



Resilienz: Die innere Stärke erkennen und fördern



Manche Menschen kann nahezu nichts umhauen, währenddessen andere bereits bei Kleinigkeiten an ihre Grenzen kommen. Die innere Stärke und Widerstandskraft - oder Resilienz - ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich stark ausgeprägt. Doch wie kann es uns gelingen, in herausfordernden Zeiten Resilienz zu entwickeln bzw. sie zu stärken?

Olga Gerashchenko und Markus Wittmann widmen sich seit längerem dem Thema Resilienz und bieten dazu zwei Workshops an. Dreht sich im April alles um „Resilienz - innere Kraft und Stärke“, so geht es im Oktober um „Resilienz in deinem Team“. Zappelino im Gespräch mit Olga und Markus.

Olga, was versteht man denn genau unter dem Begriff Resilienz?

Resilienz leitet sich aus dem lateinischen Verb *resilire* ab und bedeutet soviel wie abprallen. Ursprünglich kommt der Begriff Resilienz aus der Physik, und beschreibt die Fähigkeit eines Werkstoffs nach einer Verformung durch Druck und Belastung von außen wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Bei Menschen bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und auch in stressigen, schwierigen Situationen

gelassen zu bleiben und mit scheinbarer Leichtigkeit Herausforderungen zu meistern. Der Begriff Resilienz wurde in den 1950ern von dem Psychologie-Professor Jacob „Jack“ Block eingeführt, der bei seiner Langzeitstudie zum ersten Mal die Fähigkeit zur Resilienz bei Kleinkindern feststellte.

Warum ist Resilienz aktuell in aller Munde?

Wir alle erlebten in den letzten Jahren große Veränderungen und Krisen, die für viele Menschen äußerst belastend sind. Vor allem auch im unternehmerischen Kontext erfahren sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer zunehmende Unsicherheiten sowie Erneuerungen, die natürlich bei vielen Ängste erzeugen. Resilienz hilft uns dabei, mit diesen Veränderungen gesund umgehen zu können, da wir in uns die Fähigkeit tragen, diese zu meistern.

Auch wenn Resilienz ein komplexes Thema ist, zu dem es verschiedene Modelle und Theorien gibt, so kann man doch sagen, dass Resilienzfähigkeit gut zu trainieren ist.

Eine dieser Fähigkeiten ist das Wahrnehmen der Gefühle. Resiliente Menschen sind in der Lage, eigene Gefühle wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie steuern zu können. Sie sind nicht hilflos der Situation ausge-

liefert, sondern können beispielsweise den Verlust eines geliebten Menschen betrauern, um danach wieder eine positive Lebenshaltung einzunehmen. Diese Fähigkeit ist eine der wichtigsten Säulen der Resilienz - nach dem Verarbeiten eines Verlustes oder einer Krise wieder positiv ins Leben zu blicken. Diese Menschen sind ebenfalls in der Lage, in stressigen Situationen nicht sofort zu reagieren, sondern abzuwarten und sich zu kontrollieren.

Wichtig ist es ebenfalls, sich in Krisenzeiten an starken Persönlichkeiten, wie beispielsweise Nelson Mandela, zu orientieren, die herausfordernde Situationen überwunden haben, da sie ein bestimmtes Ziel vor Augen hatten. Und aufgrund dieses Ziels konnten sie das Durchhalten üben.

Zudem geht es darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und die Opferrolle abzulegen, um zu erkennen, was ich selbst in meinem Leben verändern kann.

In der Regel haben resiliente Menschen ein sehr gutes soziales Umfeld, das unterstützend und stärkend wirkt.

sources zurückgreifst, ohne die inneren Werte und Visionen zu verlieren. Zusätzlich zeigen wir auf, wie du die Natur als Kraftort für dein psychisches und physisches Immunsystem sowie Breathwork als Regulierungsinstrument nutzen kannst und präventive Maßnahmen in deinen Alltag integrierst.

Der Workshop „Resilienz in deinem Team“ richtet sich an Führungskräfte, die ihre Resilienzfähigkeiten weiter ausbauen möchten, um nachhaltig die Leistungsfähigkeit, Resilienz und Motivation im Team zu stärken. Neben dem persönlichen Wachstum, arbeiten wir an der Methodenkompetenz und dem Gleichgewicht im Führungsalltag. Denn nur mit einem guten Vorbild kann sich ein Team entwickeln.

In beiden Workshops vermitteln wir praktische Übungen, die einfach anwendbar sind und die Resilienzfähigkeit stärken, um sowohl als Führungskraft als auch als Arbeitnehmer in herausfordernden Zeiten nicht die Balance zu verlieren, sondern einen Halt in den stürmischen Zeiten zu finden.

Infos: www.akewa.eu

Markus, wie sieht euer Angebot aus?

Im Workshop „Resilienz - innere Kraft und Stärke“ schaffst du Raum für dein persönliches Wachstum im Umgang mit Krisen und Veränderungen. Du lernst, wie ausgeprägt deine Resilienzstärke ist und welche Drehschrauben du nutzen kannst, um sie zu erhöhen. Wir vermitteln, wie du in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf behältst, auf deine eigenen Res-



SCAN ME