



Fünf Tipps für mehr Resilienz

Immun gegen Stress, Probleme und Krisen

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

sich von Rückschlägen und Belastungen schnell erholen zu können und den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sind Fähigkeiten, die Ihnen als Führungskraft klare persönliche und wirtschaftliche Vorteile verschaffen. Doch was genau ist das Geheimnis, um psychisch gegen solche Belastungen geschützt zu sein? Das erfahren Sie in unserem Whitepaper mit fünf Praxistipps.

Werden auch Sie zum Fels in der Brandung!

Viel Freude beim Lesen wünscht

A handwritten signature in black ink that reads "Ines Tribian". The script is cursive and elegant.

Freundliche Grüße

Ines Tribian
Konferenzmanagerin Führung & Assistenz
FORUM · Institut für Management GmbH

Resilienz – was Menschen und Organisationen stark macht

Über den Autor



Sebastian Mauritz
*Resilienz-Trainer,
Business-Coach, Buchautor
und Universitätsdozent*

Praxisnah, lebendig und motivierend erreicht er jeden Teilnehmer und hat dafür 2016 die Auszeichnung „TOP Coach“ von Xing und Focus erhalten.

Seit über fünfzig Jahren beschäftigt sich auch die Forschung mit der Frage: Wie können Menschen Stress widerstehen und trotz widrigster Umstände ein gesundes und zufriedenes Leben führen? Probleme, Stress und Krisen spielen hier eine zentrale Rolle und der Weg, diesen kraftvoll zu widerstehen, heißt Resilienz.

Resilienz-Tipp 1: Flexibilitätstraining

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Flexibilität im Umgang mit Herausforderungen. Wenn wir Stress haben, dann schaltet unser logisches Denken schnell mal auf Stand-by. Somit nimmt unsere Flexibilität (geistig und auch körperlich) ab und in der Regel greifen wir auf alte Handlungsmuster und Lösungsstrategien zurück. Das ist besonders deswegen schwierig, weil wir oft auf die negativsten Muster und auf das schlechteste Verhalten, das wir in ähnlichen Situationen kennen gelernt haben, zurückgreifen. So funktioniert leider, bzw. zum Glück, unser Gehirn.

Um Ihr Denken und Handeln ein wenig flexibler zu machen, möchte ich Ihnen ein kleines Flexibilitätstraining zur Steigerung Ihrer Resilienz vorschlagen. Es geht darum, Ihre Muster zu durchbrechen. Berechtigterweise könnten Sie fragen: „Muster? Welche Muster?“ Die Rede ist von Verhaltensmustern. Fangen wir morgens im Bad an und hier zum Beispiel die Art und Weise, wie Sie sich die Zähne putzen. Nehmen Sie die rechte oder die linke Hand? Ich zum Beispiel bin Rechtsputzer – wenn man es so nennen will. Wenn Sie auch Rechtsputzer sind, dann nehmen Sie beim nächsten Mal einfach die linke Hand zum Zähne putzen. Aber Achtung – es könnte mehr spritzen als sonst, nur falls Sie schon angezogen sind. Und so geht es weiter. Im Bad vielleicht damit, dass Sie sich anders abtrocknen. Statt oben anzufangen, fangen Sie unten an. Wenn Sie in die Küche gehen verändern Sie die Reihenfolge der Dinge, die Sie morgens erledigen müssen. Jeden

Tag ein wenig anders hilft schon. Wenn Sie dann aus dem Haus gehen, dann fahren Sie einfach mal einen anderen Weg zur Arbeit – und am nächsten Tag wieder und am dritten Tag auch wieder. Beim Autofahren könnten Sie wiederum statt über andere Verkehrsteilnehmer zu fluchen einfach mal lächeln oder statt sich zu ärgern einfach nur wundern. Manche Menschen, besonders im Straßenverkehr, haben eine sehr interessante Art, ihre Wertschätzung auszudrücken.

Planen Sie sich Zeit fürs Flexibilitätstraining ein, manche Dinge dauern so ein wenig länger. Die Zeit, die Sie investieren, ist es aber mehr als wert, vertrauen Sie mir! So geht es weiter. Konsequenterweise können Sie immer, wenn Sie ein Muster entdecken, dieses durchbrechen – oder eben nicht. Das wäre dann auch wieder eine Musterdurchbrechung, bzw. Sie werden sich eines Musters bewusst. „Wie lange?“ ist eine oft gestellte Frage. Fürs erste Mal sollten Sie mindestens sieben Tage einplanen, besser sind noch 21 Tage. Und ja, ich weiß, dass es anstrengend sein kann. Sehen Sie es eher spielerisch, als eine Art, mehr über sich selbst zu lernen und zu erfahren, wie Sie denken und handeln.

