



Resilienz Selbst-Check

**Wie resilient bist Du?
Und wie kannst Du
Deine Resilienz
stärken?**



**Inklusive
Video
Mitschnitt**

Inhalt

- Einführung
- Die Bambusstrategie - Warum ist Resilienz mein Thema?
- Was ist Resilienz?
- Resilienz im Arbeitsalltag
- Resilienz stärkt Agilität und umgekehrt
- Die 11 Resilienzfaktoren
- Wie Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln können
 - Vier Phasen bis zur Akzeptanz einer Veränderung
 - Trainieren Sie Ihre positive innere Einstellung
 - Entwickeln Sie ein Gefühl von Kontrolle
 - Verlassen Sie Ihre Homezone
- Resilienz ist nicht gleich Immunität
- Resilienz-Selbstcheck: Wie resilient sind Sie?
- Auswertung
- Ihr Resilienz-Index
- Wie geht es weiter?
- Über Katharina Maehrlein
- Zur freundlichen Beachtung

Einführung

Du kannst die Wellen des Wandels nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu reiten!

Herzlich Willkommen und vielen Dank für Dein Interesse!

Seit 21 Jahren begleite ich Veränderungsprozesse – jahrelang als Trainerin und Coach für Führungsthemen und seit über einem Jahrzehnt vorrangig zu den Themen Resilienz, Achtsamkeit und Agilität.

Warum? In meiner Arbeit mit mittlerweile über 30.000 Führungskräften erlebe ich immer wieder, wie stark belastet viele sind: immer unter Druck, überfordert, resigniert, nahe eines Burn-out oder schon mittendrin. Die meisten – oft noch weit von der erhofften Rente entfernt - wünschen sich nur eines: eine Abfindung und dann endlich dem Hamsterrad entfliehen...

Die Gründe für die immer weiter um sich greifenden Erschöpfungszustände und stark ansteigenden psychischen Erkrankungen sind vielfältig, andauernder Wandel in der heutigen veränderlichen, unsicheren, komplexen und ambivalenten VUKA-Arbeitswelt ist einer der stärksten Belastungsfaktoren. Vor allem, wenn Menschen unter nicht artgerechten Bedingungen arbeiten müssen und noch keine Chance hatten, sich dynamikrobust aufzustellen.

Und Du? Wenn du dich für das Thema Resilienz interessierst, wirst Du vermutlich auch das eine oder andere vom gerade beschriebenen kennen, oder? Die gute Nachricht: Hunderten meiner Kunden geht es (wieder) gut. Denn:

Resilienz, Achtsamkeit und Agilität sind DIE Garanten für eine gesunde menschengerechte Arbeits- und Lebenszeit! Ganz gleich, welche Herausforderungen zu meistern sind. Sie befähigen dich dazu, Veränderungen dynamikrobust zu meistern und dabei stärker zu werden.

Was ich (auch am eigenen Leib...) gelernt habe: Sehr häufig sind Stress und Ausgebranntsein „hausgemacht“. Es liegt also in unserer Macht, unser Wohlergehen in die eigenen Hände zu nehmen. Einen wichtigen Schritt dazu gehst du gerade: Du findest heraus, wie resilient Du schon bist und wie Du noch resilienter werden kannst - Glückwunsch dazu!

Ich wünsche Dir viel Erfolg dabei! Und wenn du magst, melde Dich gerne bei mir- ich helfe Dir gerne dabei, mehr Stärke und Belastbarkeit aufzubauen! Ich freue mich darauf, von Dir zu hören. Bis dahin bleib bitte gesund...

Katharina Maehrlein

Die Bambusstrategie



Den Resilienztest habe ich erstmals 2012 in meinem ersten Buch „Die Bambusstrategie: den täglichen Druck mit Resilienz meistern“ veröffentlicht und in „Wie Agilität gelingt“ nochmals zur Verfügung gestellt. Nachfolgend der Prolog aus der Bambusstrategie. Du wirst dabei schon einiges zum Thema Resilienz erfahren

und warum das mein Thema ist. Vielleicht interessiert es Dich? Und bitte wundere Dich nicht, dass ich auf den folgenden Seiten zum Sie übergehe: es sind Originalauszüge aus meinen Büchern, die ich in der „Sie- Ansprache“ verfasst habe...

Sie ist 22 Jahre alt, als ihre Mutter beschließt, sich das Leben zu nehmen. Sie hat zwei kleine Kinder und keinen Schulabschluss. Sie hat im Internat, im Erziehungsheim und schon mit 16 Jahren in einer eigenen Wohnung gelebt. Denn zuhause, das war ihre unbeherrschte schizophrene Mutter, das waren lautstarke Streitereien zwischen ihren Eltern. Jetzt ist sie selbst mit einem arbeitslosen Alkoholiker verheiratet. Ihre Hoffnungen auf Unterstützung und eine liebevollere Beziehung haben sich damit nicht erfüllt.

Die Nachricht vom Tod ihrer Mutter lässt ihre Welt zu einem endlos langen Tunnel werden, an dessen Ende sie kein Licht sieht. Sie spielt immer wieder mit dem Gedanken, es ihrer Mutter gleichzutun.

Die junge Frau lebt wie zwischen zwei Sandwichhälften. Die eine Hälfte besteht aus Eltern und Ehemann, die andere Hälfte sind ihre Kinder. Beide Seiten wirken auf sie ein, stellen Anforderungen, haben Erwartungen. Druck von oben, Hilferufe von unten. Und sie selbst irgendwie dazwischen.

Es ist das Jahr 1987. Und sie hat nur zwei Möglichkeiten: aufgeben oder etwas tun. Ihr ist völlig klar: Niemand wird kommen, um ihr die Belastung zu nehmen. Klagen, Resignieren oder die Flucht in Drogen helfen auch nicht weiter. Helfen kann sie nur sich selbst.

Die junge Frau besinnt sich auf ihre innere Stärke und trifft die Entscheidung, weiter für eine Zukunft nach ihren Vorstellungen zu kämpfen. Also macht sie sich auf den Weg zurück zum Licht. Dabei lässt sie einige Menschen hinter sich, die unter ähnlichen Belastungen zerbrechen: Eine Freundin springt mit 17 Jahren vom Hochhaus, ein Freund stirbt mit 22 Jahren an einer Überdosis Heroin, viele ehemalige Weggenossen sind noch am Leben, aber nie wirklich auf die Füße gekommen.

Sie schöpft aus einer Quelle, die sie nur in sich selbst finden kann: Sie hat ihren Bamboo entdeckt und lebt die Bambusstrategie. Doch zu diesem Zeitpunkt weiß sie das noch nicht.

Bamboo – so nenne ich die Kraft, jeden Tag mit seinen vielfältigen Aufgaben zu meistern, mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen fertig zu werden und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Jeder hat sie in sich! Bei manchen ist sie kleiner, bei anderen größer.

Die gute Nachricht lautet: Bamboo ist leicht trainierbar – und das ist nicht nur im Privatleben nützlich. Auch und gerade im beruflichen Umfeld hilft uns Bamboo, wenn wir zum Beispiel zwischen Vorgesetzten auf der einen und Mitarbeitern auf der anderen Seite stehen, zwischen Schulbehörde und Schülern, zwischen Klinikleitung und Patienten, ... Er stärkt uns für hohes Arbeitsaufkommen, Druck von allen Seiten oder sogar Krisen. Er hilft, Ziele zu erreichen und die Erfüllung im Berufsleben (wieder) zu finden. Härteproben lauern überall. Vor allem dann, wenn der Druck gleich von mehreren Seiten auf Menschen einwirkt. Gerade dann ist die Gefahr groß, dass Sie sich selbst aufreiben. Wenn innere Stärke und Durchsetzungskraft fehlen, wenn Sie das Machbare nicht mehr erkennen, entsteht leicht das Gefühl, machtlos zu sein, keinen Einfluss nehmen zu können. Der Blick für den Handlungsspielraum geht verloren. Dann ist der Bamboo in Ihnen ins Koma gefallen und Sie haben Gedanken wie: „Ich kann doch sowieso nichts bewirken. Jemand anderes hat hier das Sagen“, „Mein Engagement ist sinnlos, es wird sowieso nicht honoriert“. Alles scheint irgendwann aussichtslos und sinnlos. Der Weg zur inneren Kündigung oder totalen Resignation ist geebnet und führt weg von der inneren Stärke, die in diesen Situationen besonders gebraucht wird.

Die Bambuspflanze ist hier Vorbild. Ob eine lange Trockenzeit oder schwerer Schnee sie belasten, ob der Wind sie beugt oder sie Hindernisse beim Wachsen überwinden muss: Der Bambus überlebt, weil er alle seine eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und er schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln.

So wie Sie. Sie schaffen das auch! Denn Sie haben wie wir alle einen Bamboo in sich: Ihre innere Widerstandskraft, Ihre Fähigkeit zur Resilienz.

Wenn Sie trotz Druck von allen Seiten Erfolg haben wollen, sollten Sie wie der Bambus im Sturm sein: Biegen statt brechen, Belastungen mit Stärke begegnen und auch noch daran wachsen. Wie der Bambus, der sich nach jedem starken Wind wieder zu voller Größe aufrichtet und weiter wächst.

