

Was genau wäre daran so schlimm? Was wäre schlimmer als diese Situation? Was würde ich einem Freund oder einer Freundin empfehlen, die in dieser Situation wäre. Wer so fragt, greift auf eigene Erfahrungen und Ressourcen zurück, übernimmt dadurch selbst die Verantwortung, weiß aber auch, dass es manchmal notwendig ist, sich Hilfe zu holen. Kurz: Man erlebt sich als selbst-wirksam. Und kann dann (wieder) nach vorne schauen und Zukunftsperspektiven entwickeln.

Fazit: Bleiben Sie in der Balance

Krisen sind Zeiten der Unsicherheit. Man muss sich langsam vorwärtstasten, viel-

leicht auch mal umkehren, etwas Neues versuchen. Verzichten Sie also möglichst auf allzu große Projekte und Ziele. Machen Sie stattdessen mit Ihrem Team kleine Schritte und finden Sie eine Haltung der Balance: zwischen Versuch und Irrtum, Struktur und Improvisation, Überforderung und Unterforderung, Perfektion und Fehlertoleranz – zwischen Festhalten und Loslassen.

Der Autor

Henrich Stöhr hat evangelische Theologie studiert und arbeitet als Organisationsberater, Coach und „Business-Seelsorger“ mit Unternehmen und Organisationen aus unterschiedlichen Branchen zusammen. Ein

Schwerpunkt seiner langjährigen Tätigkeit ist die Unterstützung seiner Kunden in Fragen wirksamer (Selbst-)Führung vor dem Hintergrund wachsender komplexer Veränderungen



und Herausforderungen. Und in Zeiten von Corona auch zunehmend in Form von digitalen Coaching- oder Workshop-Formaten.

www.henrich-stoehr.de

www.fuehren-im-wandel.de

► **Resilienz – unsere Widerstandsfähigkeit unter der Lupe**

Wie hilft sie uns – gerade in Zeiten von Corona?



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Viktor Frankl

Dass ein Virus die Welt so durcheinanderbringen kann, haben wir nicht erwartet. Wir können auf keine Erfahrungen blicken und erleben gerade eine Zeit, die sehr viele Menschen vor große Herausforderungen stellt und unseren Alltag komplett verändert. Wo

genau liegt jetzt unser Raum, unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion?

Schon vor Corona gehörten Veränderungen zu unserem Alltag. Seien es ständige Gesetzesänderungen, der verstärkte Wettbewerb um Mandanten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter oder auch die Digitalisierung – unser Umfeld, unsere Rahmenbedingungen beschäftigen uns permanent. Quasi „on top“ kommen nun alle Herausforderungen rund um die Corona-Pandemie.

Hierbei stellen wir fest, dass Menschen diese Veränderungsprozesse unterschiedlich durchlaufen. Ein Faktor ist die persönliche Resilienz. Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft eines Menschen. Sie ist die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Resilienz ist sozusagen das Immunsystem unserer Seele. Schwierige Lebenssituationen können Schicksalsschläge, Veränderungen oder Krisen wie die aktuelle Corona-Pandemie sein.

Resilienz ist hierbei jedoch keine Eigenschaft, die man besitzt oder nicht. Jeder Mensch ist von Geburt an mit dieser mentalen Fähigkeit ausgestattet. Bei einigen ist sie ausgeprägter, bei anderen weniger. Im Zusammenhang stehen hier das soziale Umfeld und welche Erfahrungen man bisher im Leben gemacht hat. Sollte man das Gefühl verspüren, nicht resilient genug zu sein, besteht stets die Chance, die eigene Resilienz aktiv zu trainieren. Hierbei ist zu empfehlen, dies präventiv zu tun, also bevor die Situation akut ist. Einige Menschen werden jedoch erst durch die Corona-Krise bemerken, an welchen Punkten es ihnen an seelischen Abwehrkräften mangelt. Zur Zeit der extremen Isolation gab es vor allem zwei Realitäten: die Menschen, die allein leben und plötzlich gänzlich isoliert ohne Kontakt zu anderen dastanden und die Familien, die 24/7 gemeinsam zu Hause waren.

Deshalb ist es eine Probe und Herausforderung für die eigene Psyche, denn unsere Welt, unser Alltag und unsere gesamten Strukturen haben sich verändert oder sind komplett entfallen. Gefühle wie Sorge, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Angst sind plötzlich weit verbreitet.

Durch die 1,5-Meter-Schutzzone haben wir weniger Berührungen, standen und stehen weniger im Kontakt und physischen Austausch mit anderen Menschen – wir umarmen uns nicht mehr, schütteln keine Hände. Die Nebenwirkung: Die Seele leidet, denn Berührungen sind durch nichts zu ersetzen. Sie sind für den Menschen so überlebenswichtig wie Essen, Trinken und Schlaf.

Ein Experiment von Friedrich dem II. im 17. Jahrhundert hat gezeigt, dass Kinder ohne elterliche Fürsorge – trotz ausreichend Nahrung durch Ammen – durch den Mangel an liebevoller Berührung verstarben. Berührungen sind unter anderem so heilsam, weil sie an erste Berührungen im Säuglingsalter erinnern. Vertrauen und Sicherheit zählen zu den Dingen, die wir nur fühlen, nicht aber rational begreifen oder erkennen können.

