Stark wie nie zuvor

Ein Resilienztraining zielt darauf ab, die mentale und emotionale Widerstandskraft eines Menschen zu erhöhen – davon profitieren Inhaber, Mitarbeiter und Apotheke gleichermaßen.

Den eigenen Betrieb erfolgreich managen, das Team als Einheit führen und sich auch von privaten Schwierigkeiten nicht aus der Ruhe bringen lassen? Sich von Krisensituationen nicht unterkriegen lassen und sogar gestärkt hervorgehen? Das gelingt mit der Aktivierung der inneren Stärke, der sogenannten Resilienz. Diese innere Kraft lässt sich gezielt auch im Erwachsenenalter trainieren. Hierfür werden definierte Resilienzfaktoren wie zum Beispiel die Akzeptanz einer Situation, Optimismus, Lösungsorientierung und Eigenverantwortung stärker ins eigene Bewusstsein gerückt. Seit einigen Jahren wird der Begriff der Resilienz vor allem in Bezug auf die steigenden Anforderungen des Arbeitslebens immer wichtiger. Mitarbeiter und Führungskräfte fühlen sich zunehmend erschöpft, unter Druck und kommen mit der täglichen Arbeitsbelastung nicht mehr zurecht. Der Gesundheitsreport der Betriebskrankenkassen zeigt, dass die Fehltage aufgrund psychischer Leiden im Vergleich zum vergangenen Jahr um 2,3 Prozent zugenommen haben, von 2012 zu 2013 lag der Zuwachs sogar bei 7 Prozent. Neben Rückenproblemen werden psychische Erkrankungen zunehmend zum Massenphänomen.

Fazit:

- *Resilienztraining kann Krankheitstage reduzieren.*
- *Resiliente Chefs gehen gelassener mit Problemen um.*
- *Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen, wird gestärkt.*

Training zahlt sich aus

Nicht von ungefähr investieren immer mehr Unternehmen in entsprechende Schulungen. Resilienztraining kann gegen Stress, Depressionen und Burn-out eine wichtige Prophylaxe –Maßnahme darstellen und zahlt sich daher auch unter betriebswirtschaftlichen Bedingungen aus: Die innere Stärke hilft, Anforderungen im Arbeitsalltag besser zu meistern. Für den Chef bedeutet das weniger Personalausfall durch Krankheitstage und meist eine sinkende Kündigungsquote. „Gleichzeitig erreichen wir mit Resilienztraining mehr Stabilität in den Arbeitsprozessen, das Betriebsklima verbessert sich und das Unternehmen wird für bestehendes und zukünftiges Personal attraktiver", so der Resilienz-Experte Christian Rose.

Prof. Dr. Jutta Heller ist Expertin für Resilienz und Veränderungskompetenz. Seit über 20 Jahren arbeitet sie als Beraterin, Trainerin und Coach. Zudem ist sie Professorin für Training & Business Coaching an der Hochschule für angewandtes Management in Erding.

Teamidentität fördern

Vor allem in kleineren Unternehmen spielen die Probleme des Einzelnen eine wichtige Rolle für das ganze Team: Resilient geschulte Mitarbeiter sind unter anderem sensibilisiert für die Ordnungen und den Ausgleich innerhalb einer Gruppe. Der Chef bietet Hilfe durch gezielte Führung und klare Verteilung der Aufgaben, Kompetenzen und Verantwortung. Die Mitarbeiter wiederum lernen, Hilfe und Führung auch anzunehmen und zusammen ein gemeinsames, definiertes Ziel zu verfolgen.

„Resiliente Menschen, siegreiche Teams und erfolgreiche Unternehmen funktionieren auf ähnliche Weise. Sie schaffen es, trotz schwieriger Bedingungen, sehr flexibel auf Veränderungen zu reagieren, die eigene Identität zu wahren und die gesteckten Ziele zu realisieren", erläutert Christian Rose. „Bei Missachtung der Resilienzfaktoren gerät die Gruppe aus dem Gleichgewicht. Das Team verliert an Kraft und Effizienz, die Ziele geraten aus dem Fokus".

Um genau das zu verhindern, ist es vor allem für Führungskräfte ein Vorteil, diese Dynamik zu erkennen. Als Entscheider können sie bestehende Strukturen und die Aufgabenverteilung so gestalten, dass sich Mitarbeiter wieder wohl fühlen. Ein Training zieht im Idealfall konkrete Veränderungen für die Mitarbeiter und das Unternehmen nach sich und kann damit eine nachhaltige Wirkung erzielen.

Über die innere Stärke für Führungskräfte sprach die Redaktion mit Prof. Dr. Jutta Heller, Expertin für Resilienz und Veränderungsmanagement.