In dem Buch aus dem dieses Vorwort stammt, finden Sie Tests zur Selbsteinschätzung, Checklisten, Übungen und pragmatische Tipps für Ihren Weg, in Ihrem Inneren so stark und unabhängig zu sein wie ein Bambus und sich in den Stürmen des Arbeits- und Privatlebens gelassen biegen zu können, aber nicht zerbrechen zu müssen. Sie lernen die neuesten Ergebnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung kennen und werden sehen, wie sich die Bambusstrategie auf Erkenntnisse der positiven Psychologie stützt.

Lernen Sie mit diesem Buch, wie Sie mehr Mut, Kraft und Stehvermögen entwickeln, um die herausfordernden Situationen im Job standfest zu meistern. Finden Sie Ihren Bamboo und die Stärke, die er Ihnen verleiht, in sich selbst. Bauen Sie ihn auf, um sicher und gelassen agieren zu können. Sie werden danach kraftvoller, widerstandsfähiger, lebensfroher sein.

Die Bambusstrategie hat der jungen Frau im wahrsten Sinne das Leben gerettet. Als sie ihrem Bamboo begegnete, legte sie richtig los. Sie holte erst ihren Schulabschluss nach, machte dann Abitur und startete den zweiten Bildungsweg. Sie trennte sich von ihrem Mann, machte eine Ausbildung zur Ergotherapeutin, arbeitete in ihrem Ausbildungsberuf, studierte danach Psychologie, Soziologie und Publizistik. Schließlich machte sie sich als Kommunikationstrainerin und Coach selbstständig. In den letzten 15 Jahren hat sie über 10.000 Menschen trainiert und gecoacht.

Diese junge Frau – das war ich. Ich freue mich darauf, Sie mit Ihrem Bamboo bekannt zu machen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr innerer Stärke, seelischer Widerstandskraft und Zufriedenheit zu begleiten. Denn Bamboo ist Ihre Energiequelle, die Ihre seelische Widerstandskraft speist und damit Ihre Leistungslust und Lebenskraft am Leben erhält.

Wiesbaden, August 2012

Ihre Katharina Maehrlein



Was ist Resilienz?

Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standzuhalten. Das Wort, vom lateinischen »resilio« (= abprallen, zurückspringen) abgeleitet, kommt aus der Physik und bezeichnet in der Materialforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen.

Sicher kennen Sie das schwedische Möbelhaus Ikea. Vielleicht haben Sie dort auch schon einmal einen großen Glaskasten gesehen, in dem ein Sessel steht. Dieser Sessel wird den ganzen Tag mit einer mechanischen Konstruktion malträtiiert, die ohne Pause und mit voller Wucht auf den Sessel einschlägt. Trotz des erheblichen und dauerhaften Drucks von außen bleibt der Sessel in Form. Sein hoher Grad an Resilienz, seine »Widerstandskraft«, wird so unter Beweis gestellt.

Auch wir Menschen tragen die Fähigkeit in uns, nach hohem Druck und anhaltender Marter erstaunlich schnell wieder »in Form« zu kommen. Jeder von uns ist schon resilient. Sie auch! Wenn Sie es nicht wären, würden Sie jetzt wohl nicht gerade in diesem Buch lesen können, denn sicher haben auch Sie schon den einen oder anderen »Lebenssturm« überstanden. Und nach jedem Sturm sind Sie stärker geworden ... Die Einstellung Nietzsches – »Was mich nicht umbringt, macht mich stärker« – bringt es auf den Punkt. Die Krise, die im menschlichen Leben eher der Normalfall als die Ausnahme ist, trainiert unseren »Steh-auf-Muskel«, der ohne Krise verkümmern würde.

Resilient wird, wer ...

- ◆ »sich stellt«, seiner Situation ins Auge sieht,
- ◆ sich nicht gegen die Wellen stemmt, sondern sie reitet, wie sie kommen (Akzeptanz),
- ◆ seine Ressourcen kennt (z. B. Energie, Vitalität, Gesundheitszustand, Kraftreserven, positive oder negative Überzeugungen, innere Leitplanken, Werte, Stärken, Schwächen),
- ◆ seine Ressourcen bewusst einsetzt, also abwägt, wofür er sie einsetzt, denn sie sind begrenzt,
- ◆ seine Ressourcen pflegt und weiterentwickelt (z. B. persönliche Kraftquellen entdeckt, individuelle Belastungsgrenzen beachtet, Einstellung und Haltung reflektiert).

Sich mit den eigenen Ressourcen zu beschäftigen, lohnt sich, denn eine hohe Dosis an Resilienz ermöglicht Ausnahmeleistung und wirkt gleichzeitig wie ein Schutzschild, das Erschöpfung, Resignation und Burn-out abwehrt.

Resilient ist, wer ...

- ◊ auch noch unter hohem Druck an die eigenen Fähigkeiten glaubt und mit Gelassenheit daran arbeitet, eine scheinbar ausweglose Situation zu wenden,
- ◊ Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standhält als andere,
- ◊ sich an widrige Lebensumstände anpassen kann,
- ◊ seine positive Grundhaltung trotz ausgeprägter Widrigkeiten aufrechterhalten oder zumindest bald wiederherstellen und sich dabei wohlfühlen kann,
- ◊ unter wechselnden Bedingungen und hohen Belastungen angemessen und flexibel agieren (statt nur reagieren) kann,
- ◊ außergewöhnliche Anforderungen und schwierige Situationen ohne anhaltende psychische, körperliche oder soziale Beeinträchtigung meistert,
- ◊ unangenehme Gefühle aushält, ohne ausweichen zu müssen. Gerade dieses Sichstellen, die Akzeptanz der Situation, ist der erste wichtige Schritt, den wir lernen müssen. Nur wer sich eines Umstands bewusst ist, ist auch in der Lage, ihn zu ändern.

Fatal ist, »wenn wir uns weigern, die Angst vor Veränderungen zuzulassen und unsere Ohnmacht einzugestehen, ebenso, wie wenn wir unfähig sind, nach neuen Wegen zu suchen, um sie überwindbar zu machen.«¹³ Wie die ansteigenden Zahlen von psychischen Störungen im Job zeigen, reichen die üblichen Versuche, die modernen und künftigen Herausforderungen zu bewältigen – wie die in vielen Unternehmen mittlerweile gut etablierten Programme zur Stressbewältigung –, oft nicht mehr aus. Also gilt es, die Bewältigungsfähigkeit von Einzelnen und Teams zu stärken und Menschen in die Lage zu versetzen, dem andauernden Wandel und dem damit verbundenen Zwang, ständig Entscheidungen zu treffen, besser gewachsen zu sein.

Dies gelingt mit Resilienz.

Resilienz im Arbeitsalltag

Resilienz lässt Menschen mit tief greifender Verunsicherung, wie sie beispielsweise durch Angst, all den Neuerungen (dem Verlust des Gewohnten) nicht gewachsen zu sein, entsteht, fertigwerden. Sie hilft nicht nur dabei, mit dem täglichen Stress und Druck im Arbeitsalltag umzugehen, ohne sich dabei zu erschöpfen, sondern auch dabei, Krisensituationen standzuhalten und in den Wellen, die das Leben schlagen kann, nicht unterzugehen.

Resilienz ist die innere Widerstandsfähigkeit, die dafür sorgt, dass wir Belastungen und Krisensituationen meistern und ohne anhaltende Beeinträchtigung durchstehen. Sie ist die Kraft, die uns aus unserem Inneren heraus Sicherheit und Halt gibt. Mit Resilienz können wir uns unsere eigenen Leitplanken bauen und werden unabhängig von vorgegebenen Leitplanken, die uns etwas oder jemand anderes geben könnte und die es darüber hinaus immer weniger gibt, wenn wir agil und selbstorganisiert arbeiten.

Alle Menschen haben bereits eine Vielzahl von Fähigkeiten und Eigenschaften, die zusammengenommen Resilienz ausmachen. Bei einigen sind sie weniger stark ausgeprägt, bei anderen stärker. Wie hoch oder niedrig die »Dosis« Resilienz einer Person ist, bestimmt, wie diese Person Belastungen erlebt und ob sie in schwierigen Lebenssituationen eher resigniert oder diese aktiv bewältigt.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich schnell und erfolgreich an sich ständig verändernde Anforderungen, intern wie extern, anzupassen, und besteht aus einem ganzen Bündel an Schutzfaktoren, die unsere emotionale Stabilität und psychische Widerstandsfähigkeit stärken und uns mit Zuversicht neue Wege gehen lassen.

Resilienz stärkt Agilität und umgekehrt

Resilienztraining zur Stärkung der persönlichen Stress- und Veränderungskompetenz gehört fast schon zum Standardrepertoire im betrieblichen Gesundheitsmanagement zahlreicher Unternehmen. Agile Arbeitsformen beginnen gerade erst, sich durchzusetzen, und stoßen dabei oft auf Widerstände bei Management und Mitarbeitenden.

