

Was ist Resilienz?

Resilienz (v. lat. *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘, deutsch etwa *Widerstandsfähigkeit*) ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. (aus Wikipedia)
Kurz gesagt: es ist die psychische und mentale Widerstandskraft.
Noch einfacher: Es ist das Gegenteil von BurnOut.

Wie kann es sein, dass Menschen aus den widrigsten Umständen Karriere zu machen, wie einige der weltberühmtesten Fußballer? Während andere Menschen mit ungünstigem Umfeld und schlechten Erfahrungen sich kaum über Wasser halten können.

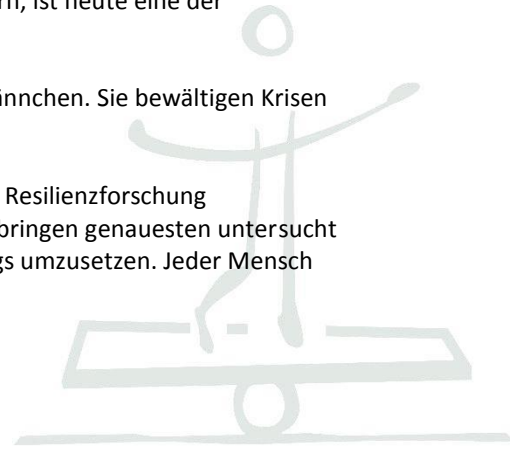
Wie kann es sein, dass einige Menschen stressige Situationen beflügeln, während andere in vergleichbaren Situationen ins BurnOut geraten?

Gerade in der heutigen schnelllebigen und veränderungsreichen Zeit wird die Fähigkeit zur Resilienz immer wichtiger.

Der Nutzen für Firmen liegt auf der Hand: höhere Leistungsfähigkeit, weniger Krankheitstage, weniger BurnOut Fälle – gerade im Managementbereich. Resilienz als soziale Kompetenz zu fördern, ist heute eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen für ein gesundes Unternehmen.

Auch der Nutzen für den Einzelnen ist groß: resiliente Menschen sind Stehaufmännchen. Sie bewältigen Krisen erfolgreich und leben im Allgemeinen gesünder und glücklicher.

Die Wissenschaft und die Wirtschaft haben daher ein sehr großes Interesse, die Resilienzforschung voranzureiben. Deshalb werden die Eigenschaften, die resiliente Menschen mitbringen genauestens untersucht und ausgewertet. Dadurch ist es möglich, diese nachzuvollziehen und in Trainings umzusetzen. Jeder Mensch kann seine Resilienzpoteziale erschließen und fördern.



Erlernbare Kriterien

Selbstverantwortung

Resiliente Menschen übernehmen Selbstverantwortung. Sie haben gelernt, dass sie ihr Schicksal selbst in der Hand halten und eigenverantwortlich gestalten. Aus Fehlern ziehen sie konkrete Schlüsse um beim nächsten Mal anders handeln zu können. Sie werten positive Erfahrung aus und nehmen ihre Ressourcen bewusst wahr. Daraus ergibt sich eine proaktive Einstellung zu Problemen: sie handeln problemlösungsorientiert und nicht problemfokussiert.

Eine stabile Persönlichkeit

Resiliente Menschen haben eine hohe emotionale Intelligenz und soziale Kompetenz. Sie sind in der Lage, ihre Emotionen und Handlungen zu kontrollieren.

Resiliente Menschen haben eine hohe soziale Kompetenz. Sie sind teamfähig und kontaktfreudig. Sie leben nach klaren inneren Werten und suchen sich dafür Vorbilder.

Ein förderliches Umfeld

Resiliente Menschen suchen sich ein intaktes soziales System, das ihnen Halt gibt. Wenn dieses System nicht in der eigenen Familie liegt, suchen sie ein Ersatzsystem. Dies kann zum Beispiel der Freundeskreis sein, eine Religionsgemeinschaft, ein Verein oder das Arbeitsumfeld.

Innerhalb dieses Systems suchen sie Menschen, die sie unterstützen.

Eine bewährte Strategie

Resiliente Menschen haben klare Ziele und setzen sich dafür ein. Wenn sie etwas erfolgreich gemeistert haben, sind sie in der Lage diesen Prozess auf andere ähnliche Situationen zu übertragen, die sie erreichen wollen.

Umgekehrt sind sie in der Lage, den positiven Prozess der Bewältigung einer Krise auf andere Krisen zu übertragen. So sind sie beim nächsten Mal besser gewappnet und können schneller wieder aufstehen.

Fazit:

Resilienz ist erlernbar, wenn man bereit ist, an sich zu arbeiten. Unternehmen beginnen immer mehr die Resilienz ihrer Mitarbeiter zu fördern. Resiliente Menschen leben meist gesünder und glücklicher.