DeA: *Welche Bedeutung hat Resilienz für ein Unternehmen?*

Prof. J. Heller: Resilienz hat seine ursprüngliche Bedeutung in der Physik und beschreibt die Eigenschaft eines Körpers, nach seiner Verformung in seinen Ausgangs-Zustand zurückzukehren. In der Psychologie bezeichnet Resilienz seelische Widerstandskraft: Die Fähigkeit trotz Belastungen gesund zu bleiben aber auch die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können und sogar daran zu wachsen. Jeder Unternehmer ist ständig Belastungen ausgesetzt, das können der Dauerstress im Job sein, die Krankheit oder Kündigung wichtiger Mit-

arbeiter oder auch private Belastungen wie das Balancieren der Ansprüche von Beruf und Privatleben.

DeA: *Wie können Führungskräfte Resilienz trainieren?*

Prof. J. Heller: Resilienz ist nicht angeboren, sondern kann individuell erlernt werden. Normalerweise erhalten wir zwar die Voraussetzungen dafür, Schlüsselfaktoren für Resilienz zu erwerben, schon in der Kindheit: Wichtig ist da beispielsweise die emotionale Bindung zu mindestens einem Familienmitglied, die positive Erfahrung von Akzeptanz, Respekt und Unterstützung. Aber wir haben in jedem Alter die Möglichkeit, die sieben Schlüssel für innere Stärke zu entwickeln: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerkorientierung, Zielorientierung. In meinem neuen Buch „Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte" gibt es zu jedem einzelnen Schlüssel Selbstcoaching-Übungen zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft. Intensiver ist natürlich ein gezieltes Training in einer kleinen Gruppe, wo durch Übungen und verschiedene Reflexionen die einzelnen Resilienzfaktoren gestärkt werden.

DeA: *In welcher Hinsicht profitieren auch die Mitarbeiter von einer resilienten Führungskraft?*

Prof. J. Heller: Führung bedeutet vor allem, Entscheidungen zu treffen, im Kleinen wie im Großen. Eine resiliente Führungskraft kann gelassener an diese Entscheidungen herantreten und hat Werkzeuge an der Hand, auch aus unternehmerischen Rückschlägen Positives zu ziehen. Außerdem wirkt eine Führungskraft, die das Konzept der Resilienz und seine Wichtigkeit versteht, wie ein Multiplikator, denn sie wird auch dafür sorgen, dass ihre Mitarbeiter widerstandsfähiger werden und bleiben.

DeA: *Gibt es praktische Übungen im Alltag, mit denen man die eigene Resilienz fördern kann?*

Prof. J. Heller: Die Ausprägung der sieben Schlüsselkompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich, und alle Schlüssel können auch einzeln trainiert werden. Dafür gibt es vielfältige einfache und auch komplexere Übungen: Achten Sie mal auf Ihre inneren Dialoge, mit denen Sie sich kritisieren oder positiv aufmuntern können. Sie entscheiden, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten. Zudem können Sie mehrmals am Tag nur für ca. 3 Minuten Power-Posing machen. Das ist eine kraftvolle Haltung, mit der Sie Ihren inneren Hormon-Cocktail aktivieren und für mehr Sicherheit und Selbstvertrauen sorgen – gerade auch in schwierigen Zeiten.

■ Andrea Zeinar

Weiterlesen:

Prof. Dr. Jutta Heller
„Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte", erscheint im April 2015

ROSE Resilienz – Die Kultur der inneren Stärke. Erarbeitung individueller Resilienz-Konzepte in Unternehmen, www.rose-resilienz.de

Offenes Resilienztraining bietet Jutta Heller vom 7.–8. Juli 2015 im Landhaus Neuwerk in der Nähe von Nürnberg an. (www.juttaheller.de)

FRANKFURT
VILLA KENNEDY
08. + 09. JUNI 2015

DER BRANCHENTREFF FÜR MARKETINGENTSCHEIDER DER PHARMA- UND HEALTHCAREBRANCHE

DIE JURY

Katja Anette Brandt, Vizeum Deutschland
Arnt Tobias Brodtkorb, SEMPORA Consulting
Kerstin Büttel, INSIGHT Health
Joss Hertle, Google Germany
Patrick Hollstein, Apotheke Adhoc
Dominik Klahn, LINDA AG
Joachim Neukam, GlaxoSmithKline
Wolfgang Pachali, WEFRA
Christian Strauch, Apo-Rot

DAS HIGHLIGHT
inspirato PHARMA MARKETING AWARD 2015

Auszeichnung in den Kategorien:
- OTC-Unternehmen des Jahres
- OTC-Marke des Jahres
- OTC-Neueinführung des Jahres

EARLY BIRD SPECIAL
Jetzt noch bis zum 28. Februar 2015 anmelden und 200,- Euro sparen!

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN UNTER:
WWW.INSPIRATO.DE/PHARMA-MARKETING-2015

DER VERANSTALTER
inspirato KONFERENZEN