Wozu das Ganze? Wenn der nächste Sturm kommt, dann können Sie mit Ihrer neu gewonnenen Resilienz diesem nachgeben, wie die Gräser es tun, um sich danach wieder aufzurichten und weiter zu wachsen. Wenn Sie sich gegen den Sturm stellen, dann kann es passieren, dass Sie ab einem gewissen Druck Schaden nehmen, vielleicht sogar brechen. Oder wie heißt es doch auch: „Der Klügere gibt nach“ – und mit mehr Resilienz wird man eben flexibler.

Resilienz-Tipp 2: Profitieren Sie von Ihrer Faulheit

Man könnte sagen, dass das Gehirn faul ist und man Resilienz im Sinne von Flexibilität immer wieder lernen muss. Fakt ist, dass das Gehirn nur deswegen so effektiv und schnell sein kann, weil es so „faul“ ist. Es reduziert, blendet aus, generalisiert – hoch komplex und doch ganz einfach. Wenn Sie sich das zu Nutzen machen wollen, dann ist Verfügbarkeit Trumpf.

Das könnte so aussehen wie in einer Firma, die für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter etwas tun wollte. Die Aufgabenstellung war eigentlich ganz einfach – eigentlich. Vor einiger Zeit hatte der Firmeninhaber eines mittelständischen Unternehmens einen Lieferdienst beauftragt, wöchentlich Bio-Obst zu liefern. Dazu hatte er noch eine Wasserfilteranlage einbauen lassen – das Trinkwasser schmeckte wirklich klasse! Nach einigen Wochen war er sehr enttäuscht, weil der Großteil des Obstes zum Ende der Woche weggeschmissen wurde. Er wunderte sich auch, dass seine Mitarbeiter weiter Wasserkästen in den Büros hatten, dazu Softdrinks und jede Menge Kaffee. „Es ist doch alles da, wieso nimmt es denn keiner? Haben Sie eine Lösung?“, war seine Frage. Die Lösung, die ich ihm zuerst mal für eine Abteilung anbot, die sich seiner Meinung nach am meisten dagegen „wehrte“, war relativ einfach. Ich stellte drei verschiedene Wasserkaraffen (Design, groß und gut zu bedienen) und drei verschiedene Gläser Typen (groß, dickwandig, elegant, um gut daraus trinken zu können) in der Abteilung bereit. Das gleiche tat ich noch mal mit drei verschiedenen Obststellern – Edelstahl, matt glänzend und einmal Holz. Darunter fanden die Mitarbeiter am nächsten Tag eine Liste mit der Bitte, sich eine der Karaffen, einen Obststeller und einen Gläser Typ auszusuchen. „Ein Geschenk an Ihre Gesundheit“ war die Überschrift. Abends war die Liste ausgefüllt, am nächsten Tag wurden dann Karaffen, genug Gläser von jeder Sorte und die entsprechenden Obststeller bestellt. Der „Testlauf“ lief, wie ich es gehofft hatte – auf jedem Schreibtisch standen von nun an Wasser und Obst. Aufgrund dieses Erfolges statteten wir jede Abteilung nach dem gleichen Vorgehen aus. Das Ergebnis nach einem halben Jahr ist, dass mehr Obst bestellt werden muss, weil der Obstverbrauch

noch weiter gestiegen ist und der Wasserkonsum sich vervierfacht hat.

Als Tipp für Sie kann ich Ihnen aus eigener, persönlicher Erfahrung sagen: Machen Sie das verfügbar, was für Sie gut und sinnvoll ist. Stellen Sie es so hin, dass Sie es SEHEN und in Griffweite haben. Achten Sie darauf, dass das, was Sie für sich verfügbar machen, Ihnen Spaß macht! Gerade, wenn Sie ein Verhalten umlernen wollen, sollte der neue Weg, das neue Verhalten, viel mehr Spaß machen, viel attraktiver sein, als der alte. So gelingt Resilienz.

Resilienz-Tipp 3: Stress mit Sport regulieren

Wenn man von Resilienz spricht, dann geht es oft auch um Stress. Stress ist im Grundsatz eine Bereitstellung von Energie im System Mensch. Diese wurde früher durch Flucht oder Kampf abgebaut. Dauerstress ist etwas, für das unser System nicht konstruiert wurde. Die Auswirkungen, die dauerhafter Stress auf die menschliche Gesundheit hat, werden im größten Feldversuch der Menschheitsgeschichte momentan Millionenfach untersucht. Regelmäßiger Sport, der auf einfache und effektive Weise den Stress/die bereitgestellte Energie im eigenen System reguliert, ist ein gutes Mittel, für eigenes Wohlbefinden und einen ausgeglichenen Stress-Level zu sorgen.

