

A sculpture of several black figures pushing a large, textured sphere. The figures are positioned around the sphere, some pulling and some pushing, symbolizing collective effort and resilience. The background is a dark, gradient wall.

Erich R. Unkrig

RESILIENZ

IST MEHR ALS NUR STRESSMANAGEMENT

Inspirations by ILOS - Jan—Mar 2019

Im personenbezogenen Ansatz orientiert Resilienz sich an der Lebens- und Bildungsgeschichte des Einzelnen. Unter Resilienz wird die Fähigkeit eines Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen. Resilienz ist dabei keine Eigenschaft, sondern eine spezifische Weise von Handlung und Orientierung, deren Kern im unerschütterlichen Vertrauen darauf beruht, die eigene Situation und das eigene Leben in den Griff zu bekommen. Hinzu kommt der Prozesscharakter von Resilienz, der sich durch die Wechselwirkung einer Vielzahl von Gefährdungs- und Schutzprozessen im Menschen entwickelt.¹ Demnach können die individuelle Verwundbarkeit oder belastende Lebensbedingungen durch positive Einflüsse gemildert oder sogar ausgeglichen werden.

Intrapersonale Resilienz entsteht aus dem Willen und der Entschlossenheit, in und nach schwierigen Situationen und Kontexten immer wieder „aufzustehen“ und aus den damit verbundenen Erfahrungen zu lernen. Wenn Menschen sich selbst mehr und mehr als belastbar und in der Lage sehen, Schwierigkeiten zu bewältigen, entstandene Erfahrungen zum eigenen Vorteil zu nutzen und auf ihnen aufzubauen, dann entwickelt sich persönliche Resilienz.

Resilienz ist wesentlich für die Gestaltung einer Work-Private-Balance sowie für die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben. Mehr als alles andere bestimmt sie, wie weit wir über das hinauswachsen, was uns negativ stresst, und Herausforderungen bewältigen. Eine dafür hilfreiche, in die Zukunft gerichtete Perspektive zeichnet sich durch reflektiertes und flexibles Denken aus. Dieses fokussiert vor allem darauf,

- Probleme kreativ anzugehen und zu lösen,
- andere Standpunkte wahrzunehmen,
- die eigene Sichtweise situativ infrage zu stellen,
- trotz Widerständen und Hürden den Alltag zu meistern.

Entscheidend dabei ist die Erkenntnis, dass Resilienz keine Fähigkeit ist, mit der wir geboren wurden, sondern eine, die wir erlernen und entwickeln können. Somit kann jeder Mensch die Vorteile der Resilienz für sich nutzen und durch sie

- ein gesünderes Leben führen,
- mehr persönlichen Erfolg haben,
- mehr Zufriedenheit im Privaten wie im Beruf erlangen,
- weniger anfällig sein für negativen Stress oder gar Depressionen.

Resilienz erschließt dem Menschen neue Möglichkeiten. Zentral dabei sind unsere Überzeugungen in Bezug auf

- die Zukunft: Optimismus (und nicht Pessimismus),
- uns selbst: Selbstwirksamkeit (und nicht Hilflosigkeit),
- den Kontext: Widerstandsfähigkeit (und nicht das Einknicken in besonderen Herausforderungen, bei Veränderungen oder in Krisen).

Studien² zu Optimismus, Selbstwirksamkeit und Widerstandsfähigkeit zeigen insbesondere, dass bestimmte Überzeugungen uns helfen, besser zurechtzukommen und so ein längeres, gesünderes und glücklicheres Leben zu führen. Die Überzeugungen, die hinter unseren Erklärungen für die Ereignisse in unserem Leben stehen, bedürfen oft einer genaueren Prüfung, wenn wir unser Denken präziser und flexibler gestalten wollen. Weiterhin machen diese Studien deutlich, dass unsere Reaktionen auf Stress weitgehend von unseren Gedanken und Überzeugungen bestimmt werden.

