

Resilient durch stürmische Zeiten



Anita Hussl-Arnold @Vlasek

Resilienz ist eines der Modeworte der Stunde. Was ist darunter zu verstehen und warum ist dieses Konzept in Zeiten einer Krise wichtig?

ANITA HUSSL-ARNOLD: Ganz einfach gesagt: mit neuen, unerwarteten, kritischen Situationen bestmöglich umzugehen. Resilienz bedeutet, Halt aus innerer Stärke und Zentrierung zu finden und gleichzeitig neue Lösungen auszuprobieren. Das schafft Autonomie und Selbstbewusstsein auch in sehr schweren Situationen. Krisenzeiten sind Umbruchzeiten und gehören zu jedem Lebensweg dazu. Resilienz kann uns helfen, aus jeder Krise ein Stück stärker hervorzugehen.

Ist einem ein gewisses Maß an Resilienz angeboren? Was kann man tun, um seine psychische Widerstandsfähigkeit zu trainieren?

Immer wieder begegnen uns Menschen, vor deren Schicksal wir den Hut ziehen. Bewundernd fragen wir, woher sie ihre Kraft nehmen. Sie scheinen Lebenskünstler oder Meister der Resilienz zu sein. Ihr Geheimnis liegt wohl im Annehmen von dem, was ist. Sie halten Ausschau nach dem Möglichen und verzichten auf Jammern und Zaudern. Dankbarkeit für Kleines und Großes macht sie stark und unabhängig.

Gerade bei der Unternehmens- und Mitarbeiterführung sind Zuversicht und Gelassenheit gefragt. Wie wird man zu einer resilienten Führungskraft?

In Krisenzeiten steht Beziehungspflege zu Mitarbeitern und Kunden an oberster Stelle: Dasein, zuversichtlich und mitfühlend, zum Mitgestalten einladen, aber auch das Miteinander einfordern. Das

bringt Partnerschaftlichkeit und Selbstvertrauen. Jede Zeit hat ihre ganz besonderen Aufgabenstellungen. Entwickelte Fähigkeiten könnten wir ja auch als eine Antwort auf frühere Herausforderungen sehen. Deshalb tut es gut, mit Mitarbeitern und Kunden gemeinsam zu fragen: „Was ist das Besondere, das wir, ausgelöst durch diese Krisenzeit, entdecken und entfalten müssen? Wie können wir die besten Seiten von uns allen bündeln und für eine gute Zukunft nützen?“

Welche Tipps haben Sie, um positiv mit herausfordernden Zeiten umzugehen und vielleicht sogar noch an ihnen zu wachsen?

So wie jeder Mensch Trauer, Misserfolg oder Schicksalsschläge anders verarbeitet, so gilt es auch in der Krise einen stimmigen Umgang mit sich selbst und seinen Aufgaben zu finden. Ohne Zuversicht und Liebe lassen sich herausfordernde Situationen allerdings nur sehr schwer meistern. Selbstfürsorge, Wertschätzung für das Gelungene und Freude an den scheinbar kleinen Dingen des Lebens sind die Basis, um sich kraftvoll einzubringen. Schritt für Schritt die wesentlichen Dinge anpacken verhindert Atemlosigkeit und bringt neue Möglichkeiten am Besten zum Vorschein.

Zur Person

Anita Hussl-Arnold ist Leiterin des [FUTURE](#) Coach/Trainer/Berater*innen Netzwerks, das sich weltweit für lebendige, Erfolg bringende Unternehmenskultur, Organisationsentwicklung und Zukunftsgestaltung einsetzt. Ausgangspunkt für die Kultur-, Struktur- und Organisationsentwicklung des Coaching-Netzwerks ist der Mensch mit seinem entfaltetem Potenzial und geglückten Beziehungen.

Quelle: top.arbeitgeber Mai 2020

zurück