RESILIENZ

DIE KRAFT AUS DER KRISE

ÜBER DIE NOTWENDIGKEIT EINER SCHLÜSSELFÄHIGKEIT

Es gibt in der neuen Arbeitswelt eine Eigenschaft, die zum wichtigsten Gepäckstück gerade von Führungskräften zu avancieren scheint. Resilienz ist das Schlüsselwort, das als Gegenmittel zu allen Belastungen der vernetzten und beschleunigten Arbeitswelt wirken kann. Was Sie tun können, um konkrete und fühlbare Schritte zu mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu gehen, weiß Jutta Heller aus eigener Erfahrung.

von Prof. Dr. Jutta Heller

Es gibt ein Foto von Jutta Heller, das zeigt sie braungebrannt und strahlend auf dem Gipfel eines Berges. Hinter ihr blickt man in ein weites Tal mit dichtem Dschungel unter der Sonne Venezuelas. Man könnte neidisch werden auf diesen Augenblick, in dem offenbar alles stimmt im Leben dieser Frau. Dabei liegen in den wenigen Monaten vor der Aufnahme Ereignisse hinter Jutta Heller, die ihr Leben „aus den Angeln gehoben" haben – eine schwere Trennung, eine Hals-über-Kopf-Abreise nach Venezuela ohne Rückflugticket, viele schlaflose Nächte und Momente der Hoffnungslosigkeit.

Die Aufnahme ist sechzehn Jahre alt. Heute lebt Dr. Jutta Heller wieder in Deutschland, ist Professorin an der Hochschule für angewandtes Management in Erding und hat sich zu einem der führenden Köpfe auf dem Gebiet der Resilienz entwickelt – der Fähigkeit, „gleich einem Stehaufmännchen nach Krisen und traumatischen Ereignissen wieder in die Senkrechte zu kommen".

Nicht zuletzt ihre persönlichen Erfahrungen haben sie fast zwangsläufig zu diesem Thema geführt.

»Positive Emotionen sind mit einer Weite und Öffnung des Körpers verbunden.«

Die sieben Schlüsselfaktoren

Laut der Expertin spielen sieben Schlüsselfaktoren zusammen, um einen Menschen resilient zu machen. „Die Reihenfolge der Schlüssel ist nicht entscheidend, sie ergänzen und verstärken sich jedoch gegenseitig", erklärt Jutta Heller.

Akzeptanz:
„Was in der Vergangenheit war, können wir nicht mehr ändern. Es ist, wie es ist. Denkweisen wie 'wärst du doch ...' oder 'hättest du nur ...' sind rückwärtsgewandt. Sie erschweren, sich auf neue Wege zu begeben."

Optimismus:
„Wem es gelingt, selbst im allergrößten Schlamassel noch kleine Glücksmomente wahrzunehmen, der wird viel besser mit den Widrigkeiten des Lebens fertig. Mit Schwarzsehen kommt man im Leben nicht weiter."

Selbstwirksamkeit:
„Bei diesem Schlüssel geht es darum, sich seiner Kompetenzen besser bewusst zu werden und das Vertrauen in die vorhandene innere Stärke zu steigern. Gefragt ist auch hier eine positive Einstellung."

Verantwortung:
„Es ist wichtig und bereichernd, Verantwortung für das, was man erlebt oder erlebt hat, zu übernehmen. Das bedeutet, sich selbst mit den eigenen Stärken und Schwächen anzunehmen und auf seine innere Stimme zu hören."

Netzwerkorientierung:
„Gute soziale Kontakte in der Familie, unter Freunden und am Arbeitsplatz oder bei Freizeitaktivitäten sind lebenswichtig. Ideal ist ein Gleichgewicht zwischen Nähe und Distanz. Dann fühlen wir uns stabil und sicher."

Lösungsorientierung:
„Sich auf Lösungen zu konzentrieren hilft uns in jeder Situation unseres Lebens. Statt immer wieder um ein Problem zu kreisen und nach den Ursachen zu forschen, können wir ganz einfach prüfen, was gut funktioniert."

Zukunftsorientierung:
„Um zufrieden zu sein, brauchen wir eine gute Balance zwischen Gegenwart und Zukunft. Ideal ist es, sich bewusst im Hier und Jetzt wahrzunehmen und sich darüber im klaren zu sein, dass alles im Leben seine Zeit hat."