Die Art und Weise, wie wir über Stress und Widrigkeiten denken, unsere Überzeugungen in Bezug auf unsere Fähigkeiten und unsere Einstellung zur Zukunft haben starke Auswirkungen darauf, wie wir damit umgehen.

Menschen, die unter psychischem und physischem Stress resilientes Verhalten und Handeln zeigen, weisen Widerstandsfähigkeit, eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung und Optimismus auf. Dies unterscheidet sie von Menschen, die keine resilienten Verhaltensweisen zeigen. Hinzu kommen persönliche Qualitäten: die Art und Weise, wie wir uns sozialisiert haben, welche Vorbilder wir gewählt haben, die Ansätze, die wir entwickelt haben, um mit Stress, Herausforderungen und Bedrohungen fertigzuwerden, sowie unsere Erfahrungen, dass unsere Verhaltensweisen funktionieren und uns ermöglichen, unsere Lage zu stabilisieren, uns zu entwickeln oder gar zu überleben. Hinzu kommt das Wissen: Resilienz ist immer da (mal mehr, mal weniger), und wir können sie als Ressource nutzen.

Die eigene Resilienz kann Jede/r bewusst fördern.³ Hier einige Anregungen für Ihre Reflexion sowie für Ihr Handeln:

- **Wachstum durch Herausforderung**

Veränderungen, Bedrohungen, Krisen können zwar unbequem oder gar schädlich sein, aber es sind auch Erfahrungen, die Wachstum erst ermöglichen und fördern.

- **Persönliches Wachstum ohne Grenzen**

Es gibt kaum Grenzen für Wachstum und Entwicklung, und die persönliche Historie muss auch beides nicht einschränken.

- **Das Positive herausstellen**

Das bedeutet, die positiven Aspekte in Aktionen und Vorhaben zu betonen und sich auf den Aufbau diesbezüglich positiver Fähigkeiten zu konzentrieren.

- **Veränderung als Chance wahrnehmen**

Hier geht es um die Erkenntnis, dass in jeder Situation eine Gelegenheit für persönliches Wachstum und Lernen liegt, und die Nutzung des darin liegenden Potenzials.

- **Zusammenarbeit und Vernetzung**

Es gilt, aktiv soziale Unterstützung und Netzwerke zu suchen und diese für die eigene Entwicklung zu nutzen.

- **Ressourcen identifizieren**

Jeder Kontext und jede Situation beinhaltet Ressourcen (beispielsweise Vorbilder, Mentoren, Entscheider, Materielles, Erfahrungen, Wissen), von denen viele oft unbemerkt oder ungenutzt sind.

- **Selbstbestimmung wahrnehmen**

Das bedeutet, sich von dem Wunsch, positiv zu sein, und von einer Idee über die Zukunft inspirieren und antreiben lassen, auch dann, wenn diese Zukunft nicht perfekt erscheint.

- **Gut genug ist gut genug**

Das Beste tun, was möglich ist. Es gibt niemals den allein richtigen Weg in die Zukunft.

- **Engagement⁴ zeigen**

Als pragmatische Handlungsorientierung verstanden erfordert Engagement Reflexion, um die Wirkung wie auch die Realisierungschancen und damit den Erfolg des eigenen Handelns einzuschätzen und auf dieser Basis zu handeln.

Die Idee hinter jeder der genannten Anregungen ist, dass resiliente Menschen mit Widrigkeiten rechnen, eine „Nach-vorne-Mentalität“ haben und diese einsetzen wie auch weiterentwickeln, wenn sie mit Hindernissen oder Barrikaden konfrontiert werden.

¹Welter-Enderlin, R./Hildenbrand, B. (Hrsg.) (2010). Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände. Carl-Auer

²Fyhn, T./Fjell, K./Johnsen, B. (2015). Resilience Factors Among Police Investigators: Hardiness-commitment - a unique contributor. Springer

³Unkrig, E. (2018). Das resiliente Unternehmen. BoD

⁴Mehr dazu lesen Sie in einem meiner nächsten Leadership & Management Hacks.