Kaum beachtet, liegt in der Kombination von Resilienz und Agilität eine große Chance: Agilität profitiert insbesondere beim Thema Akzeptanz und damit bei der Umsetzung von Veränderungen enorm von Resilienz. Umgekehrt bietet ein agiles Arbeitsumfeld hervorragende Möglichkeiten zur Stärkung der individuellen und organisationalen Resilienz. **Agilität fördert also Resilienz.**

Agilität befähigt dazu, sich an immer neue Herausforderungen anzupassen und flexibel auf Veränderungen und Krisen zu reagieren. Damit sorgt sie nicht nur für die Zukunftsfähigkeit von Unternehmen, sondern fördert gleichzeitig die Resilienz und damit die seelische Gesundheit der Menschen innerhalb des Unternehmens. Denn indem Mitarbeitende stärker selbstorganisiert arbeiten, Teile der Führungsfunktionen übernehmen und mehr eigenständige Entscheidungen über ihr Tun treffen, werden ihre Selbstwirksamkeit und ihre Eigenverantwortung gefördert. Beide Kompetenzen sind wichtige Schutzfaktoren gegen psychische Belastungen am Arbeitsplatz und stärken die Resilienzfähigkeit.

Gleichzeitig braucht nachhaltig funktionierende Agilität resiliente Menschen, die in der Lage sind, mit deren Anforderungen an Fühlen, Denken und Tun umzugehen und sie motiviert umzusetzen. Denn nur belastbare und krisenresistente Mitarbeitende, die sich gegebenenfalls auch abgrenzen können, werden ihr volles Potenzial ausschöpfen können und wollen. **Also fördert Resilienz die Agilität.**

Agiles Arbeiten erhöht richtig gemacht die Produktivität und die Effektivität, das steht ganz außer Frage. Aber es besteht das Risiko, dass man den Preis dafür mit seiner Gesundheit zahlt. Jedenfalls dann, wenn man nicht gut für sich sorgt, einen Ausgleich schafft und die eigenen Ressourcen bewusst einsetzt, regelmäßig wieder auffüllt und weiterentwickelt. Und auch dann, wenn die Grundvoraussetzungen für eine agile Transformation nicht gegeben sind.

Das Risiko: Die einen kommen nicht mit den dauerhaften Veränderungen klar, die anderen Menschen neigen stärker als zuvor dazu, sich selbst auszubeuten und über ihre Grenzen zu gehen. Denn coole agile Projekte machen ihnen Lust, alles zu geben, über ihre Grenzen hinaus. Agilität fordert den ganzen Menschen, deshalb braucht es

Resilienz, um dem auf Dauer standhalten zu können. **Agilität braucht Resilienz.**

Deshalb gehen Agilität und Resilienz optimalerweise Hand in Hand miteinander einher, es ist gerade deren Kombination, die Menschen und Unternehmen, die unter Druck stehen, stärkt und dynamikrobust macht.

Die 11 Resilienzfaktoren

Ihre Resilienzfähigkeit können Sie mit 11 Faktoren steigern. Diese 11 Resilienzfaktoren habe ich erstmals 2012 in meinem Buch »Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern« dargestellt; dort finden Sie weitere Details und zahlreiche Übungen, um die einzelnen Resilienzfaktoren weiterzuentwickeln. Den ausführlichen Test zur Ermittlung des aktuellen Status quo Ihrer Resilienzfähigkeit aus der »Bambusstrategie« und den neuen, gemeinsam mit Great Place to Work Deutschland entwickelten Index finden Sie in der Toolbox 2 (und dort auch zum Download).

Hier eine kurze Zusammenfassung der einzelnen Faktoren.

Die 11 Faktoren lassen sich unterteilen in

- ◇ die drei Basisfaktoren **Akzeptanz, Verbundenheit** und **positive innere Einstellung**, die die Grundlage für die Weiterentwicklung der anderen Resilienzfaktoren bilden,
- ◇ die vier Faktoren **Selbstbewusstsein, einem Leitstern folgen, Selbstliebe** und **Selbstsicherheit**, aus denen ein stabiles Gerüst in Ihrem Inneren entsteht, das Ihnen hilft, alle Krisen zu überstehen, und
- ◇ die vier Energiespender **Spielräume und Lösungen, Vitalität, Souverän durchsetzen** und **Arbeitsumfeld gestalten**, die Ihren Energiehaushalt aufladen und Ihnen so helfen, sich schneller zu erholen.

Die Faktoren im Einzelnen:

1. Faktor: Akzeptanz

= die Fähigkeit, die Dinge so anzunehmen, wie sie sind – in dem Bewusstsein, dass Schicksalsschläge und Krisen Teil des Lebens sind, dass auch Niederlagen und Scheitern dazugehören und man ohne sie nicht wachsen könnte und dass Belastungen und Konflikte im menschlichen Miteinander nicht vermieden werden können. Es gilt, seine Kraft und Energie nicht für etwas einzusetzen, das nicht zu ändern ist, sondern zu versuchen, das Beste daraus zu machen.

2. Faktor: Verbundenheit

= die Fähigkeit, nie die Verbindung zu sich selbst zu verlieren – auch nicht unter größtem Stress. Es gilt, die eigenen Bedürfnisse und Sehnsüchte nicht zu ignorieren und auf die Warnsignale des Körpers zu hören. Ebenso wichtig ist die Verbindung zu anderen – wir sind soziale Wesen, die nur in Verbindung mit ihrem Umfeld existieren können und ihr tragendes soziales Netz benötigen, um im Leben zu bestehen. Es gilt, dieses wie sich selbst zu pflegen und zu hegen, auch und gerade in schweren Zeiten.

3. Faktor: Positive innere Einstellung

= die Fähigkeit, in allem etwas Gutes zu sehen. Es gilt, seinen Fokus immer auf das zu richten, was man hat, nicht auf das, was fehlt. Die innere Überzeugung, dass alles wieder gut wird, hilft, gelassen zu bleiben und Probleme aus einer gewissen Distanz zu betrachten. Wichtig ist, zu lernen, sich von Menschen fernzuhalten, die »den Teufel immer an die Wand malen« und überall nur Negatives entdecken.

4. Faktor: Selbstbewusstsein

= die Fähigkeit, sich dessen bewusst zu sein, wie man »tickt«: die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, zu wissen, was man benötigt, was gut tut, aber auch, wo man über- und auf welche Situationen man immer wieder falsch reagiert. Dieses Wissen, aus Selbstreflexion gewonnen, hilft, Strategien zu entwickeln, um Problemen rechtzeitig gegensteuern zu können und sich selbst Gutes zu tun.

5. Faktor: Einem Leitstern folgen

= die Fähigkeit, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen und eine Vision aus seinen Zielen, ureigenen Werten und Träumen zu entwickeln, für die es sich zu kämpfen und einzustehen lohnt, der man

folgen kann, die auch in dunklen Zeiten einen Weg weist und hilft, wieder aufzustehen, wenn das Leben einem mal wieder den Boden unter den Füßen weggerissen hat. Ein Leitstern, der in Krisen und Problemsituationen leuchtet und hilft, sich wieder auszurichten.

6. Faktor: Selbstliebe

= die Fähigkeit, sich zu nehmen, wie man ist, und sich mit allen Facetten anzuerkennen. Sich zu mögen, auch wenn man Fehler macht oder merkt, dass man etwas nicht schafft. Zu sich selbst zu stehen, sich selbst ein guter Freund zu sein. So werden Sie immun gegen Kritik von außen und sind nicht von der Anerkennung anderer abhängig.

7. Faktor: Selbstsicherheit

= die Fähigkeit, sich selbst zu vertrauen und sich auf sich selbst zu verlassen, was immer auch kommen mag. Daraus entstehen Mut und Entschlossenheit, Chancen zu ergreifen und Probleme entschieden anzugehen. Selbstsichere Menschen werden selten zum Spielball anderer, sie kennen ihren Wert und lassen sich nicht vor fremde Karren spannen.

8. Faktor: Spielräume und Lösungen

= die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf das zu richten, was aktiv beeinflusst werden kann und was im eigenem Handlungsspielraum liegt. Seine Energie für das aufzuwenden, was gestaltet werden kann, und die unveränderlichen Rahmenbedingungen als gegeben hinzunehmen, wissend, dass hier jeder Versuch, dagegen anzugehen, nur frustriert und demotiviert.

9. Faktor: Vitalität

= die Fähigkeit, sich auf das zu fokussieren, was Kraft gibt, und dadurch körperlich und mental fit zu bleiben. Ein beweglicher Geist und ein gesunder Körper sorgen für eine positive Lebenseinstellung und helfen dabei, besser mit Stress und Zeitdruck umzugehen. Wichtig sind sowohl die Bereitschaft, auf die Bedürfnisse des eigenen Körpers zu hören und daran zu arbeiten, ihn zu stärken, als auch diejenige, den Geist zu trainieren und ausgetretene Pfade zu verlassen.

10. Faktor: Souverän durchsetzen

= die Fähigkeit, sich zu behaupten, ohne dabei die Ellenbogen einzusetzen oder aggressiv zu werden. Es gilt, die eigenen Interessen und Ziele zu verwirklichen und für andere dennoch sympathisch zu bleiben. Der Bambus bietet hier ein gutes Vorbild: sich auch mal biegen und sich nachgiebig zeigen, dabei aber nie brechen und die eigenen Ziele nicht aus den Augen verlieren.

11. Faktor: Arbeitsumfeld gestalten

= die Fähigkeit, sich auch am Arbeitsplatz so weit wie möglich selbst zu verwirklichen und auch dort die Bedingungen für ein motiviertes und selbstbestimmtes Leben zu schaffen. Es gilt, sich darüber klar zu werden, was momentan fehlt, was es noch braucht, um sich im »Lebensraum Arbeitsplatz« wohlfühlen und so innere Stärke zu »tanken«.

