Resilienz

Die innere Stärke des Menschen

mit Bastian Bretthauer

Resilienz – Das Immunsystem der Seele

Agenda

- Was ist Resilienz? Die 7 Säulen der Resilienz
- Optimismus & Selbstwirksamkeit
- Teamresilienz
- organisationale Resilienz

Geschichte der Resilienz

- Kauai-Studie von Emmy Werner aus den 70er Jahren
- *- von Risiko- zu Schutzfaktoren*
- Paradigmenwechsel durch Antonovsky
- *- von Pathogenese zu Salutogenese*

- Resilienz bezeichnet die inneren Kräfte, die es ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten zu überwinden und sogar gestärkt daraus hervorzugehen!

Was bedeutet Resilienz?

- resilience (engl.) = „Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität“

Die sieben Säulen der Resilienz

Optimismus

- Positive Weltsicht
- Positives Selbstbild
- Realistischer Optimismus

Akzeptanz

- Sich in Geduld üben
- Es ist, wie es ist
- Sich selbst annehmen

Lösungs-orientierung

- Raus aus der Problemsicht
- Optionen entwickeln
- Kreatives Denken
- Über den Tellerrand schauen

Selbst-regulierung

- Der innere Abstand
- Sich selbst steuern
- Stress-bewältigung

Verantwortung übernehmen

- Opferrolle verlassen
- Sein Leben in die Hand nehmen
- Proaktiver Gestalter sein

Netzwerk-orientierung

- Geteiltes Leid ist halbes Leid
- Geteilte Freud ist doppelte Freud
- Hilfe annehmen
- Verbundenheit spüren

Zukunfts-planung

- Zielorientierung
- Nach vorne schauen
- Pläne machen
- Visionen entwickeln

Quelle: In Anlehnung an Monika Gruhl „Die Strategie der Stehauf-Menschen“

Krisen meistern: Reinhold Messner

Krisen meistern: Reinhold Messner

Was hat Reinhold Messner in der Felsgrotte getan?

