



KRISENFEST *Im Umgang mit Krisen ist Resilienztrainerin Jutta Heller Expertin. Trotzdem war es ein Schock, als sie in der Pandemie keine Präsenz-Seminare mehr geben konnte. Doch sie nutzte die Chance, um Webinare anzubieten*

BESONDERS RELEVANT, WENN

- Sie das Gefühl haben, von einer Krise in die nächste zu kommen
- Sie nach Wegen suchen, Ihre Widerstandskraft zu stärken



JETZT HÖREN Die ganze Podcast-Folge mit Jutta Heller und weitere Episoden gibt es über den QR-Code und auf impulse.de/jetzt-erst-recht

„SIE MÜSSEN VERTRAUEN, DASS ES BESSER WIRD“

RESILIENZ Krisen lassen sich nicht vermeiden. Wir können aber lernen, besser auf sie zu reagieren. Im Interview erklärt Resilienztrainerin Jutta Heller, wie Unternehmerinnen und Unternehmer frühzeitig erkennen, dass sie an ihre Grenzen kommen – und wie sie ihre Widerstandskraft stärken

Interview: Nikolaus Förster

Frau Heller, es gibt Menschen, die kommen gut durch Krisen, während andere zusammenbrechen. Woran liegt das?

An den persönlichen Strategien, wie Menschen sich auf Situationen einstellen und wie sie sich innerlich regulieren. Man braucht solche Strategien, um sich wieder zu stabilisieren und zu fokussieren. Um dann zu entscheiden, was man als Nächstes tun will.

Was kann ich vorsorglich tun, um für Krisen gut gewappnet zu sein?

Erst mal braucht es Akzeptanz. Man muss nicht meinen: Ich bin so stark, dass ich das alles hinbekomme. Es ist völlig normal, dass man in eine Schiefelage gerät. Das sollte man annehmen. Hilfs-


reich kann sein, öfter innezuhalten und Abstand zur aktuellen Situation zu gewinnen. Das lässt sich im Alltag gut üben: Wer am Computer vor einem Problem sitzt, kann aufstehen, sich hinter den Stuhl stellen und mit ein bisschen Abstand darauf schauen. Das ist eine Mini-Unterbrechung, durch die wir uns innerlich neu organisieren.

Viele kommen in Krisen in einen Aktionismus: Man will schnell was tun – also das Gegenteil von Innehalten. Aber genau das wäre sinnvoll?

Beim Machen und Tun schwingt oft ein Angstgefühl mit. Diese Angst löst unsere Ur-Lebensmuster aus: kämpfen, flüchten, totstellen. Früher in der Menschheitsgeschichte wäre es fatal gewesen, wenn man sich hingeworfen hätte, um >

IN KRISEN MUSS MAN SICH DIE DINGE EINEN TICK SCHÖNER REDEN, ALS SIE SIND

JUTTA HELLER Resilienztrainerin



zu reflektieren – dann wäre man längst aufgefressen worden. Aber wir brauchen das Innehalten, damit wir wieder denk- und entscheidungsfähig werden. Es ist eine große Herausforderung, das mit Ruhe hinzukriegen.

Spielt es eine Rolle, wie schnell man sich entscheidet?

Wir sind gewohnt, dass wir alle Informationen haben und die bestmögliche Variante auswählen. In Krisen aber müssen wir aushalten, dass wir nicht alles überschauen können und müssen trotz Ungewissheit Entscheidungen treffen.

Was bedeutet das für Unternehmerinnen und Unternehmer?

Sie sollten eine neue Haltung annehmen: Sie müssen nicht die Personen sein, die alles perfekt machen. Vielmehr sind sie gefordert zu sagen: So könnte es funktionieren, das probiere ich mal aus. Dafür müssen sie sich auch verletzlich zeigen und Vertrauen zu anderen Menschen aufbauen. Das ist nicht einfach. Der erste Schritt kann in einem geschützten Rahmen sein. Viele Vorstände

haben einen Coach oder Peer Groups, mit denen sie sich austauschen.

Was kann ich noch tun, damit ich besser gewappnet bin?

Die aktuelle Forschung zeigt, dass Optimismus ein wichtiger Faktor ist. Das heißt: In Krisen muss man sich die Dinge einen Tick schöner reden, als sie sind. Dann kommen wir in ein konstruktives Denken.

Das ist aber auch eine Gratwanderung, ob ich mich selbst betrüge.

Das heißt nicht, blauäugig zu sein oder alles rosarot zu sehen. Es geht darum, das Positive und Negative gleichzeitig zu sehen. Sie müssen vertrauen, dass es besser wird, auch wenn es gerade schwierig ist. Ich nenne es die Sowohl-als-auch-Haltung: Auch wenn ich Angst habe, weiß ich, dass ich eine Lösung finden werde.

Das erfordert ein gutes Selbstbewusstsein – was gerade in Krisenzeiten angeknackst sein kann.