Wie Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln können

Resilienz lässt sich in allen Lebensphasen weiterentwickeln und gezielt trainieren. Sie können sich täglich selbst eine zusätzliche Dosis Resilienz verabreichen. Die Dosis bestimmen Sie. Ihre Resilienz wächst im gleichen Maß, wie Ihr Bewusstsein darüber wächst, wie Sie Ihre Ressourcen geschickt nutzen können.

Früher oder später kommt die Stunde, in der wir nach dem Widerstand gegen die Veränderung die Dinge akzeptieren müssen, wie sie sind. Was auch immer wir tun, um uns gegen die Veränderlichkeit des Lebens abzusichern, wir werden nicht darum herumkommen, dass wir in Zeiten von VUKA immer wieder damit konfrontiert werden.

Ob es dabei um neue Methoden, Formen der Zusammenarbeit, Konflikte, Unzufriedenheit oder Stress geht – wir stehen im Grunde immer vor der gleichen Herausforderung: uns auf eine Veränderung neu einzustellen, wenn wir nicht untergehen wollen. Und jedes Mal wenn das wieder einmal geschafft ist, haben wir an Kraft gewonnen, um die nächste Herausforderung leichter bewältigen zu können.

Denn gerade krisenhaft erlebte Veränderungen – die im menschlichen Leben eher der Normalfall als die Ausnahme sind – trainieren unseren »Steh-auf-Muskel«, der ohne Krise verkümmern würde.

Von den tiefen Wurzeln, die Resilienz ausmachen, ist Akzeptanz deshalb die erste grundlegende innere Fähigkeit.

Durchlaufen Sie die vier Phasen bis zur Akzeptanz einer Veränderung

Es ist ganz normal, wenn Menschen erst einmal etwas Zeit für die Anpassung an eine Veränderung brauchen – vor allem dann, wenn diese ungewollt ist oder sich als ganz anders entpuppt, als man sich das vorgestellt hat. Wir Menschen bewerten Situationen unterschiedlich: Die gleiche Situation kann, abhängig vom Typ und vom Maß der individuell ausgeprägten Widerstandskraft, entweder als harmlos oder als bedrohliche Krise oder irgendwo dazwischen eingestuft werden. Dieser Umgang mit Situationen zeigt, wie stark die einzelnen Resilienzfaktoren ausgebildet sind.

Aber alle Menschen durchlaufen auf dem Weg vom Widerstand zur erfolgreichen Neuorientierung vier Phasen. (Danke an Fritz Horsthemke, der mir die Phasen vor Jahren vorgestellt hat.) Je nachdem, wie dramatisch eine Veränderung für den Einzelnen ist, sind die Phasen mehr oder minder deutlich erkennbar. Ob es um die Übernahme ungeliebter Aufgaben, um das Erlernenmüssen von Fähigkeiten, die man sich nicht zutraut, die Versetzung in eine andere Abteilung oder um den Wechsel vom Einzel- in ein Großraumbüro geht, die Geschwindigkeit der Anpassung variiert ebenso wie die Stärke des Erlebens von typischen Anzeichen für die unterschiedlichen Phasen.

Dazu können Sie sich hier einen Auszug aus einem meiner Seminare ansehen: <http://4p.katharina-maehrlein.de>



Phase 1: Nicht wahrhaben wollen

Selbst bei der Ankündigung drastischer Veränderungen gibt es nicht immer gleich heftige Reaktionen. Viele Menschen scheinen zunächst einmal gefasst, sogar cool. Dies ist aber oft nur ein Zeichen dafür, dass sie die Realität noch nicht wahrhaben wollen, sie verdrängen sie noch und können sich einfach nicht vorstellen, dass die Veränderung wirklich kommt. Sie befinden sich in einer Art »Schockstarre«.

Phase 2: Gegenmaßnahmen ergreifen

Realisiert der Betroffene die Nachricht von der Veränderung schließlich doch, reagiert er entweder aggressiv (mit Beleidigungen, Schuldzuweisungen und persönlichen Angriffen) oder depressiv (mit Tränen, Jammern, Rückzug). Nach einiger Zeit versucht der Betroffene, ob die Veränderung nicht doch rückgängig zu machen ist. Ein Mitarbeiter sucht sich zum Beispiel Hilfe bei einem Anwalt oder beim Betriebsrat. Seine Hoffnung auf Rückkehr zum früheren (oft schon verklärten) Zustand wechselt ab mit der Verzweiflung darüber, dass er der Veränderung ohnmächtig gegenübersteht.

Phase 3: Realisieren

Jetzt erst kann der Veränderung ins Auge geschaut werden, sie wird nun endlich auch innerlich realisiert. Der Betroffene ist nun am Grund des Tränentals angekommen und muss erkennen, dass er trotz seiner Anstrengungen, Verdienste und Mühen keinen Schutz vor Ungerechtigkeit aus seiner Sicht hat und sich auch keinen Schutz davor erarbeiten kann. Er hört auf, Hilfe von außen zu erhoffen, beginnt sich von der Vergangenheit zu verabschieden und sich auf sich selbst zu besinnen. Die emotionale Verarbeitung ist der wichtigste Teil dieser Phase, denn ohne sie würden Betroffene endlos in der Phase »stecken bleiben« oder in Resignation versinken. Die Trauer und die Enttäuschung in dieser Phase dienen der emotionalen Verarbeitung der Situation und ermöglichen erst das persönliche Abschiednehmen, ohne das eine echte Neuorientierung nicht möglich ist. Ablenkung ist kontraproduktiv!

Phase 4: Nach vorne blicken

Erst wenn der Mitarbeiter alles emotional verdaut hat, kann er sich neu orientieren. Er beginnt, der Veränderung einen Sinn zuzugestehen, beginnt, seinen Platz zu suchen und die Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen. Er ist bereit, sich neu zu orientieren, wägt Alternativen ab und blickt wieder zuversichtlicher nach vorn. Dem Ganzen einen Sinn zu verleihen und das Beste aus der Situation zu machen, das ist der Moment, wo Akzeptanz möglich wird.

* * *

Was denken Sie, in welcher Phase das größte Risiko besteht, darin stecken zu bleiben? Genau! In Phase 2. Es gibt Menschen, die hängen dort ein Leben lang fest. Es gibt nichts, was deren Resilienz noch mehr schwächen könnte, denn sie verlieren sinnlos Energie, wenn sie nicht akzeptieren können, was sich nicht ändern lässt.

In welcher Phase befinden Sie sich aktuell? Sollten Sie noch mit sich und der Situation kämpfen, freuen Sie sich, Sie sind immerhin schon in Phase 2, es geht also voran.

Woran erkennen Sie bei sich und Ihrem Umfeld, dass die 4. Phase erreicht wurde? Sie können dann erstmals auch an vorher ungeliebten Neuerungen positive Aspekte wahrnehmen. Glückwunsch! Die letzte Phase kann man an einem neuen Verhalten erkennen. Wir zeigen wieder Hoffnung und Zuversicht, engagieren uns mehr und beschäftigen uns wieder mit unseren Handlungsspielräumen.

Wie Sie sich und andere beim Durchlaufen der Phasen unterstützen können

Menschen durchlaufen bei Veränderungen, die direkte Auswirkungen auf ihr Leben oder ihr Selbstwertgefühl haben, immer diese vier Phasen. Das müssen nicht immer gleich dramatische Veränderungen sein, die das gesamte Leben umkrempeln – die einen wirft schon die Ankündigung eines neuen Kollegen im Zweierzimmerbüro aus der Bahn oder die Information, dass die interne Rangordnung neu geplant wird. Das erste Projekt in eigener Verantwortung oder ein drohender Personalabbau sind schon größere Veränderungen, die auf Mitarbeiter einwirken und mehr oder weniger Sorgen und Bedenken auslösen. Dem Überbringer der »schlechten Nachricht«, also vielleicht Ihnen, geht es dabei nur scheinbar besser als den Empfängern.

Betrachten wir hier die möglichen Gefühlsreaktionen des Überbringers der »schlechten Nachricht« und die Möglichkeiten, dem Betroffenen die Veränderung beizubringen:

- **Wenden Sie die »Hauruck-Pflastermethode« an**

Es ist wie bei einem Pflaster: Entweder Sie ziehen es mit einem Ruck ab und verspüren einen kurzen, aber heftigen Schmerz, oder Sie lösen es nach und nach – und ziehen damit auch den Schmerz in die Länge. Ich empfehle beim

>>>

Überbringen der Veränderungsbotschaft die erste Variante, die »Hauruck-Pflastermethode«, und behauptet, dass Ihnen Ihre Mitarbeiter – eventuell erst im Nachhinein – dankbar dafür sein werden, denn Sie geben ihnen damit die Möglichkeit, die ersten Phasen der Akzeptanz schnell zu überwinden.

- **Zeigen Sie Ihr Mitgefühl und bieten Sie Ihre »starke Schulter« an**

Sie erkennen sicher, wie schwer es für den Betroffenen gerade ist, in welcher Lage er sich befindet, und können dennoch nichts an der neuen Situation ändern. Verbergen Sie Ihr Mitgefühl nicht – nicht nur als Chef macht es Sie »menschlicher«, und es macht es Ihrem Gegenüber leichter, Ihre Unterstützung anzunehmen. Menschen in dieser Lage brauchen jetzt eine »starke Schulter«.

