

BOBKAS BUSINESS – 03/2016

Resilienz – die neue Achtsamkeit

Trotz vieler Errungenschaften wie Wohlstand, geringerer körperlicher Belastung im beruflichen Alltag und vieler technischer Erleichterungen, die das Leben eigentlich komfortabler machen sollten, empfinden mehr Menschen denn je erhöhten Druck. Was viele Menschen heute von sich verlangen, ist per se nicht zu schaffen. Man will den kritischen Blicken von Nachbarn, Freunden und Kollegen standhalten und zugleich die Anforderungen von Vorgesetzten, Partnern und Kindern erfüllen. Zudem scheint in wirtschaftlich schwieriger Zeit der berufliche Leistungszuwachs immanent erforderlich. Dennoch scheinen manche Menschen hier über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Resilienz heißt diese psychische Widerstandsfähigkeit – Widerstandskraft ist dabei nichts Naturegebenes, sondern entfaltet sich mit den erlebten und bewältigten Anforderungen – ähnlich dem physischen Immunsystem. Resiliente Menschen sind in der Lage, persönliche Rückschläge besser zu verkraften oder berufliche Krisen konstruktiv zu bewältigen. Krisen, Probleme und Niederlagen sind unweigerlich Bestandteil unseres Lebens. Dieses Bewusstsein gilt es zu schärfen und gerade im Unternehmen durch eine konsequent erlebbare Fehlerkultur positiv aufrechtzuerhalten. Es sind gerade die in Krisen oder Problemsituationen erlernten Lösungstechniken, die nachhaltig dazu beitragen, dass Widrigkeiten von Ihren Mitarbeitern als überwindbar angesehen werden. Hierzu bedarf es des entsprechenden Führungsverständnisses im Unternehmen. In der heutigen Zeit ist die Art und Weise, wie wir Stress, Druck und Unwägbarkeiten begegnen, entscheidend für die Bewältigung der ständig steigenden Anforderungen. Aktuelle Gesundheitsreports der Betriebskrankenkassen belegen, dass die jährlichen Fehltagel in mittelständischen Unternehmen aufgrund psychischer Leiden in den letzten Jahren besonders rasant zugenommen haben. Diese Entwicklung gilt es zu bremsen, hängt damit nämlich unmittelbar auch die nachhaltige Produktivität Ihres Unternehmens durch langfristig motivierte und leistungsfähige Mitarbeiter zusammen. Mit gezieltem Resi-

lenztraining lässt sich die seelische und körperliche Widerstandskraft stärken und im Bedarfsfall die erlernten Lösungstechniken leichter abrufen. Verstehen Sie Resilienz gewissermaßen als Immunsystem der Seele. Ein Resilienztraining trennt nicht zwischen Beruf und Privatleben. Im Kern geht es darum, dass jeder individuell lernt, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen auf sich selbst zu achten und somit auf lange Sicht psychisch die eigene Gesundheit proaktiv zu erhalten. Wichtig ist dabei, zu erlernen, dass Krisen zeitlich begrenzt sind und durch das eigene lösungsorientierte Handeln überwunden werden können. Dieses Vertrauen in die Selbstwirksamkeit ist die wichtigste Fähigkeit resilienter Menschen. Dahinter verbirgt sich auch, Verantwortung für das eigene Leben und Handeln zu übernehmen sowie die Fähigkeit zu erlernen, um Hilfe bitten zu können und den Blick zielgerichtet auf die Lösung des Problems zu richten. Hinterfragen Sie in Ihrem Unternehmen allgegenwärtige „Glaubensgrundsätze“ kritisch wie z.B. „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Dies verlangt ein erlebbar partizipatives, werteorientiert stabilisierendes Führungsverständnis und eine unabdingbare Unternehmenskultur, die eine nachhaltige Work-Life Balance nicht nur propagiert, sondern aktiv fördert und sicherstellt. Der erste Schritt ist daher, dass Sie selbst als Unternehmer authentisch Ihre Führungskräfte ermutigen, offen eigene Defizite zu kommunizieren, damit diese es Ihnen gleichtun in Bezug auf alle Ihre Mitarbeiter und zudem echte Gestaltungsmöglichkeiten einräumen und mehr positives Feedback geben. Viel Freude bei der Umsetzung!

*Auszug aus Netzwerk Südbaden –
www.netzwerk-suedbaden.de*



TOBIAS BOBKA
Dipl.-Betriebswirt (DH)

BOBKAS BUCH



“Was Unternehmer und Unternehmen erfolgreich macht – die Kolumnen“.