Hier sind einige Dinge zu beachten, die sich aus den Rhythmen des Körpers ergeben. So sollte man eher abends nach der Arbeit als morgens Sport treiben. Zum einen ist der Stress abends im System, zum anderen ist Sport nach der Arbeit eine gute Hilfe, um auf „privat“ umzuschalten. So können Sie dann mit Sicherheit auch besser schlafen. Ausdauersportarten empfehlen sich im Bereich Resilienz und Stressreduktion eher als HIIT-Training oder sehr anstrengendes Krafttraining.

Resilienz-Tipp 4: Realistische Ziele

Was viele Menschen unzufrieden sein lässt sind Ziele, denen sie ein Leben lang hinterherlaufen. Viele der Teilnehmer in meinen Seminaren und Coachings kommen mit Riesenzielen. 20 kg abnehmen in zwei

Wochen, in einem halben Jahr Millionär sein, und so weiter. Wir alle kennen auch die eine oder andere Art, Ziele zu stecken, gesteckt zu bekommen oder zu vereinbaren. Sei es das Jahresgespräch in der Firma oder ein dringender Wunsch des Partners, von den Eltern oder von wem auch immer. Meine erste Frage lautet immer: Ist das realistisch?

Oftmals werden hier die so genannten „Wohlgeformtheitskriterien“ für Ziele außer Acht gelassen. Deswegen kurz im Überblick zwei Methoden zur Zielprüfung: SMART und SPEZI. Jedes Ihrer Ziele sollte möglichst alle diese Eigenschaften erfüllen. Prüfen Sie doch mal, ob eines Ihrer momentanen Ziele ...

- S** spezifisch, selbsterreichbar, schriftlich
- M** messbar
- A** attraktiv
- R** realistisch
- T** terminiert

- S** sinnlich wahrnehmbar (über die 5 Sinne)
- P** positiv formuliert
- E** eigenständig erreichbar
- Z** Zusammenhang (im bestimmten Kontext)
- I** Intention sollte im Ziel enthalten sein

... ist?

Erfüllt es alle Kriterien? Und ist das Ziel anziehend? Haben Sie ein gutes Gefühl, wenn Sie daran denken? Prüfen Sie doch mal, ob Ihre Ziele diesen „Wohlgeformtheitskriterien“ entsprechen. Beachten Sie bitte, dass Probleme immer nur dann entstehen, wenn es eine Abweichung eines „Ist-Wertes“ von einem „Soll-Wert“ gibt. Je achtsamer und realistischer ein Ziel gesteckt wird, desto besser.

In gewisser Weise kann man es auch mit der Geschichte des Mannes sagen, der jeden Tag zu Gott betet, dass er ihn doch im Lotto gewinnen lassen möge. Nach Jahren hört dieser Mann auf einmal die Stimme Gottes, der ihm donnernd und grollend zuruft: „Wenn Du im Lotto gewinnen willst, dann musst Du Dir auch mal einen Lottoschein kaufen!“

Resilienz-Tipp 5: Loben

Eine meiner ersten Fragen in Kommunikationsseminaren für Führungskräfte lautet: „Loben Sie genug?“ Die Antwort ist meistens „Nein, wir werden ja auch nicht gelobt!“ dicht gefolgt von „Nicht geschimpft ist genug gelobt“, einer weit verbreiteten Meinung, die leider immer noch in Unternehmen vorherrscht. Dabei ist Lob eine der einfachsten Arten und Weisen, einem Mitarbeiter etwas Gutes zu tun. Ein wohl platziertes Lob trägt durch Tage und Wochen – die Arbeit wird noch besser und Mitarbeiter werden sogar nachweislich gesünder, wenn Sie regelmäßig gelobt werden.

Wie aber richtig loben? Eine Idee dazu könnte sein, dass Sie sich immer Feedback holen können – was dann als Lob wirkt, bzw., Sie es als solches verwenden können. Mit nur einer gezielten Frage (z. B. „Woran merken sie (Vorgesetzter, Kollege, ...), dass meine Arbeit gut war?“) können Sie aktiv eine Feedback-Kultur gestalten. Die Anerkennung und das Lob kommen dann in der Regel von ganz alleine – vielleicht oder auch gerade in Form eines einfachen „Danke“. Viel Vergnügen beim Loben – es tut Ihnen genau so gut wie den Gelobten.

Weitere Angebote finden Sie hier:

Praxisseminare für Ihren ganz persönlichen Erfolg

In unseren Seminaren erhalten Sie Strategien und Know-how zur Entwicklung Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Kompetenzen. [Jetzt informieren.](#)

e-Learning – Klicken und Lernen

Das FORUM Institut bietet mit hochwertigen e-Learning-Programmen eine flexible Weiterbildungsform. Entscheiden Sie selbst, wann und wo Sie lernen. [Jetzt gratis testen.](#)

Inhouse-Seminare – Maßgeschneiderte Lösungen

Alle unsere Seminare eignen sich auch hervorragend als [Inhouse-Training](#). Jetzt individuelles [Angebot anfordern](#).

