

Resilienz – Erfolgsfaktor in Stress- und Belastungssituationen

Susanne Ruoff, LifeProjects GmbH



Vertraulichkeit

Das Geschäft unserer Kunden ist durch einen außerordentlich intensiven Wettbewerb gekennzeichnet. Die vertrauliche Behandlung von Unternehmensstrategien, -planungen und -daten ist die Grundlage des Beratungsgeschäfts. Die LifeProjects GmbH stellt die vertrauliche Behandlung unserer Kunden-informationen sicher.

Für Unternehmensberatungen ist der Markt gleichermaßen wettbewerbsintensiv. Unsere analytischen, methodischen und konzeptionellen Ansätze und Einsichten betrachten wir als unser geistiges Eigentum. Daher erwarten wir, dass unsere Kunden auch unser Interesse an Präsentationen, Methoden und Analyseansätzen wie auch an maßgeschneiderten Produktangeboten schützen. Auf keinen Fall sollten diese Unterlagen Dritten, insbesondere anderen Unternehmensberatungen, ohne die schriftliche Genehmigung der LifeProjects GmbH, zugänglich gemacht oder zur Verfügung gestellt werden. Die Vervielfältigung – auch auszugsweise – oder die anderweitige und gewerbliche Nutzung bedarf unserer schriftlichen Zustimmung.

Copyright © 2012 LifeProjects GmbH

Resilienz: Die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen

Resilienz

von lateinisch *resilire*¹⁾:

zurückspringen, abprallen

Deutsch: Elastizität,
Widerstandskraft

INDIVIDUELL

- Die Fähigkeit zu **innerer Stärke**²⁾
- **Psychische Widerstandskraft**

UNTERNEHMENSBEZOGEN

Die Fähigkeit, sich schnell und erfolgreich an sich ständig verändernde Anforderungen, intern wie extern, anzupassen³⁾

Quellen: 1) Wikipedia; 2) Duden; 3)S.K. Wellensiek: Handbuch Resilienztraining

Woher stammt der Begriff Resilienz?



Stress ist die Aufforderung zu einem neuen Bewusstsein

- „Wir haben die Stressreaktion nicht, damit wir krank werden, sondern damit wir uns **verändern** können.
- Krank werden wir dann, wenn wir die Chancen, die sie uns bieten, nicht nutzen.
- Wenn wir uns weigern, diese **Angst (vor Veränderung) zuzulassen** und unsere Ohnmacht einzugestehen, ebenso, wie wenn wir unfähig sind, **nach neuen Wegen zu suchen, um sie überwindbar zu machen.**“

Gerald Hüther, Biologie der Angst, 2009

Reagieren wir mit den richtigen Denkmustern auf neue Herausforderungen?

COPING STRATEGIEN¹⁾

1 ÜBERANPASSUNG

- Kein Hinterfragen, Absicherung
- Reagieren

Selbstaussbeutung,
Erschöpfung

2 AUSBLENDEN

- Verharren in alten Denkmustern
- Ignorieren von Veränderungen

Operative Hektik,
Blick für das Ganze
verlieren

3 AGGRESSIVITÄT

- Druck ausüben, Gehorsam verlangen
- Zunahme von Kritik und Konflikten
- Abwehrhaltung

Eigeninteressen
durchsetzen

4 RÜCKZUG

Kernindikator für Burnout

- Verlust an Identifikation und Engagement
- Verunsicherung, Stagnation
- Vorsicht, Distanz
- Rückgang der Kommunikation
- Vertrauensverlust

Fluktuation,
Gesundheitliche
Beeinträchtigung
Burnout

u.a. bestätigt durch Ergebnisse der Coverdale Studie: Zukunft Führung – 2010

Verlangt werden neue (Selbst-)Führungskompetenzen

IQ **Intelligenz**

EQ ! Emotionale Intelligenz

PQ ! Physische Intelligenz

SQ ! Spirituelle Intelligenz

- Globales Matrix Management
- Beweglichkeit, Flexibilität
- Vernetztes Denken, schnelle Auffassungsgabe
- Innovationsfähigkeit, Kreativität
- Hohe soziale Kompetenz
- **Mut zur Klarheit**, gelungene Kommunikation, effiziente Interaktion
- **Über sich selbst hinauswachsen, statt an seinen Mustern auszubrennen**
- **Differenzierte Wahrnehmung** eigener und fremder Belastungsgrenzen, Körperwissen
- **Balancierte Selbststeuerung** eigener Wünsche, Ziele, Visionen, Ängste, Sehnsüchte
- **Fähigkeit zur Selbstreflexion**, innerer Stärke
- Mut zu Werten
- Corporate Social Responsibility
- **Authentizität und Sinnbezug**

Die Unterscheidung von Ursache und Wirkung

Glaubenssätze steuern unser Verhalten – nicht der Auslöser



9 gängige Denkfallen, die unsere Resilienz schmälern

- | | |
|--|---|
| 1 Vorschnelle Schlüsse ziehen | ! Brrrr. Rate ich oder weiß ich? |
| 2 Tunnelblick | ! Big Picture anschauen |
| 3 Dramatisieren, Verniedlichen | ! Übersehe ich etwas? |
| 4 Personifizieren | ! Wie viel ich, wie viel andere? |
| 5 Im Außen suchen | ! Die Umwelt ist mein Spiegel |
| 6 Verallgemeinern | ! Was bringt mir mein Verhalten? |
| 7 Gedanken lesen | ! Fragen stellen |
| 8 Emotionales Denken | ! Fakten von Gefühlen trennen |
| 9 Katastrophen-Denken | ! „I've had many catastrophes in my life, some of which actually happened“. <i>Mark Twain</i> |

Quelle: u.a. Karen Reivich, Andrew Shatté: The Resilience Factor 2003

Resilienz erfordert Umdenken

- **Die Welt ist nicht so, wie ich sie wahrnehme:
Unsere Sicht der Welt ist völlig einzigartig. Niemand sieht sie so wie wir.¹⁾**
- **Umstände sind real. Probleme sind vom Verstand gemacht.
Akkurates Denken ist die Herausforderung.¹⁾**
- **„Wahnsinnig ist, wer immer dasselbe tut und trotzdem andere
Ergebnisse erwartet.“¹⁾**
- **Verändere das, was Du verändern kannst und schließe Frieden mit dem,
was sich nicht ändern lässt.¹⁾**

1) Dr. Frank Kinslow: Suche nichts und finde alles