

Resilienz oder Widerstandsfähigkeit (Artikel im Stellenanzeiger Südostschweiz 17. 11. 2012)

Veränderungsprozesse bestimmen unser Leben und vor allem unsere Arbeitswelt. Während zunehmend viele Menschen darauf mit Stressreaktionen reagieren, blühen andere in solchen Situationen geradezu auf und erbringen Höchstleistungen. Diese Widerstandsfähigkeit bezeichnet man als Resilienz.

Von Harri Morgenthaler*

Die jüngste Stressstudie des Staatssekretariates für Wirtschaft seco spricht eine deutliche Sprache. Sah sich im Jahr 2000 jeder vierte Arbeitstätige häufig mit Stress konfrontiert, war es im Jahr 2010 bereits jeder Dritte! Die rasanten Veränderungen der Arbeitswelt verunsichern viele Menschen. Als Folge sehen sich Unternehmungen immer häufiger mit Stresserkrankungen, Burnout oder mit Mobbing konfrontiert, auch wenn sie häufig versuchen, diese Themen zu negieren, zu tabuisieren oder zu verharmlosen.

Kernkompetenz Widerstandsfähigkeit

Ob wir es wollen oder nicht – der Arbeitsmarkt bleibt dynamisch, die beruflichen Anforderungen werden weiter ansteigen und Veränderungen auch im Erwerbsleben die Konstante bleiben. Was also tun, wenn der Spielraum zu persönlichen Veränderungen scheinbar ausgereizt ist und der Stress hoch bleibt oder sogar noch ansteigt? Wir alle kennen und bewundern Mitarbeitende, die mit einer ganz besonderen Widerstandskraft ausgestattet sind, über eine Art ‚Immunsystem der Seele‘ verfügen und mit Veränderungen locker und kreativ umgehen. Während einige von Natur aus eine hohe Resilienz aufweisen, haben andere sich diese Fähigkeit im Verlaufe ihres Erwerbslebens aktiv erworben. Sie haben realisiert, dass die Methode „Grind aba und schaffa“ auf Dauer nicht zielführend ist, denn Widerstandsfähigkeit lässt sich nicht durch pure Leidensfähigkeit und mit der Methode „mehr desselben“ erzwingen. Diese Menschen überwinden ihre Müdigkeit, setzen sich aktiv mit sich selbst auseinander und leiten durch selbstverantwortete Veränderungen wirkungsvolle Korrekturen im Leben ein. Sie werden von Getriebenen zu Gestaltern ihres (Arbeits-)Lebens.

Die sieben Säulen der Resilienz

Die folgenden Faktoren sind tragfähige Eigenschaften, um schwierige Situationen und Herausforderungen im Privat- und Berufsleben meistern zu können: *Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Übernahme von (Eigen-) Verantwortung, Netzwerkorientierung und Zukunftsplanung*. Mit anderen Worten: Resiliente Mitarbeitende spüren, wenn etwas nicht mehr stimmt. Sie reflektieren ihre Situation und suchen aktiv und wenn nötig mit externer Unterstützung nach Lösungen, so dass sie ihren künftigen Gestaltungsspielraum wieder erweitern können. Oder wie es der Neurobiologe Gerald Hüther formuliert: *„Wir haben Stressreaktionen nicht deshalb, dass wir krank werden, sondern damit wir uns ändern.“*

* Harri Morgenthaler, dipl. Coach u. Organisationsberater BSO, ist Geschäftsführer der Firma Morgenthaler Consulting GmbH in Grüşch. Die Firma bietet u.a. Weiterbildungen zum Thema Resilienz für Mitarbeitende, Führungskräfte und Unternehmungen an.
Tel. 081 325 32 59, www.morgenthaler-consulting.ch