- **Nehmen Sie Angriffe nicht persönlich**

Möglicherweise wird die Unterstützung, die Sie anbieten möchten, brüsk abgelehnt – eventuell werden Sie als Nachrichtenüberbringer sogar angegriffen und verantwortlich gemacht. Auch wenn es schwerfällt und ungerecht ist: Nehmen Sie das nicht persönlich. Versuchen Sie die Gefühlslage des Betroffenen zu verstehen und steuern Sie zurück auf die rationale Ebene.

- **Seien Sie offen und ehrlich**

Um den heißen Brei herumzureden macht die Sachlage nicht besser – es ist dem Betroffenen gegenüber unfair, ihn nicht klar zu informieren und nicht alle Fakten offenzulegen. Natürlich versuchen Sie als Träger der Veränderungsnachricht, diese so schonend wie möglich »rüberzubringen« und so die Reaktion des Gegenübers vielleicht etwas abzufedern. Begehen Sie dabei keinen der folgenden fünf Fehler:

- **Machen Sie keine schwammigen Aussagen**

»Es ist noch nicht ganz sicher ...«, »Das kann sich natürlich noch ändern ...«, »Ganz fix ist das nun noch nicht, aber ...« – wenn etwas tatsächlich noch nicht feststeht, behalten Sie es für sich. Wenn es feststeht, verwässern Sie es nicht. Sie nehmen dem Gegenüber so die Chance, die Phasen der Akzeptanz zu durchlaufen, weil Sie ihn in der 1. Phase festhalten. Sie ermutigen ihn, sich Hoffnungen zu machen, von denen Sie wissen, dass sie irrational sind.

- **Spielen Sie die tatsächliche Situation nicht herunter**

»Das wird alles halb so wild«, »Sie werden sehen, das wuppen wir locker« – verharmlosen hilft nicht. Auch auf diese Weise halten Sie Ihr Gegenüber in der Phase 1 der Akzeptanz fest.

- **Lassen Sie die Gefühle der anderen zu**

»Nun fangen Sie sich mal wieder«, »Jetzt übertreiben Sie aber, so schlimm ist es doch gar nicht« – das will Ihr Gegenüber jetzt nicht hören, das hilft

ihm nicht. Hören Sie lieber mit offenem Ohr zu und halten Sie das Klagen und Jammern aus; es hilft Ihrem Gegenüber, die Phase 3 schneller zu erreichen.

– **Setzen Sie sich nicht ins selbe Boot**

»Für mich ist das auch ganz schrecklich«, »Das kommt mal wieder aus der Chefetage« – so weichen Sie dem Unmut des Gegenübers nicht aus. Im Gegenteil: Sie riskieren, dass er Ihnen nicht glaubt und Sie so noch heftiger attackiert.

– **Werden Sie nicht zum »Verräter«**

»Ich verspreche Ihnen, Sie betrifft das nicht wirklich«, »In erster Linie gilt das ja für die Jünger« – wenn Sie solche Versprechungen und Verheißungen aussprechen – in welcher guten Absicht auch immer – und sich diese später als falsch herausstellen, wird sich Ihr Gegenüber daran erinnern und Sie als Verräter ansehen.

Trainieren Sie Ihre positive innere Einstellung

Weil wir Menschen von Natur aus dazu neigen, jede Veränderung als Krise zu empfinden, und das Risiko sehr hoch ist, dass wir vor allem die negativen Dinge wahrnehmen, müssen wir uns darauf trainieren, die immer gleichzeitig auch vorhandenen positiven Aspekte zu bemerken. Und wir können unseren Zustand selbst in jeder noch so unangenehmen Lebenslage positiv beeinflussen! Dem menschlichen Geist ist es wunderbarerweise möglich, gute Gefühle zu produzieren, indem Sie so tun, als ob Sie diese schon hätten, denn Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden, was wahr ist oder nicht – es entsteht sowieso alles in Ihrer Vorstellung, und was »Wirklichkeit« ist, lässt sich jederzeit neu konstruieren.

Lächeln hilft, auch wenn Ihnen nicht danach zumute ist

Aus der Embodimentforschung weiß man, dass schon die vage Nachahmung eines breiten Grinsens die Stimmung verbessert. Schon dann, wenn Sie nur eine Minute lang Ihre Gesichtsmuskulatur zu einem imitierten Lächeln formen, geht es Ihnen spürbar besser. Denn Ihr Gehirn kann auch nicht unterscheiden, ob Sie nur so tun oder ob Sie wirklich lächeln. Es »denkt«: »Moment mal, mein Frauchen grinst. Also muss es gut gelaunt sein!« Und schon schüttet es die entsprechenden Botenstoffe aus, die zu einer deutlichen Verbesserung Ihrer Stimmung führen.

Ist das nicht toll? Ich selbst nutze diese einfache Technik immer wieder, auch wenn es mir schwerfällt, mit mieser Laune vor mich hinzugrinsen. Aber es wirkt und darauf kommt es an. Sogar dann, wenn man in eine tragische Situation gerät, so wie ich vor einigen Jahren: Ich leitete ein Seminar bei einem großen Computerhersteller. In der Mittagspause ging ich mit meinen Hündinnen Gassi, die brav im Auto gewartet hatten. Das stand auf dem großen Parkplatz des Kunden, kein Mensch war zu sehen. Plötzlich sehe ich aus dem Augenwinkel, wie ein Pkw in unsere Richtung steuert, und rufe reflexartig meine Hunde zu mir. Gehorsam kamen sie sofort zu mir. Eine der Hündinnen – Loulou – lief dabei direkt vor das fahrende Auto und war sofort tot. Ich hob sie auf, weinte und schrie. Und dann war die Pause zu Ende ... Wäre ich angestellt gewesen, hätte ich nach Hause gehen können, um zu trauern.

Aber meine Termine werden sehr lange im Voraus vereinbart und ich brauchte zu dem Zeitpunkt außerdem dringend das Geld, was ich nicht verdient hätte, wenn ich abgesagt hätte. Also legte ich das tote Hundemädchen in den Kofferraum, setzte die andere in ihr Körbchen im Fußraum des Beifahrersitzes und ging zurück in Richtung Seminarraum. Auf dem Weg dahin grinste ich wie eine Irre vor mich hin ... Sicher können Sie sich vorstellen, dass mir so gar nicht danach zumute war. Aber es half. Zwar war meine Laune danach natürlich nicht himmelhoch jauchzend, doch ich konnte das Seminar mit Anstand zu Ende führen. Probieren Sie es aus! Ihre Stimmung wird zwar nicht von Tiefschwarz auf Hellgolden wechseln, aber Sie werden immerhin wieder handlungsfähig sein.

Die äußere Haltung wirkt auf die innere

Der gleiche Mechanismus läuft natürlich auch bei anderen Muskeln als den Gesichtsmuskeln ab. Wenn Sie merken, wie Ihre Stimmung kippt, stehen Sie einfach einmal auf und strecken den gesamten Körper. Wenn Sie dazu noch in Siegerpose die Arme gen Himmel strecken, wird es Ihnen gleich wieder besser gehen!

Auch dazu gibt es eine Vielzahl von Untersuchungen, die das beweisen. So gibt es beispielsweise einen holländischen Psychiater, der seine depressiven Patienten erst einmal Trampolin springen lässt, bevor er mit ihnen spricht. Die Aktivierung großer Muskelgruppen wirkt hochgradig antidepressiv, und der Psychiater muss nicht mehr mit in sich

zusammengesunkenen Patienten sprechen, die aufgrund ihrer traurigen Körperhaltung auch nur auf traurige Gedanken kämen.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie einfach es ist, mich aus einem Tief wieder rauszuholen, und ich persönlich finde es viel leichter, meinen Körper dazu zu bringen, dass er so tut, als ob die Stimmung großartig wäre, als wenn ich das geistig tun müsste.

Extratipp

Nutzen Sie die Toilette als Trainingsraum! Frei nach dem Motto »Warum nutzlos auf der Schüssel sitzen« können Sie Ihre Zeit auf dem stillen Örtchen auch sinnvoll nutzen: Kombinieren Sie gerne im Sitzen 60 Sekunden Grinsen mit einer »Power-Pose« – dem Heben der Arme in die international geläufige Siegerhaltung. Das können Sie auch dann tun, wenn Sie eigentlich gar nicht »müssen«. Viele meiner Kunden gehen vor einem wichtigen Gespräch oder Meeting auf die Toilette und sind immer wieder begeistert, wie sehr das dazu beiträgt, ihr Selbstbewusstsein und ihre Stimmung positiv zu beeinflussen. Warum die Toilette, fragen Sie sich? Na, möchten Sie dabei gesehen werden? Sehen Sie ...

Eine weitere sehr wirkungsvolle Übung, um den eigenen Zustand nachhaltig ins Positive zu wenden, »Die drei guten Dinge«, finden Sie zum Ausprobieren und zum Download in der Toolbox 2.

Entwickeln Sie ein Gefühl von Kontrolle

Für den Aufbau von Resilienz braucht es zum einen positives Denken, den Glauben an Erfolg, und zum anderen das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben. Hierunter verstehe ich nicht unbedingt die objektive Kontrolle – diese ist in der VUKA-Welt meist nur schwer zu erreichen. Es reicht schon der subjektive Glaube, dass Sie Einfluss auf die Situation nehmen können, dass Sie sich nicht in der Opferrolle befinden.