Was können wir also tun? Welche Möglichkeiten haben wir, unsere Resilienz zu trainieren? Wie können wir Selbstfürsorge betreiben - die fehlenden Berührungen und Begegnungen ausgleichen? Die gute Nachricht vorweg: Es gibt einige Möglichkeiten - auch und gerade in dieser herausfordernden aktuellen Zeit!

Wenn man die Fachliteratur zu den Resilienz-Faktoren studiert, findet man unterschiedliche wissenschaftliche Expertisen, denen folgende Begriffe zuzuordnen sind: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, (realistischer) Optimismus, Selbstwirksamkeit, Zielorientierung, Empathie, Akzeptanz, Lösungsorientierung – diese Begriffe geben uns eine Vorstellung, woran wir arbeiten bzw. welche Resilienz-Faktoren wir trainieren können.

Im Coaching und in unseren Workshops schauen wir beispielsweise auf die Möglichkeiten, virtuelle Treffen umzusetzen. Ob mit dem Team, Familienmitgliedern, Freunden oder dem Netzwerk – nutzen Sie die digitalen Angebote – schaffen Sie Austausch und Gesprächsmöglichkeiten im virtuellen Raum

und pflegen Sie Ihre Netzwerke weiterhin. Hier stellen wir fest, dass die schnellsten Ergebnisse erzielt werden – allein durch die Situation, dass viele Menschen im Homeoffice sitzen oder saßen und die technische Umsetzung sehr zügig erfolgte.

Die Kompetenz, unsere Emotionen zu regulieren, ist ebenfalls häufig Thema in den Beratungen. Nicht in Panik, Stress und eine Art innere Lähmung verfallen ... Wir lenken den Blick auf die eigenen Stärken, wir erarbeiten, wie wir gut in Kontakt mit uns selbst kommen. Wir richten den Blick auf die Möglichkeiten, die wir haben. Unsere Selbstfürsorge: Was war heute gut? Wofür bin ich dankbar? Worauf bin ich stolz? Welche Medien/Nachrichten konsumiere ich? Womit beschäftige ich mich in meiner Freizeit? Wie ernähre ich mich? Wie sorge ich für einen gesunden Ausgleich?

Wir nutzen hierbei einen Methodenmix und finden die passenden Zugänge für unsere Teilnehmenden.

Ziel hierbei ist, mehr über sich selbst herauszufinden. Dabei können wir uns nicht nur selbst als individuelle Person hinterfragen, sondern auch als Teil eines Systems z. B. Familie, Freundeskreis, Firma, Sportverein, Musikverein, Nachbarschaft. Was erfordert die Situation? Wie sieht die Situation aus der Perspektive meiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus? Wie schaffe ich es, mich trotz überwältigender Gefühle auf eine gezielte Handlung zu konzentrieren? Dies sind häufig Fragen, auf die wir Antworten finden.

Und nicht zuletzt dürfen wir unseren Humor nicht verdrängen. Er ist ein weiterer wichtiger Faktor zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen. Wir wissen, dass sich dies gerade heute unpassend anhört. Aber wir haben immer die Möglichkeit, uns mit humoristischen Themen, Büchern, Komödien, Gesprächspartnern in eine humorvolle Denkrichtung zu bewegen. Auf schwere Unterhaltungskosten und Informationsquellen mit negativem Input sollten wir verzichten – nicht nur in Corona-Zeiten!

Führen Sie sich auch vor Augen, dass dosierte Mengen an Stress und Herausforderungen uns nicht brechen, sondern stärken, und wie eine Impfung unseres seelischen Immunsystems wirken. Das tut im ersten

Moment und vielleicht auch danach noch weh, doch dann sind wir resistenter. Zukünftig werden wir unempfindlicher auf Belastungen reagieren und sind in der Lage, flexibler zu handeln, weil wir auf das Meistern der letzten Krise zurückblicken können und wissen, das haben wir damals auch geschafft!

Resiliente Menschen oder Menschen, die danach streben, resilienter zu werden, stehen immer einmal mehr auf, als sie hinfallen. Sie versuchen, den Widrigkeiten des Lebens eine Lernchance zu entnehmen, innerlich immer weiter zu wachsen und zur besten Version von sich selbst zu werden - und das am besten mit anderen (resilienten) Menschen in Gesellschaft!

Möchten Sie gerne mehr zu diesem Thema wissen? Möchten Sie in Ihrer Kanzlei die Resilienz Ihres Teams betrachten und stärken? Melden Sie sich gerne bei uns!

Die Autorinnen:



Eveline Siehler und Sonja Trieschmann sind geschäftsführende Gesellschafterinnen der Müller + Partner Unternehmensberatung mit den Standorten Kassel und Ulm. Seit 25 Jahren begleitet Müller + Partner die deutschlandweiten Kunden in der strategischen Personal- und Organisationsentwicklung.

Müller + Partner stellt in den Beratungen den Menschen als Schlüssel für den Unternehmenserfolg in den Mittelpunkt und gestaltet Prozesse und Transformation lebendig und nachhaltig. Sinnvolle Beratung, modern und pragmatisch, mit dem Blick für das Ganze – dies ist der Antrieb der beiden Unternehmerinnen.

Weitere Informationen:
www.muellerundpartner.de

MÜLLER **PARTNER**
Personal- und Organisationsentwicklung