



// Unternehmensinformation

Resilienz  
Jeder Lage gewachsen

## Resilienz - jeder Lage gewachsen<sup>1</sup>

**Jeder Mensch durchlebt stressige Zeiten. Wie gut wir sie meistern, hängt davon ab, wie wir mit ihnen umgehen. Ein kleiner Leitfaden der ias PREVENT GmbH mag dabei helfen, in schwierigen Situationen über sich selbst hinauszuwachsen.**

Charles Darwin wusste es bereits: Nicht die stärksten Vertreter überleben, sondern die anpassungsfähigen und kooperativen. Auch wenn der Vater der Evolutionstheorie noch nichts von Digitalisierung, Innovationsdruck oder Globalisierung ahnte - seine Erkenntnisse lassen sich zu einem guten Stück auf unsere moderne Arbeitswelt übertragen. Schließlich geht es für uns darum, auch in stressigen Zeiten das körperliche und psychische Wohlbefinden zu bewahren und uns erfolgreich zu entwickeln. Denn nur dann sind wir auch zu unseren besten Leistungen fähig.

Zweierlei ist ausschlaggebend für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz, so der englische Psychologe, Autor und Mentor Prof. Derek Mowbray vom Management Advisory Service (MAS), mit dem ias PREVENT seit 2013 zusammenarbeitet: ein angenehmes Arbeitsklima mit konstruktiver Unternehmens- und Führungskultur zum einen und eine ausgeprägte persönliche Resilienz zum anderen. Resilienz meint, dass uns Stress, Belastungen und Krisen nicht aus der Bahn werfen, sondern dass wir damit umzugehen lernen und uns trotz Widrigkeiten entfalten. Diese Fähigkeit ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern entwickelt sich fortlaufend - und zwar umso besser, je bewusster wir sie schulen.

### Die Zügel in der Hand

Etwa 100 verschiedene Faktoren gibt es, die unsere Resilienz beeinflussen. Derek Mowbray sieht das übergreifende Prinzip im Kontrollempfinden. Wer die Kontrolle über die Situation, das Verhalten anderer Personen und das eigene emotionale Befinden zu haben glaubt, hält Belastungen besser stand als Menschen, die sich als Spielball äußerer Umstände sehen. Die Opferrolle zu verlassen und die momentane Situation zunächst einmal zu akzeptieren und dann zuversichtlich und selbstreflektiert anzupacken, das zeugt von Resilienz.

### Ein weites Forschungsfeld

Resilienz steht seit den 1950er-Jahren im Fokus der psychologischen Forschung. Für die ersten Studien wurden Holocaustüberlebende sowie Kinder und Jugendliche, die unter schwierigen Verhältnissen aufwuchsen, über viele Jahre begleitet. Neben der persönlichen Resilienz wird vermehrt auch untersucht, was Teams und Unternehmen Krisen und Belastungen standhalten lässt.

### Erkenne dich selbst

Die innere Gewissheit, etwas verändern und seine Ziele erreichen zu können, versetzt Berge. Nur so konnte Roald Amundsen den Südpol erreichen oder Bill Gates sein IT-Imperium

<sup>1</sup> Quelle: check up; (3/2017); Magazin der ias PREVENT GmbH

# MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

---

## // Unternehmensinformation

*Resilienz  
Jeder Lage gewachsen*

aufbauen. Diese sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung resultiert aus einer hohen Selbstkenntnis und aus Selbstvertrauen. Resiliente Menschen wissen um ihre Stärken und halten entschlossen an ihren Zielen fest. Sie kultivieren den festen Willen, in jeder noch so prekären Situation etwas Gutes zu sehen und aus Fehlern zu lernen. Entscheidend dabei ist, von der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens überzeugt zu sein - dabei hilft ein stabiler innerer Wertekompass, der den Handlungen Stimmigkeit und Orientierung verleiht. Wer Kongruenz empfindet, seine Werte also auch lebt, kann selbst größte Hürden überwinden.

### **Gewusst, wie**

Während die Kontrolle des emotionalen Befindens also wesentlich von den inneren Überzeugungen abhängt, erreichen wir die Kontrolle über eine kritische Situation laut Derek Mowbray durch Organisations- und Problemlösekompetenz. Mit jeder neuen Herausforderung, der wir uns stellen, vergrößert sich unser Werkzeugkasten an Strategien, auf die wir in schwierigen Zeiten zurückgreifen können. Statt schnell das Handtuch zu werfen, knacken resiliente Menschen gerne harte Nüsse, improvisieren und finden oft kreative Lösungswege. Oder mit den Worten des Schriftstellers Robert L. Stevenson: Ihre Erfahrung hat sie gelehrt, auch mit einem schlechten Blatt gut zu spielen

### **Kraft aus Beziehungen**

Die dritte Dimension der Resilienz sieht Derek Mowbray in der Beziehungs- und Interaktionsqualität. Unterstützung und Anerkennung von Familie und Freunden wirken wie ein Schutzpanzer. Bei vertrauten Personen müssen wir uns nicht verstellen. Zudem steigt der Grad der Resilienz, wenn wir eine achtsame Kommunikation pflegen, also die Bedürfnisse unseres Gegenübers erkennen und darauf Bezug nehmen.

Foto: iStock