

## Veränderungen besser meistern

**In einer Zeit**, in der die einzig verlässliche Konstante die Veränderung ist, wird Resilienz immer mehr zum strategischen Schlüsselfaktor.



**R**esilienz bezeichnet die psychische Widerstandskraft und Belastungsfähigkeit eines Menschen. Es gibt tatsächlich Leute, die Krisen und schwierige Lebensereignisse ohne anhaltende Beeinträchtigung überstehen und bewältigen. Resiliente Menschen gehen mit Krisen konstruktiv um, da sie auf ein Bündel von persönlichen Ressourcen zurückgreifen und eine Art „seelische Schutzschicht“ gegen die Widrigkeiten des Lebens aufbauen können. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern eine Fähigkeit, die in jedem Alter entwickelbar ist. Höhere Resilienz haben jene Personen, die zu emotional positiveren Bewertungen gelangen und mit bestimmten Grundeinstellungen an eine solche Bewertung herangehen. Optimisten haben eine höhere Resilienz als Menschen, die von vornherein schwarzsehen und eher zu emotional negativen Bewertungen neigen. In dieser Bewertung liegen dann auch Lernvorgänge für künftige Ereignisse. Wenn man von vornherein etwas negativ bewertet und dadurch in Stress gerät, dehnt sich diese Bewertung auf künftige Situationen aus, die gesamthafte Stressbelastung wird eher steigen als abnehmen.

Wie jedoch fördert man seine eigene Resilienz? Die persönliche Bewältigungsstrategie kann positiv beeinflusst werden, indem man: soziale Kontakte aufbaut und pflegt – Veränderung als Teil des Lebens akzeptiert – eigene Entscheidungen trifft – sich eigene, realistische Ziele steckt – Krisen als Chance und Ressource zur Weiterentwicklung wahrnimmt – ein positives Selbstbild aufbaut und optimistisch bleibt – für sich selber sorgt und Verantwortung übernimmt. Für Unternehmen bedeutet dies, bereits präventiv die Resilienz der Mitarbeiter aufzubauen, um in Krisenzeiten darauf zurückgreifen und flexibel sein zu können. Je eher dies gelingt, desto wahrscheinlicher ist es, nicht nur durch Krisen zu schlittern, sondern stark und gefestigt daraus hervorzugehen. Business-Resilienz und resiliente Führung aufzubauen, hilft bei der Bewältigung von Veränderungsprozessen und Krisen. Nicht von ungefähr investieren Unternehmen frühzeitig in entsprechende Resilienz-Trainings, um die Produktivität der Belegschaft zu erhalten oder sogar zu erhöhen. Denn das Ziel eines solchen Trainings sollte sein, dass Mitarbeiter lernen, auch unter schwierigen Rahmenbedingungen auf sich selbst zu achten und somit auf lange Sicht psychisch gesund zu bleiben. Geschulte und entwickelte Führungskräfte und Mitarbeiter sind weniger stressanfällig, haben weniger Fehlzeiten bei hoher Arbeitsqualität. Die Krisenkompetenz der Mitarbeiter ist also mehr als bloß ein „nice to have“.

MAG. INGRID PARTL e.U.  
Beratung – Training – Coaching  
Dipl. system. SCM-Master of  
BusinessCoaching & Training®  
Unternehmensberaterin  
Hilberstraße 1, 6080 Innsbruck-Igls  
Tel.: 0676/48 44 238, [www.ingrid-partl.com](http://www.ingrid-partl.com)



FÜR NEUE FREUDE AM LEBEN UND IM BERUF.