Optimismus

Optimismus

Positive Weltsicht

Positives Selbstbild

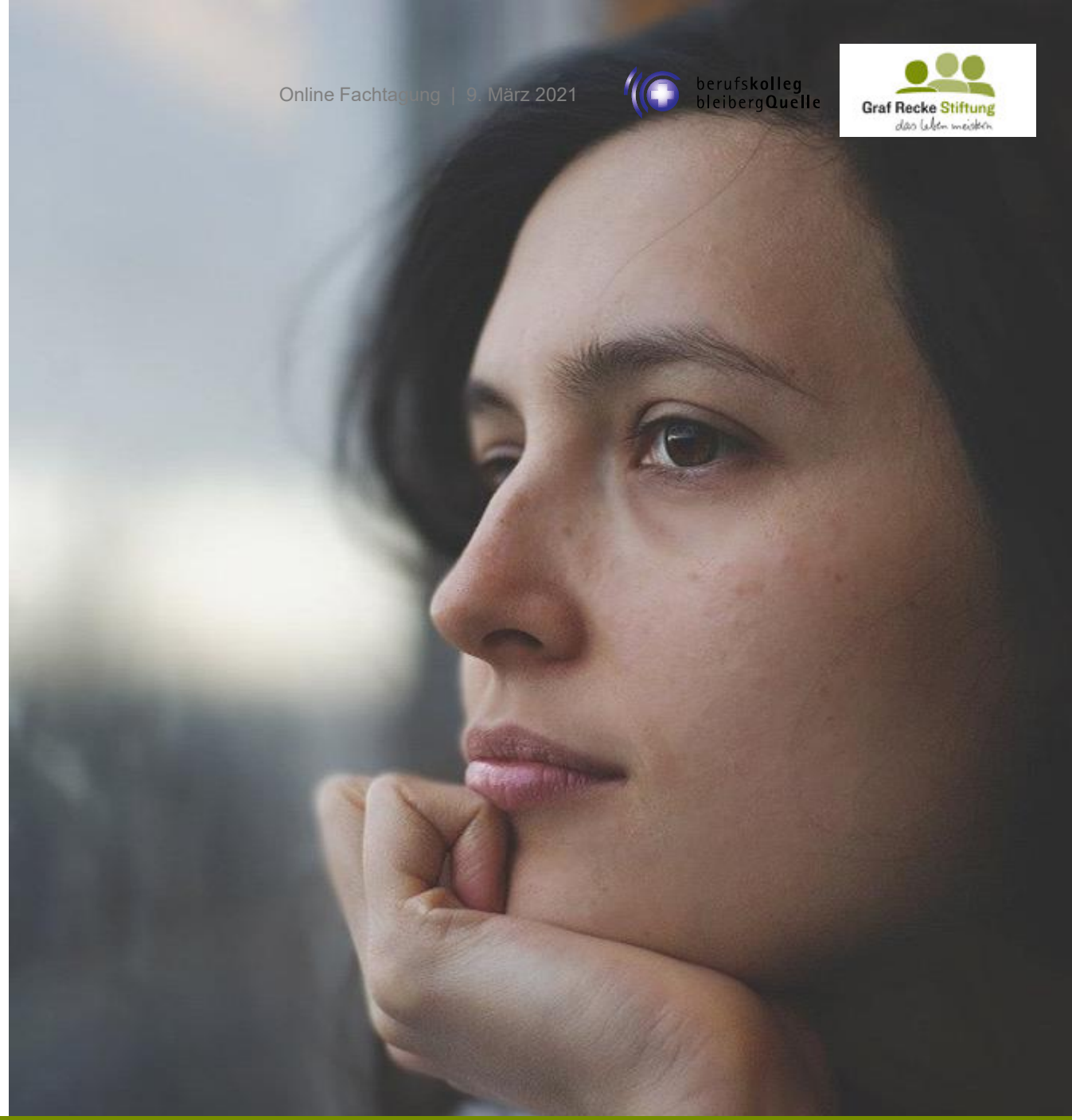
Realistischer Optimismus

„Man muss sich durch die kleinen Gedanken, die einen ärgern, immer wieder hindurchfinden zu den großen Gedanken, die einen stärken.“

Dietrich Bonhoeffer

Resilienz-Interview: “Sternstunde”

- Was begeistert dich in deiner Arbeit? Welche Aufgabe zieht dich so an, dass du dich mit Freude hingibst? …
- Welche (drei) Stärken von dir kannst du dabei einbringen?



4 Faktoren der Team-Resilienz

- Überzeugung, dass die Aufgaben des Teams gemeistert werden können
- gemeinsames Verständnis von Teamarbeit, klare Rollen und Ziele
- Fähigkeit zu improvisieren*
- Psychologische Sicherheit

Psychologische Sicherheit

Schlüsselfaktor der Team-Resilienz

- zeigt sich in einer vertrauensvollen Atmosphäre
- in der sich alle Teammitglieder offen äußern können
- ohne beschämt oder abgewiesen oder sonst wie negativ sanktioniert zu werden (nach Prof. Amy Edmondson)

Psychologische Sicherheit

- es ist möglich:
- Fragen zu stellen, neugierig zu sein, Informationen zu teilen
- Fehler zuzugeben und diese nicht als Versagen eines Menschen zu sehen, sondern als einen Lernfortschritt
- eine Position gegen einen Vorschlag zu beziehen
- zu experimentieren und Dinge auszuprobieren
- sich verletzlich zu zeigen, ohne negative Konsequenzen wie Kritik, Abwertung oder Schlechterstellung befürchten zu müssen
- alle werden gehört

FK können Team-Resilienz fördern

- positiven Rahmen schaffen: attraktive und realistische Ziele, genügend Ressourcen, motivieren, ermutigen, Freude fördern
- Feedback, Empathie & soziale Unterstützung anbieten
- Vernetzung und Koordination im Team fördern
- Lern- und Fehlerfreundlichkeit fördern
- Eigenverantwortung des Teams erhöhen

Organisationale Resilienz

- „Organisationale Resilienz ist die Fähigkeit einer Organisation, etwas abzufedern und sich in einer verändernden Umgebung anzupassen, um so ihre Ziele zu erreichen, zu überleben und zu gedeihen“

- ISO-Norm:2017

Organisationale Resilienz

geteilte Vision & klare Ziele

Wissen & Informationen teilen

Umfeld verstehen & beeinflussen

Veränderung antizipieren & managen

ermutigende Führungskräfte

verfügbare Ressourcen

koordinierte Bereiche

kontinuierliche Verbesserung

Resilienzfördernde Kultur

- ISO-Norm:2017

Reiseempfehlungen

- Hören Sie nicht auf, vom Guten zu erzählen
- Nehmen Sie Ihr Befinden ernst, es verrät Ihnen, was Sie wirklich brauchen
- Nehmen Sie sich etwas vor, so dass Ihr Bauch kribbelt
- Seien Sie großherzig und geben Sie Feedback
- Nehmen Sie sich für Ihre Reise Zeit
- Mit Überraschungen ist zu rechnen…

Super Energizer

„Ich bin hellwach…

spüre meine Energie…

und fühle mich großartig!“

Literatur:

Amy Edmondson: Die angstfreie Organisation: Wie Sie psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz für mehr Entwicklung, Lernen und Innovation schaffen. (Originaltitel: The Fearless Organization. Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth.)

Jutta Heller: Resilienz für Unternehmen. In 30 Minuten wissen Sie mehr…

Christina Berndt: Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out

Monika Gruhl: Die Strategie der Stehauf-Menschen

Ben Furman: Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben

Katharina Maehrlein: Die Bambusstrategie. Den Druck mit Resilienz meistern

Rolf Merkle: Lass Dir nicht alles gefallen: Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und sich privat und beruflich besser durchsetzen können

Bernhard Moestl: Denken wir ein Shaolin. Die sieben Prinzipien der emotionalen Selbstbestimmung

Gabriele Oettingen: Die Psychologie des Gelingens

Manfred Prior: MiniMax – Interventionen: 15 minimale Interventionen mit maximaler Wirkung

Theo Schoenaker: Mut tut gut – Das Encouraging-Training

Michael Action Smith: Calm. Calm the mind. Change the world (auch in Deutsch erhältlich) inklusive App

Ulrich Siegrist/ M. Lütjens: 30 Minuten Resilienz

Doris Wolf/Rolf Merkle: Gefühle verstehen, Probleme bewältigen: Ein praktischer Ratgeber zur Bewältigung von Ängsten, Unsicherheiten, Minderwertigkeits- und Schuldgefühlen, Eifersucht, depressiven Verstimmungen.