Normalerweise werden zwar die Voraussetzungen für Resilienz schon in der Kindheit geschaffen. Wichtig ist beispielsweise die emotionale Bindung zu mindestens einem Familienmitglied, die positive Erfahrung von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung. Aber Resilienz ist nicht angeboren - selbst wenn diese Voraussetzungen in der Kindheit kaum gegeben waren, kann innere Stärke in jedem Alter erlernt und weiterentwickelt werden. In ihren Büchern „Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke" (Gräfe und Unzer, 5. Auflage 2015) und „Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte" (Orell Füssli, April 2015) hat Heller praktische Übungen und Techniken aus ihrer langen Beratungspraxis zusammengetragen, mit denen Resilienz im Alltag trainiert werden kann.

> »Resilienz ist nicht angeboren - selbst wenn die Voraussetzungen in der Kindheit kaum gegeben waren, kann innere Stärke in jedem Alter erlernt und weiterentwickelt werden.«

Praktische Übungen für mehr innere Stärke

„Zum Beispiel gelingt das Annehmen von krisenhaften Situationen – also der Schlüssel Akzeptanz - gut durch die Übung „Submodalitäten ändern". Hierbei schreibt man sein „inneres Drehbuch" um: Man stellt sich die krisenhafte Situation als Film oder Bild vor und verändert dann Schritt für Schritt

verschiedene Aspekte, wie z. B. Farbe, Lautstärke, Temperatur etc., bis man das innere Bild oder den Film angenehm empfindet und damit annehmen kann. Oder Optimismus: Den können wir stärken, indem wir bewusst für eine Veränderung im Körpergefühl sorgen, zum Beispiel uns aufrichten, bewusst ein- und kräftig wieder ausatmen. Denn positive Emotionen sind mit einer Weite und Öffnung des Körpers verbunden – und das funktioniert auch anders herum. Und dass der Körper durch Lachen Glückshormone ausschüttet, wussten Sie wahrscheinlich schon. Aber wussten Sie auch, dass Sie sich nicht zum Lächeln zwingen müssen, wenn Ihnen nicht danach ist? Nehmen Sie einfach einen Bleistift und beißen Sie drauf - der Effekt ist der Gleiche, da die gleichen Muskelgruppen und damit die Hormone angesteuert werden!

Auch zunächst einmal nur 3-5 Minuten mehrmals am Tag Power-Posing zu machen, ist eine hervorragende Übung, um den inneren Hormon-Cocktail zu aktivieren. Es gibt genug Möglichkeiten, Tag für Tag resilienter zu werden. Jeder einzelne Schlüssel kann durch Selbstcoaching-Übungen trainiert werden, denn der Bedarf für die einzelnen Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Mensch in jeder Situation unterschiedlich", sagt Jutta Heller.

Kleine Übungen sind sicher nicht in jeder Situation ausreichend. Je nachdem, in welchem Ausmaß sich ein Mensch belastet fühlt, können mit einem gezielten Training in einer Gruppe die einzelnen Resilienzfaktoren durch Übungen und verschiedene Reflexionen gestärkt werden. Oder es braucht ein Resilienzcoaching und ggf. auch therapeutische Hilfe, um den Weg aus der Krise zu finden. Aber wer sich tagtäglich mit kleinen Resilienzübungen für zwischendurch für die Herausforderungen des Lebens wappnet, sensibilisiert sich für einen gelassenen Umgang mit Stress, beugt stressbedingten körperlichen Beschwerden und Burnout vor und wappnet sich für zukünftige Krisen.

Prof. Dr. Jutta Heller
Resilienz-Coach

Jutta Heller hat das Thema „Resilienz" verinnerlicht. Inzwischen hilft sie nicht nur als Trainerin und Coach anderen dabei, ihre seelische Widerstandskraft zu stärken, sondern bildet ab Herbst 2015 auch andere Profis – Coaches, Personalentwickler und Führungskräfte - zu Resilienzberatern aus, damit diese das Konzept bei ihren Kunden und Klienten nutzen können.

www.juttaheller.de

Buch-Empfehlung

Resilienz — *Innere Stärke für Führungskräfte, Orell Füssli, 2015*
von Prof. Dr. Jutta Heller

Mehr unter:
www.zukunfttraining.de/buecher