Vielleicht kennen Sie das Experiment des US-amerikanischen Psychologen Martin Seligman, der drei Gruppen von Studenten einer Prüfung unterzog. Gruppe 1 war dabei Baustellenlärm direkt vor dem Fenster ausgesetzt, Gruppe 2 auch, hatte aber die Möglichkeit, sich, wenn der

Lärm zu groß wurde, per rotem Knopf bemerkbar zu machen und so den Lärm zu unterbrechen, und Gruppe 3 schrieb ungestört. Die Resultate der 1. Gruppe waren verheerend, die der Gruppen 2 und 3 aber gleichauf gut. Allein das Wissen, den Lärm unterbinden zu können (was übrigens keiner gemacht hatte), hatte den Studenten der Gruppe 2 das Gefühl der Kontrolle gegeben und damit die nötige innere Ruhe für die Prüfung.

Was gibt Ihnen das Gefühl von Kontrolle?

Damit ich das Gefühl habe, mein Leben im Griff zu haben, müssen immer eine XXL-Packung Toilettenpapier, teures Markenwaschmittel und ein Bügeleisen im Haus sein. Sicher wundern Sie sich, was Klopapier, Waschmittel und Bügeln mit Kontrolle zu tun hat? Nun, ich hatte nach meiner Zeit im »Erziehungsheim für gefallene Mädchen« schon mit 16 Jahren meine erste eigene Wohnung und damals noch diverse Schwierigkeiten mit den Anforderungen, die das Leben so stellt. Beispielsweise war ich immer pleite. Für Klopapier wollte ich da ganz sicher kein Geld ausgeben! Ich habe es oft aus öffentlichen Toiletten mit nach Hause genommen. Das gab mir ein mickriges Gefühl, das Gefühl, eine Diebin und ein Loser zu sein. Daraus hat sich irgendwann mein »Klopapiertick« entwickelt. Später lernte ich einen Mann kennen, der immer blütenweiße, nach meinem heute noch liebsten Markenwaschmittel duftende, ordentlich gebügelte T-Shirts trug. Er war für mich der Inbegriff eines Menschen, der sein Leben im Griff hat, denn er hatte so wenig mit existenziellen Nöten zu tun, dass er – anders als ich damals – sogar Muße dafür hatte, seine Wäsche in Schuss zu halten. Und ich war neidisch auf ihn. Ehemals weiße T-Shirts waren bei mir immer grau und sicher nicht gebügelt. Ich besaß zu dem Zeitpunkt nicht einmal ein Bügeleisen. Noch heute gibt es mir ein gutes Gefühl – eben das Gefühl von Kontrolle –, wenn immer ausreichend Toilettenpapier, dieses spezielle Waschmittel, ein Bügeleisen im Haus und meine T-Shirts weiß sind.

Würde ich Ihnen eine Checkliste an die Hand geben mit dem Titel »So bekommen Sie das Gefühl von Kontrolle« und da wäre aufgelistet »Haben Sie immer genug Klopapier, Waschmittel und ein Bügeleisen im Haus, und achten Sie darauf, dass Ihre T-Shirts immer weiß sind, dann wird alles gut«, würde das sicher nicht funktionieren, denn Sie

haben Ihre eigene Geschichte. Sie brauchen also etwas, das für Sie persönlich eine Bedeutung hat und deshalb die gleiche Wirkung entfalten kann.

Das kann alles sein, Hauptsache, es funktioniert für Sie. Eine Freundin von mir hat zwei Kühlschränke, die immer randvoll sein müssen, damit sie das gleiche Gefühl hat, einer meiner Coaching-Kunden mag es, einmal in der Woche seine Finanzen zu checken, um sich sicher zu fühlen, und ein anderer fühlt sich gut gerüstet, wenn er immer gleich sein Bett ordentlich macht, nachdem er es verlassen hat.

Was ist es bei Ihnen? Diese Handlungen bewusst zu zelebrieren wie eine Art Ritual, kann Sie dabei unterstützen, sich selbst mehr als Gestalter statt als Opfer Ihres Lebens wahrzunehmen und turbulente Zeiten besser zu bestehen. Sie kommen nicht drauf, was Ihnen das Gefühl von Kontrolle gibt? Machen Sie sich auf die Suche, es hilft!

Verlassen Sie Ihre Homezone, suchen Sie Herausforderungen

Wir alle haben einen Bereich, in dem wir uns absolut sicher bewegen, in dem wir uns auf uns verlassen können, die Aufgaben quasi »blind« erledigen und alles im Griff haben. Ich nenne das die »Homezone«, oft wird sie auch »Komfortzone« genannt.

Denken Sie zum Beispiel an Ihr Auto – Sie steigen ein, schnallen sich an und fahren los, ohne über schalten, kuppeln, bremsen, lenken nachzudenken. Das klappt automatisch. Sie sind in Ihrer Homezone. Da ruft Sie Ihr Nachbar an und bittet Sie, sein Auto in die Werkstatt zu bringen, er habe sich am Bein verletzt, habe aber schon so lange auf den Termin gewartet ... Ob Sie nicht ... Er würde mitfahren und den Weg weisen. Sie sagen zu, doch als Sie in das fremde Auto steigen, sind Sie sich auf einmal gar nicht mehr sicher: Das Fahren fühlt sich gar nicht mehr selbstverständlich an. Sie schwitzen Blut und Wasser, machen dumme Fehler und schwören sich, nie wieder in ein fremdes Auto zu steigen – als Fahrer.

Das mag verständlich sein, doch ein Daueraufenthalt in Ihrer Homezone, hier in Ihrem eigenen Auto, ist absolut schädlich für Ihre Selbstsicherheit! Diese Selbstsicherheit können Sie nur weiterentwickeln,

indem Sie sich neuen Situationen stellen und im Laufe der Zeit immer besser meistern. Nur so vertiefen Sie das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und trauen sich immer häufiger aus Ihrer Homezone heraus.

Wichtig dabei ist, dass Sie sich beim Herauswagen aus Ihrer Homezone nicht zu weit vom Häuschen entfernen: Bleiben Sie zunächst in der Nähe, versuchen Sie sich an kleineren Herausforderungen, »stretchen« Sie Ihre Homezone ein wenig und dehnen Sie diese so immer weiter aus. Mit dem Radius wächst Ihr Selbstvertrauen.

Was nehmen Sie sich als ersten Schritt aus Ihrer Homezone vor? Sie stärken damit nicht nur Ihre Resilienz, sondern – wie mit allen Aktivitäten, die Ihre Resilienz fördern, auch – Sie entwickeln Ihr Mindset weiter. Oder wie Carol Dweck sagt: »Wenn du die Wahl hast zwischen Sicherheit und Herausforderung, wähle die Herausforderung.«

Resilienz ist nicht gleich Immunität

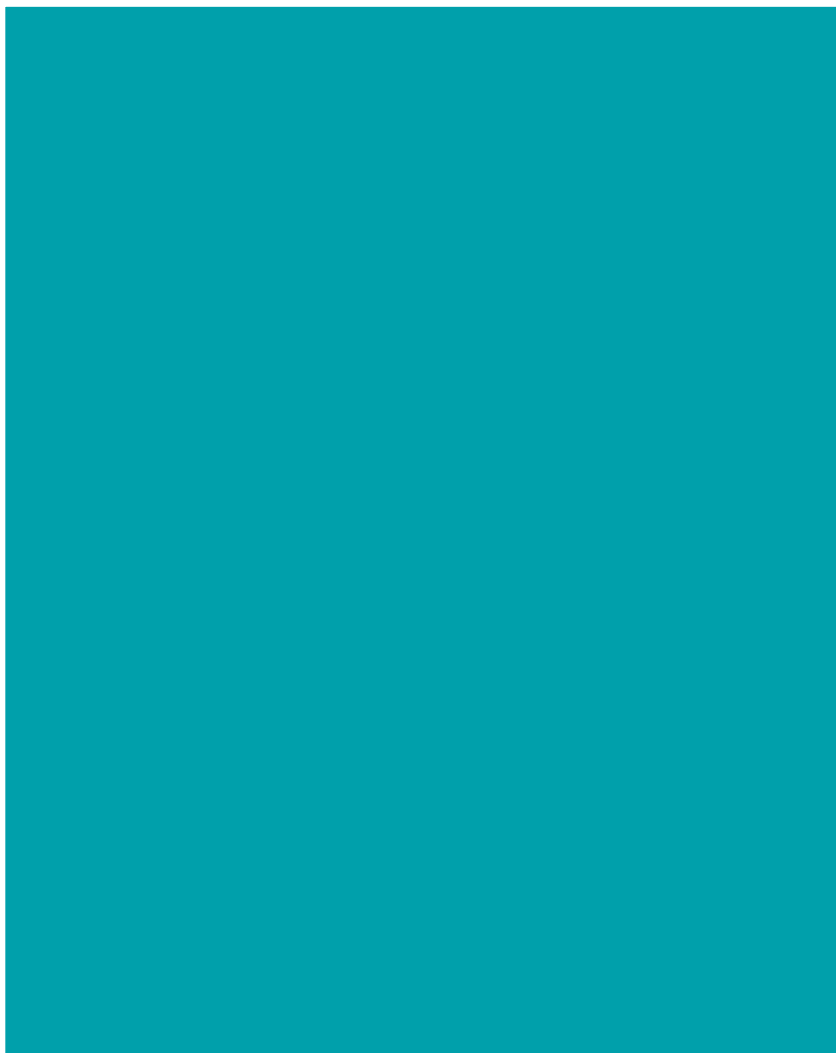
Sind Sie also immun gegen alle Widrigkeiten, wenn Sie resilient sind? Nein, denn resilient sein bedeutet ja nicht, dass man nie niedergeschlagen ist, keine Sorgen hat oder keinen Schmerz empfindet. Aber mit mehr Resilienz nehmen Sie die Niederlage an, verarbeiten Sie und fühlen dabei im Inneren die Gewissheit, dass es zwar wehtut, aber auch, dass es vorübergeht. Resiliente Menschen verstehen es sozusagen, sich selbst zu heilen. Sie werden also auch dann nicht nur die rosarote Seite des Lebens und der Agilität erleben, wenn Sie »bis zum Anschlag« resilient sind.

