

solutio plus Newsletter-Artikel September 2012:

## Resilienz – das mentale und emotionale Immunsystem stärken

### **Die steigende Arbeitsverdichtung hat ihren Preis**

Immer schneller, immer mehr – in nahezu allen Branchen sind Führungskräfte und ihre Mitarbeiter gefordert, in kürzerer Zeit mehr Aufgaben zu bewältigen. Die Nebenwirkungen sind nicht zu übersehen - Burn-out-Erkrankungen und Überlastungsdepressionen nehmen stetig zu:

Laut einer repräsentativen Studie von Techniker-Krankenkasse, FAZ-Institut und Forsa leidet bereits jeder fünfte Deutsche gesundheitlich unter den Folgen von Stress. Die Zahl der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen hat sich seit dem Jahr 2000 verdoppelt. Und das Ende der Fahnenstange ist noch lange nicht erreicht: Die WHO hat beruflichen Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Den Preis bezahlen nicht nur die Betroffenen selbst – häufig hochmotivierte und qualifizierte Fachkräfte – sondern auch die Betriebe, die diese Ausfälle kompensieren müssen. Die Bundesregierung beziffert die jährlichen Produktionsausfälle der Unternehmen durch psychisch bedingte Krankheiten auf 26 Milliarden Euro.<sup>1</sup>

### **Lernen mit Belastungsfaktoren richtig umzugehen**

Ob es uns gefällt oder nicht, die Anforderungen im Berufsleben werden nicht zurückgehen. Was bleibt, ist zu lernen, mit der steigenden Dynamik und Komplexität, Dynaxität genannt, besser zurechtzukommen. Laut dem Organisationspsychologen Prof. Dr. Dr. Michael Kastner von der Universität Dortmund liegen hier die wichtigsten Schlüsselqualifikationen der Zukunft: Dynaxibility, Selbstmanagement, Sozial- und Methodenkompetenz.

### **Einfache Patentrezepte bleiben wirkungslos**

Die persönliche Stressresistenz zu steigern, ist durchaus möglich. Das schnellwirksame Allheilmittel gegen Stress gibt es jedoch nicht. Gesunde Ernährung und viel Bewegung schaffen alleine noch keine optimale berufliche Leistungsfähigkeit. Je nach Persönlichkeit, Gewohnheiten und Lebensumständen muss jeder für sich selbst die passenden Hebel finden und an den richtigen Schrauben drehen. Dies gelingt jedoch nicht in einem einmaligen Akt, sondern ist ein Prozess, der die Bereitschaft zur kontinuierlichen Persönlichkeitsentwicklung erfordert. Eigene Denk-, Gefühls- und Verhaltensweisen müssen dabei auf den Prüfstand gestellt werden.

### **Lösungsansätze aus der Resilienzforschung**

Resilienz ist die psychische und mentale Widerstandskraft, um Herausforderungen, Veränderungen, Druck und Rückschläge gut zu bewältigen. Die Resilienzforschung beschäftigt sich mit der Frage, warum es manchen Menschen besser als anderen gelingt, mit Schwierigkeiten, Krisen und Schicksalsschlägen fertig zu werden. Resiliente Menschen haben gelernt, sich auf ihre Ziele zu fokussieren und Energieressourcen aufzubauen. Sie verfügen über eine hohe Selbstwirksamkeit und Problemlösungskompetenz. Ihre wesentlichen Grundhaltungen sind Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung. Daraus lassen sich die nachfolgenden sieben Säulen der Resilienz ableiten:

---

<sup>1</sup> Frankfurter Allgemeine, Beruf und Chance, 12.6.12

## **Die sieben Säulen der Resilienz**

### **Optimismus**

Resiliente Menschen verfügen über einen realistischen Optimismus. Dies ist kein naives „Positives Denken“, sondern ein gesundes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. So halten sie durch, auch wenn es schwierig wird. Dabei hilft ihnen, sich bewusst zu machen, welche früheren Krisen sie bereits erfolgreich bewältigt haben.

### **Akzeptanz**

Nicht immer läuft alles so, wie wir es uns wünschen. Immer wieder hält das Schicksal Herausforderungen bereit. Wer sich in einer Krise zu lange grämt und über die Umstände jammert, verschwendet seine Energie. Die Situation zunächst einmal zu akzeptieren, statt sich in den negativen Gefühlen zu verlieren, ist der erste Schritt, um wieder aus dem Loch herauszufinden.

### **Lösungsorientierung**

Nur zu überlegen, warum etwas passiert ist und wer dabei welchen Fehler gemacht hat, hilft nicht weiter. Lösungsorientierte Menschen beschäftigen sich nicht mit der Schuldfrage, sondern beginnen sofort zu überlegen, wie sie das anstehende Problem am besten lösen können. Sie konzentrieren ihre Aufmerksamkeit auf Ziele und Handlungsmöglichkeiten.

### **Verlassen der Opferrolle**

Das Hauptmerkmal von Menschen in der Opferrolle ist das sich Beklagen über andere und über die Umstände. Auch, wenn das Jammern durchaus eine entlastende Wirkung haben kann, hilft es auf Dauer nicht weiter. Nur wer bereit ist, selbst Verantwortung für seine Situation zu übernehmen, hat auch die Macht, etwas daran zu verändern.

### **Übernahme von Verantwortung**

Wer Verantwortung übernimmt, ist in der Gestalter- statt in der Opferrolle. Diese Menschen machen sich klar, was ihnen wichtig ist und was sie ändern wollen. Dann werden sie aktiv und packen das Problem an. Sie handeln konsequent nach dem Motto: „Love it, change it, or leave it“. Ihr Leben gestalten sie dadurch selbstbestimmt statt fremdbestimmt.

### **Netzwerkorientierung**

In Krisensituationen ist die Unterstützung durch andere Menschen besonders wichtig. Wer mit Partnern, Freunden oder Kollegen über seine Probleme reden kann, fühlt sich gleich etwas besser. Manchmal braucht es auch aktive Hilfe. Wer dann auf ein gutes soziales Netzwerk zurückgreifen und um Hilfe bitten kann, ist gut gerüstet für eine Krise.

### **Zukunftsplanung**

Proaktive Menschen stellen sich immer wieder die Frage, wie sie sich weiter entwickeln wollen und setzen sich dann passende Ziele. Dies motiviert sie und mobilisiert Energie. Rückschläge und Hürden gehören für sie zum Weg dazu und sind kein Grund aufzugeben. Schwierigkeiten zu meistern, schafft Erfolgserlebnisse und stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

### **Resilienz und Stressresistenz entwickeln und trainieren**

Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann entwickelt und trainiert werden. Das Coachingzentrum Heidelberg bietet deshalb verschiedene Veranstaltungen, Seminare und Coachings rund um die Themenbereiche Resilienz, Problemlösungskompetenz, Selbstmanagement, Selbstwirksamkeit und optimale Leistungsfähigkeit für Einzelpersonen und Teams. Aktuelle Angebote und Termine finden Sie auf unserer Website.