

Stärkung des Resilienzfaktors – oder wie schaffe ich es, besser mit Belastungen umzugehen

Von Dagmar Strehlau

Schlägt man die Zeitungen auf, empfangen einen meist dramatische Nachrichten – von Werksschließungen, dem Verlust von Arbeitsplätzen, der Situation an der Börse, steigenden Kosten und Insolvenzen wird berichtet. Negative Nachrichten, die sich auch im privaten Bereich in Unterhaltung mit Freunden und Kollegen niederschlagen: ein neuer Vorgesetzter, ein neuer Eigentümer tritt auf, der Hauptkunde droht mit Kündigung des Vertrages oder auch Krankheiten, Verlust von nahen Angehörigen. Doch erstaunlich ist die Reaktion von Menschen auf diese dramatischen Ereignisse: Von manchen Menschen werden diese verblüffend gut vertragen, diese Widerstandskraft - von Psychologen als Resilienz tituliert – ermöglicht es einem Menschen mit extremen Belastungen fertig zu werden, und zwar „ohne seelischen Schaden“ zu nehmen.

Eigentlich ist Resilienz ein Begriff aus der Physik, der in der Werkstoffkunde die Fähigkeit eines Werkstoffs, sich verformen zu lassen und dennoch zur ursprünglichen Form zurückzufinden bezeichnet. Das heißt für die Menschen bedeutet Resilienz eine Art von „Stehaufmännchen-Taktik“ zu beherrschen – und trotz schwieriger Umstände immer wieder zur altgewohnten Kraft zurückzukommen.

Resilienz ist ein Faktor, der in Zukunft eine immer stärkere Bedeutung gewinnt – auch im Arbeitsleben. Der Druck, der von außen und innen auf Unternehmen und das Börsenparkett einwirkt, wird immer größer und damit steigt die Belastung für alle, sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer. Immer gab es schon Menschen, die aus einer mehr oder weniger auswegslosen Situation wie ein Phönix aus der Asche herausgestiegen sind. Vielleicht werden sich einige von Ihnen noch an das Buch von Iacocca erinnern, in dem er seinen Lebensweg beschrieben hat, begonnen mit dem Schock einer Entlassung aus einer Topposition bei Ford, seinen Wechsel zu Chrysler, einem Unternehmen, dass er aus einer hohen Verschuldung innerhalb von vier Jahren in die Gewinnzone brachte. Ein Mensch der eindeutig über einen hohen Resilienzfaktor verfügt.

Resilienz liegt in uns allen vor, nur ist es unterschiedlich stark vertreten. Aber auch wenn wir gerade zu den Individuen gehören, bei denen der Resilienzfaktor schwächer ausgeprägt ist, gibt es positive Nachrichten: Wir können daran arbeiten und ... dazulernen. Resilienz lässt sich sehr gut in der Kindheit erlernen (wie fast alles im Leben). Aber es ist in jedem Alter möglich, sie weiter auszubauen (wenn auch etwas mühsamer).

Zur Diagnose von Resilienz liegen einige Verfahren vor. Im deutschsprachigen Raum ist die bekannteste Methodik die Resilienzskala von Jörg Schumacher und anderen. Diese Skala misst die „Persönliche Kompetenz“ (hier das Selbstvertrauen, Unabhängigkeit, Beherrschung, Beweglichkeit und Ausdauer) und die „Akzeptanz des Selbst und des Lebens“ (Anpassungsfähigkeit, Toleranz, flexible Sicht auf sich selbst und den eigenen Lebensweg).

Was kann man nun tun, um dieses „Stehaufmännchen-Prinzip“ zu trainieren und weiter aufzubauen?
Hier einige Tipps dazu (angelehnt an America Psychological Association (APA)):

1. Aufbau und Pflege sozialer Kontakte:

Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen pflegen, in ehrenamtlichen Gruppen oder in Berufsverbänden, Vereinen aktiv werden. Lee Iacocca meinte dazu: „Business ist nichts anderes als ein Knäuel menschlicher Beziehungen“.

2. Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten:

Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf diese Ereignisse reagiert.

3. Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Leben sind:

Wenn Situationen sich wirklich nicht mehr ändern lassen, ist es sinnvoller, sich auf das zu konzentrieren, was man noch beeinflussen kann. Empfinden Sie z.B. einen neuen Vorgesetzten als Chance sich neu zu positionieren, neue Aufgaben zu bekommen, in neue Aufgabenbereiche hineinzuschnuppern. Geben Sie Neuerung symbolisch einen „Smiley“. Oder nehmen Sie sich zur Unterstützung doch einfach einmal wieder einen Gedichtband von Hermann Hesse aus dem Regal (aus dem Gedicht „Stufen“).
„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.....
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.“

4. Sich auf die eigenen Ziele zubewegen:

Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben – ruhig auch in ganz kleinen Schritten. Machen Sie sich selbst einen Plan – und schreiben Sie sich Ihre Ziele auf, aber so, dass sie für Sie selbst messbar und ersichtlich sind und machen Sie einen Haken bei den Zielen, die Sie schon erreicht haben.

5. Selbst entscheiden:

Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen. Nutzen Sie ihre eigene Handlungsfähigkeit, die Opferrolle blockiert unser Handeln, schlüpfen Sie heraus und gehen Sie Problemstellungen aktiv an.

6. Auf Wachstumschancen achten:

Häufig lernt man gerade in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten. Akzeptieren Sie Krisensituationen als „Lerninseln“. Ein einfaches Sprichwort sagt: „Aus Schaden wird man klug“. Nutzen Sie dies und schreiben Sie sich die Lernfaktoren aktiv auf!

7. Ein positives Selbstbild aufbauen:

Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können. Wir gewinnen mehr an Selbstvertrauen, wenn wir es schaffen aus eigener Kraft Krisen und schwierige Situationen zu meistern. Wenn wir es einmal geschafft haben eine Präsentation vor mehreren hundert Menschen zu halten, erscheint uns die Aufgabe beim zweiten und dritten Mal leichter und machbarer.

8. Perspektive bewahren:

Auch wenn die gegenwärtige Situation äußerst schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge nicht unnötig dramatisieren. Ingvar Kamprad, der IKEA Gründer sagte einmal „In jedem Problem liegt eine Chance“. Probleme sind wichtige Ideenlieferanten, sie zwingen uns Geschäftssituationen aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu suchen und ... zu finden.

9. Optimistisch bleiben:

Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche. Seligman, der Begründer der positiven Psychologie sagte einmal: „Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein“.

10. Für sich selbst sorgen:

Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken. Bei Stress und schwierigen Situationen fühlen wir uns häufig blockiert, gehen Sie lieber eine Runde um den Block und atmen frische Luft ein, als völlig gestresst vor dem PC sitzen zu bleiben oder schon angespannt in ein wichtiges Geschäftsmeeting zu gehen. Um geistig leistungsfähig zu sein ist es wichtig, sich körperlich fit und ausgeglichen zu fühlen, mit anderen Worten: Achten Sie darauf regelmäßig Sport zu treiben. Geben Sie sich selbst auch einmal wieder die Möglichkeit etwas Schönes zu erleben: Lesen Sie ein schönes Buch, gönnen Sie sich ein schönes Glas Wein, besuchen Sie eine Ausstellung oder genießen Sie einfach mal einen Tag in der Familie ohne dass das Handy klingelt oder noch unbedingt die Emails abgefragt werden müssen.

Probieren Sie die Checkliste doch einmal durch – es ist auch sehr interessant sich zu überlegen, wie kann ich den Resilienzfaktor in meinem Unternehmen bei meinen Mitarbeitern und Führungskräften stärken. Denn Resilienz wird in Zukunft für Unternehmen immer wichtiger werden. Angestellte und Manager, die über einen stabilen und hohen Resilienzfaktor verfügen, wirken sich positiv auf das Unternehmen aus, sichern damit Wettbewerbsvorteile und fühlen sich auch selbst sicherer und stärker. Dies bedeutet ein Zugewinn für alle Seiten.

Quellen:

Rampe, M.: Der R-Faktor

Schornhorst, J.: Biegen statt Brechen (Wirtschaftspsychologie aktuell)

Seligman, M.: Der Glücks-Faktor