Sie werden niedergeschlagen sein, wenn Sie Grund dafür haben. Aber Sie stehen nach einer angemessenen Trauerphase wieder auf und wachsen weiter. Und Sie halten sich an die Worte des Dalai Lama, den ich sehr schätze. Der hat einmal gesagt: »Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig.«

Das war nur ein Einblick in die Möglichkeiten, wie Sie Ihre Resilienz weiter ausbauen können. Wenn Sie den Resilienz-Test in der Toolbox 2 bearbeiten, wissen Sie hinterher, wo Ihre persönlichen »Hebel« sind, das heißt: wo Sie ansetzen können, um effektiv an Ihrer Resilienzfähigkeit zu arbeiten.

Das Einzige, was Sie brauchen, um resilienter zu werden, ist etwas Geduld und die Bereitschaft, sich in Ihrem Inneren etwas gründlicher umzusehen.

In der »Bambusstrategie« finden Sie bei Bedarf weitere Informationen und Übungen, die Sie dabei unterstützen.



Resilienz-Selbstcheck: Wie resilient sind Sie?

Mit dem folgenden Selbstcheck können Sie herausfinden, wie stark Ihre Resilienz schon ausgeprägt ist. Denn wir alle sind schon resilient – manche mehr, andere weniger. Der Selbstcheck stammt aus meinem ersten Buch »Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern«.

Die Ergebnisse erlauben Ihnen Einblicke in die Stärken und Schwächen Ihrer seelischen Widerstandskraft – Ihres Bamboo, und Sie erfahren wie er Sie jetzt schon bei Ihrer Art der Krisenbewältigung unterstützt. Sie werden erkennen, welche der elf Resilienzfähigkeiten Sie bereits in hohem Maße besitzen und welche Sie noch stärken sollten.

Der Selbsttest besteht aus je zehn Aussagen, die den elf Teilen Ihres Bamboo zugeordnet sind. Entscheiden Sie bitte, in welchem Maße die Aussagen auf Sie zutreffen, und machen Sie in der jeweiligen Spalte ein Kreuz.

Die Zahlenwerte haben folgende Bedeutung:

1. Die Aussage trifft nicht zu.
2. Die Aussage trifft eher nicht zu.
3. Die Aussage trifft teilweise zu.
4. Die Aussage trifft weitgehend zu.
5. Die Aussage trifft voll zu.

Reflektieren Sie dabei jeweils, inwiefern Sie der Aussage nicht nur zustimmen, sondern auch entsprechend handeln. Denn: Häufig besteht da eine immense Lücke! So kann es sein, dass Sie vielleicht im ersten Schritt eine 5 ankreuzen würden, weil Sie der Aussage voll zustimmen, dann aber doch nur beispielsweise eine 3 wählen, wenn Sie feststellen, dass Sie (noch) nicht danach handeln. Vielen meiner Seminarteilnehmenden ist dies erst durch diese Art der Reflexion bewusst geworden ...

Tiefe Wurzeln

Akzeptanz

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich beschäftige mich mehr mit der Zukunft als mit der Vergangenheit. | | | | | |
| 2 | Was vorbei ist, ist für mich erledigt. Verlorenem weine ich keine Träne nach. | | | | | |
| 3 | Es ist Teil meiner Natur, Belastungen und Härten zu ertragen und zu überwinden. | | | | | |
| 4 | Insgesamt genieße ich das Leben unabhängig von meiner Situation und mache aus allem das Beste. | | | | | |
| 5 | Ich richte meinen Fokus konsequent auf Lösungsmöglichkeiten und vergeude meine Energie nicht mit Jammern über Dinge, die sich nicht ändern lassen. | | | | | |
| 6 | Ich passe mich schnell an Veränderungen an und bin hoch flexibel. | | | | | |
| 7 | Ich komme gut mit herausfordernden Situationen zurecht. Manchmal suche ich sie geradezu und setze mich ihnen aus, statt alles zu vermeiden, was mir Angst macht oder unangenehm ist. | | | | | |
| 8 | Wenn eine Situation für mich kritisch wird, analysiere ich zunächst die Tatsachen und überprüfe meine Bewertung der Sachlage. | | | | | |
| 9 | Mir ist bewusst, dass ich im Leben keine größeren Gewinne einfahren kann, ohne Verluste zu riskieren. | | | | | |
| 10 | Ich akzeptiere, dass Belastungen, Niederlagen, Konflikte, Missgeschicke und Leid normaler Bestandteil des Lebens sind. Ich weiß, dass ohne die »dunkle« Seite keine helle Seite möglich wäre (ohne Schatten kein Licht). | | | | | |
| Summe »Akzeptanz«: | | | | | | |

Verbundenheit

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 11 | Ich habe ein Netz von Kontakten, in dem man sich gegenseitig hilft und in dem persönlicher Austausch möglich ist. | | | | | |
| 12 | Ich kann mich gut in andere – auch schwierige – Menschen hineinversetzen und deren Gefühle nachvollziehen. | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 13 | Ich habe regelmäßig Kontakt zu Freunden und Bekannten und nehme mir Zeit für die Pflege wichtiger Kontakte. | | | | | |
| 14 | Ich habe mindestens einen guten Freund/eine gute Freundin, bei dem/der ich mich ganz entspannt so geben kann, wie ich bin, und mit dem/der ich Freude und Leid teilen kann. | | | | | |
| 15 | Ich kenne meine eigenen Gefühle und kann spüren, was andere Menschen empfinden. | | | | | |
| 16 | Naturerlebnisse gehören zu meinem Leben dazu. | | | | | |
| 17 | Ich gehöre regelmäßig zu den Ersten, die Kollegen und Fremden ihre Hilfe anbieten. | | | | | |
| 18 | Ich erkenne Warnzeichen meines Körpers und meiner Psyche und nehme sie ernst. | | | | | |
| 19 | Ich habe Vorbilder und/oder Mentoren, die mich inspirieren und an denen ich mich orientiere. | | | | | |
| 20 | Es fällt mir leicht, mir bei Bedarf Beratung und Unterstützung zu holen, und ich spüre rechtzeitig, wann es für mich Zeit wird, einen Coach, Therapeuten, Arzt oder Ähnlichen aufzusuchen. | | | | | |
| Summe »Verbundenheit«: | | | | | | |

Positive Einstellung

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 21 | Ich kann auch einmal über mich selbst lachen und verliere auch in kritischen Situationen nicht meinen Humor. | | | | | |
| 22 | Gelassenheit und Humor zählen zu meinen Stärken. | | | | | |
| 23 | Ich halte oft inne und empfinde Dankbarkeit auch für Kleinigkeiten. | | | | | |
| 24 | Meine Freunde, Bekannten und Kollegen halten mich für einen Optimisten. | | | | | |
| 25 | Ich kann gut improvisieren und auch einmal fünf gerade sein lassen. | | | | | |
| 26 | Im Großen und Ganzen halte ich mich für einen sehr glücklichen Menschen. | | | | | |
| 27 | Ich erwarte, dass schwierige Situationen sich schließlich gut entwickeln werden, und mache weiter. | | | | | |
| 28 | Ich nehme die kleinen Freuden des Lebens wahr und genieße sie. | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 29 | Ich bin neugierig, habe Interesse an der Welt und bringe Offenheit für neue Erfahrungen mit. | | | | | |
| 30 | Ich kann in jeder Situation das Gute sehen und aus allem das Beste machen. | | | | | |
| Summe »Positive Einstellung«: | | | | | | |
| Flexibler Stamm | | | | | | |
| Selbstbewusstsein | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Ich lerne etwas aus negativen Vorfällen und versuche erneut zu einem guten Ergebnis zu kommen. | | | | | |
| 32 | Ich bin mir meiner Stärken bewusst und kann sie gezielt einsetzen. | | | | | |
| 33 | Ich reflektiere meine Erfahrungen und kenne mich gut in mir aus (ich kenne zum Beispiel bestimmte Menschentypen, konkrete Situationen oder Orte, die mich entweder stützen oder schwächen). | | | | | |
| 34 | Ich glaube, dass ich die meisten Ereignisse stark beeinflussen kann, und übernehme die Verantwortung für meine Misserfolge genauso wie für meine Erfolge. Ich sehe mich nicht als Opfer der Umstände, sondern als Gestalter meines Lebens. | | | | | |
| 35 | Ich beobachte mich selbst und registriere, wie ich über mich denke und spreche. Der innere Dialog mit mir selbst ist positiv und wertschätzend. | | | | | |
| 36 | Ich hole mir regelmäßig Feedback von anderen ein. | | | | | |
| 37 | Ich habe für mich funktionierende Problemlösungsstrategien entwickelt und bin mir ihrer bewusst. In der Anwendung bewährter Strategien bin ich flexibel und bereit, neue auszuprobieren. | | | | | |
| 38 | Ich weiß, was mir guttut und womit ich mich neu motivieren kann. | | | | | |
| 39 | Ich kann meinen Zustand in kritischen Situationen positiv beeinflussen. | | | | | |
| 40 | Ich kenne meine persönlichen »Knöpfe«, die andere drücken könnten, um mich zu beeinflussen, und kann rechtzeitig gegensteuern (zum Beispiel schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, ...). Ich nehme meine Gefühle bewusst wahr, lasse mich aber nicht von ihnen bestimmen. | | | | | |
| Summe »Selbstbewusstsein«: | | | | | | |

