der nicht über die notwendigen Ressourcen verfügt», sagt Antoinette Wenk.

Training für die Prävention

In ihren Coachings und Kursen erleben die Expertinnen immer wieder, wie Menschen ihre eigenen Ressourcen entdecken und sich daraus als viel stärker wahrnehmen, als gedacht. «Resilienz ist nichts, was man hat oder nicht. Das kann man trainieren», sagt Katrin Adler. «Ein Kurs legt einen wichtiger Grundstein und ist ein erster Schritt in die richtige Richtung, sagt sie. Denkmuster zu ändern sei eine langfristige Arbeit an und mit sich selbst. In den Trainings geht es vor allem darum, seine Muster wahrzunehmen und zu verstehen. «Wer das gelernt hat, der verliert automatisch seinen Tunnelblick», sagt Katrin Adler. Resilienz-Training verstehen die beiden vor allem als präventiven Ansatz. «Wer mitten in der Vollkrise steckt, der braucht schon etwas anderes», sagt Antoinette Wenk. Wer aber in Ruhe lernt, seinen Fokus auf hilfreiche Eigenschaften zu legen oder seine Ressourcen zu nutzen, der kann dann später in einer Krise leichter darauf zurückgreifen. Hier liege auch der Unterschied zum Anti-Stress-Training, mit dem das Training der Resilienz oft gleichgesetzt wird. «Bei der Stressbewältigung schaut man, was einen krank macht. Bei der Resilienz wird geschaut, was einen stark macht und nährt», erklärt sie.

Für den einzelnen Menschen kann Resilienz-Training deshalb ein echter Gewinn sein. Für Vorgesetzte, die sich solcherart geschulte Mitarbeiter wünschen, haben Antoinette Wenk und Katrin Adler aber eine schlechte Nachricht: «Resiliente Mitarbeiter sind nicht die Dickhäuter, die klaglos alles aushalten. Im Gegenteil, sie sind diejenigen, die nach Win-Win-Lösungen suchen, aber auch gehen, wenn es unerträglich wird».

ACHTUNG FERTIG RESILIENZ!

Workshop zur Stärkung der persönlichen Resilienz

Resilienz, die innere Widerstandskraft oder das Immunsystem der Psyche, ist ein wertvoller Begleiter im heutigen Leben. Gut entwickelte Resilienz erlaubt uns mit den alltäglichen Widrigkeiten, Schicksalsschlägen sowie Krisen bewusster und konstruktiver umzugehen. Bei der Resilienz stellt sich nicht die Frage, was uns Menschen krank macht, sondern was uns gesund hält. Über die Resilienzfaktoren können wir unsere Wahrnehmung schulen und die innere Kraft «trainieren».

Inhalte

- Bedeutung von Resilienz und Resilienzfaktoren
- Ansätze zu einer resilienten Grundhaltung
- Perspektiven von resilienten Vorgehensweisen
- Interaktive Übungen zu den Resilienzfaktoren

Ziele

- Sie kennen Ihr Resilienz Profil
- Sie wissen, wie Sie Ihre Resilienz stärken
- Sie sind sich der Dimensionen einer resilienten Grundhaltung bewusst
- Sie setzen das Resilienzrad als Selbstcoachingtool ein

Info & Anmeldung

Dauer: 1 Tag

Daten: Samstag 01. April 2017; Freitag 09. Juni 2017; Samstag 19. August 2017, Mittwoch 08. November 2017

Zeit: 09:00 – 17:00

Ort: Resilienz Zentrum Schweiz, Basel

Kosten: CHF 480

Anmeldung: mail@resilienz-zentrum-schweiz.ch

www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

Text: Ruth Preywisch

Weitere Artikel von [Ruth Preywisch](#)

Copyright © by ALMA Medien AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis der Alma Medien AG ist nicht gestattet.