Da sind wir beim dritten Schlüssel der Resilienz: Selbstvertrauen oder Selbstwirksamkeit. Ich weiß, was ich kann, was meine Stärken sind und kann sie idealerweise passend zu meinen Aufgaben nutzen. Und ich glaube, dieses Selbstvertrauen ist eine spezielle Kompetenz, die Unternehmer haben: Selbst in schwierigen Bedingungen einen Weg zu finden und auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen.

Ist es also eine Charakterfrage, ob Menschen gut mit Stress und Krisen umgehen können?

Einen wesentlichen Unterschied gibt es zwischen Introvertiertheit oder Extrovertiertheit. Wer extrovertiert ist, tut sich deutlich leichter, Kontakt mit anderen Menschen zu finden und durch Gespräche in einen Perspektivenwechsel zu kommen. Oder sich Dinge von der Seele zu reden. Eine introvertierte Person, die alles mit sich

selbst ausmacht, ist eher gefährdet, ins Grübeln zu kommen und dadurch Energie zu blockieren. Wir können jedoch jederzeit Strategien zur Selbststärkung lernen.

Wie erkenne ich, dass meine Widerstandskraft an ihr Ende kommt?

In Coachings nutze ich dafür häufig eine Ampel-Reflexion. Man unterscheidet dafür zwischen drei Zuständen: grün, gelb und rot. Damit kann man vier Bereiche analysieren, wie man sich fühlt: den Körper, die Gefühle, die Gedanken und das soziale Verhalten.

Können Sie ein Beispiel geben?

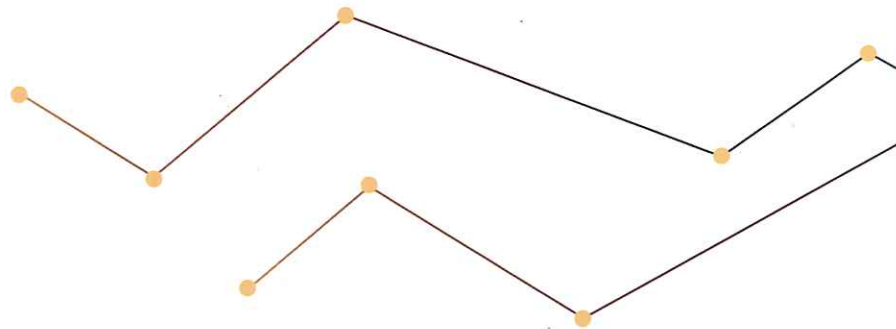
Nehmen wir den Körper. Grün wäre ein kraftvoller, energiegeladener Zustand. Bei Gelb kommen vielleicht Nacken- oder Kopfschmerzen. Und wer im roten Bereich ist, ist vielleicht total erschöpft – oder reagiert sogar aggressiv. Sie sehen: Diese Reflexion kann helfen, den eigenen Zustand besser einzuordnen. Ich merke immer wieder, dass viele Personen den grünen und den roten Zustand kennen, aber der gelbe Zwischenzustand ist nicht so gut greifbar – obwohl genau der Signale gibt, wann man auf die Bremse drücken sollte.

Was kann ich direkt morgen tun, um meine Widerstandskraft zu stärken?

Wer unter akutem Stress leidet, hat häufig Schlafprobleme. Dann sollte man nicht kurz vor dem Schlafen noch Nachrichten lesen oder Probleme wälzen, das beschäftigt einen sonst im Schlaf. Stattdessen kann man Atemtechniken ausprobieren. Es kann auch guttun, Körperübungen einzubauen. Auch wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind.

Wie kann so eine Übung aussehen?

Auf Youtube gibt es viele Videos mit Meditations- und Entspannungsübungen, zum Beispiel von Mady Morrison. Ein Video von ihr dauert nur elf



Minuten und hilft, sich auf den eigenen Körper zu fokussieren: Am Anfang setzt man sich einfach nur hin, zieht beim Einatmen die Schultern hoch und lässt sie beim Ausatmen fallen. Dieses Fallenlassen mit der Schwere der Schultern gibt ein erstes Gefühl von Loslassen. Gerade über solche körperlichen Übungen können wir uns gut steuern. Das geht aber auch über die Gedanken oder die Gefühle.

Wie funktioniert das?

Häufig nutze ich auch therapeutisches Schreiben. Man stellt sich einen Timer auf zehn Minuten und schreibt einfach mal auf, was an Gedanken kommt. Nicht anhalten und nachdenken, sondern am Stück schreiben. Da können auch Dinge aus Träumen dabei sein, die man noch in Erinnerung hat. Oder was einen bewegt und beschäftigt hat. Oder es sind Gedanken an den Tag. Man kann das auch gezielt einsetzen, etwa wenn eine Entscheidung ansteht, da kann man vorab überlegen: Was will ich klären? Und dann einfach mal schreiben. Dadurch sortiert sich das ein oder andere. Manchmal ist es überraschend, welche Gedanken plötzlich hochkommen. ■

UNTERM STRICH In Krisen ist es wichtig, sich auf die eigene Widerstandsfähigkeit zu besinnen und Warnsignale rechtzeitig zu erkennen. Atemtechniken und Schreibübungen können helfen.