| Einem Leitstern folgen | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 | Ich habe klare und realistische Ziele und plane meine Zukunft sorgfältig. | | | | | |
| 42 | Ich habe eine klare Vision für mein Leben. | | | | | |
| 43 | Ich richte meine Entscheidungen und Handlungen an meiner Vision wie an einem Leitstern aus. | | | | | |
| 44 | Eine feste Lebensphilosophie gibt meinem Leben und meiner Arbeit Sinn. | | | | | |
| 45 | Ich weiß, welche Werte und Überzeugungen auch in Krisenzeiten für mich ihre Gültigkeit behalten. | | | | | |
| 46 | Ich habe das Gefühl, am rechten Platz eingesetzt zu sein, und kann meine Interessen einsetzen und meine Werte leben. | | | | | |
| 47 | Meine Arbeit begeistert mich oft. | | | | | |
| 48 | Ich sehe Sinn in meiner Arbeit und glaube, dass ich einen wichtigen Beitrag leiste. | | | | | |
| 49 | Ich erkenne und nutze günstige Gelegenheiten, die zu meinen Zielen führen. | | | | | |
| 50 | Meine Ziele motivieren mich so stark, dass ich sie auch bei aufkommenden Schwierigkeiten nicht aus den Augen verliere. | | | | | |
| Summe »Einem Leitstern folgen«: | | | | | | |
| Selbstliebe | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51 | Im Zweifelsfall ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als beruflicher Erfolg oder die Erfüllung von Erwartungen. | | | | | |
| 52 | Ich weiß, was mir guttut, und nehme mir regelmäßig Zeit dafür. Ich passe gut auf mich auf. | | | | | |
| 53 | Mir ist bewusst, dass es immer irgendjemanden gibt, der reicher, klüger, schöner ist, und ich vergleiche mich nicht ständig mit anderen, die weit außerhalb meiner Vergleichsgruppe sind (ein zehnmal so hohes Gehalt haben, Prominenter, Schönheitskönigin o.Ä. sind). | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 54 | Ich habe eine positive Meinung über mich selbst und akzeptiere mich vollständig. Auch wenn ich noch »weiter an mir arbeiten« will, mag ich mich in jeder Hinsicht: meine Persönlichkeit, mein Aussehen, meinen Körper, meine Werte und die Leistungen, die ich im Leben erbracht habe. | | | | | |
| 55 | Ich bin mir sicher, ein wertvoller Mensch zu sein – unabhängig davon, was andere über mich sagen. | | | | | |
| 56 | Ich akzeptiere andere so, wie sie sind, und versuche nicht, sie zu ändern, damit sie meinen Bedürfnissen entsprechen. Ich verzeihe anderen ihr Anderssein. | | | | | |
| 57 | Ich habe keine Scheu davor, mich zu öffnen und Vertrauen zu dafür geeigneten Menschen zu entwickeln. Es macht mir keine Angst, von anderen in meinem tiefsten Wesen erkannt zu werden. | | | | | |
| 58 | Ich bin fähig, Beziehungen zu Menschen, die mir nicht wohlgesonnen sind und die mir schaden, aufzugeben. Dabei bleibe ich handlungsfähig und lasse mich nicht durch Depressionen ausbremsen. | | | | | |
| 59 | Ich kann auch an einem Ziel arbeiten, ohne dass diese Leistung von außen wertgeschätzt oder auch nur wahrgenommen wird. | | | | | |
| 60 | Ich kenne meine Leistungsgrenzen und beute mich nicht aus. Angespornt durch ein großes, selbstgestecktes Ziel, kann ich aber auch ungeahnte Kräfte mobilisieren. | | | | | |
| Summe »Selbstliebe«: | | | | | | |

Selbstsicherheit

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 61 | Ich vertraue bei Entscheidungen auch auf meine Intuition und auf mein »Bauchgefühl«. | | | | | |
| 62 | Ich glaube daran, dass ich grundsätzlich alles schaffen kann, was ich mir vornehme. | | | | | |
| 63 | Ich vertraue jederzeit auf meine Kraft und mein Können. | | | | | |
| 64 | Ich probiere gerne etwas Neues aus und lerne gerne dazu, auch wenn es mir zunächst schwierig erscheint. | | | | | |
| 65 | Ich kann meine Fähigkeiten gut einschätzen und traue mir viel zu. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 66 | Ich will mir nicht den Anschein geben, mehr zu sein, als ich tatsächlich bin. Ich lebe mein Leben echt und authentisch und ich bleibe mir selbst treu. | | | | | |
| 67 | Ich bin grundsätzlich zuversichtlich und gehe davon aus, dass ich Schwierigkeiten überwinden kann. Ich bin zäh und gebe nicht so leicht auf. | | | | | |
| 68 | Ich verurteile mich nicht komplett, wenn ich mich anders verhalten habe, als ich es mir vorgenommen hatte, und kann, auch wenn etwas schiefgelaufen ist, etwas Gutes an mir finden. | | | | | |
| 69 | Ich denke in Ruhe nach, bevor ich rede oder handle. Erst wenn ich Vorteile und Risiken sorgfältig gegeneinander abgewogen habe, folge ich meinen Impulsen. | | | | | |
| 70 | Mir ist bewusst, dass ich es nicht jedem recht machen kann, und ich behalte meinen Fokus auch nach Angriffen auf meine Person oder meine Leistung weiter auf meinem Ziel. | | | | | |

Summe »Selbstsicherheit«:

Immergrüne Blätter

Spielräume & Lösungen

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 71 | Ich weiß immer ziemlich genau, was ich will und wohin die Reise gehen soll (statt nur zu wissen, was ich nicht will). | | | | | |
| 72 | Ich gehe davon aus, dass ich die meisten Situationen beeinflussen kann, und habe fast immer das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu haben. | | | | | |
| 73 | Probleme packe ich an und ich werde aktiv. Den Kopf in den Sand stecken ist nicht meine Sache. | | | | | |
| 74 | Ich denke mir kreative Lösungen für Herausforderungen aus und finde Wege, um Probleme zu lösen. | | | | | |
| 75 | Es muss schon sehr viel passieren, damit ich einmal keinen Rat mehr weiß und keine Lösungsideen mehr habe. Ich glaube, dass es letztlich für jedes Problem eine Lösung gibt. | | | | | |
| 76 | Wenn mir einmal etwas nicht gelingt, versuche ich es noch einmal neu und gegebenenfalls auf eine andere Art und Weise. | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 77 | Wenn ich keinen Weg mehr weiß, hole ich mir neue Kraft und Inspiration, indem ich bei geeigneten Vorbildern Rat suche. Oder ich beschäftige mich mit Geschichten von Menschen, die Schwierigkeiten erfolgreich überwunden haben, und hole mir so neue Anregungen. | | | | | |
| 78 | Ich suche nicht nach Schuldigen oder Fehlern, sondern nach Lösungen. | | | | | |
| 79 | Ich finde und nutze jeden noch so kleinen Handlungsspielraum. | | | | | |
| 80 | Ich löse gerne Probleme, dabei gehe ich kreativ und auch einmal unkonventionell vor. | | | | | |
| Summe »Spielräume & Lösungen«: | | | | | | |
| Vitalität | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 81 | Ich kann auch in besonders druckvollen Zeiten gut entspannen und abschalten. | | | | | |
| 82 | Ich schlafe gut. | | | | | |
| 83 | Ich fühle mich körperlich gut, belastbar und kräftig. | | | | | |
| 84 | Ich gehe Herausforderungen mit voller Kraft an. | | | | | |
| 85 | Genuss und Begeisterung sind fester Bestandteil meines Lebens. | | | | | |
| 86 | Flow (selbstvergessenes Tun im Fluss mit sich selbst, ohne auf die Zeit zu achten) erlebe ich immer wieder einmal, und ich weiß, welche Tätigkeiten bei mir das Flowgefühl auslösen. | | | | | |
| 87 | Ich Sorge für meine Ausgeglichenheit, indem ich körperlich aktiv werde, meditiere und Anlässe suche, bei denen ich lächeln und lachen kann. | | | | | |
| 88 | Sportliche Betätigung gehört zu meiner wöchentlichen oder sogar täglichen Routine. | | | | | |
| 89 | Ich habe mich und meine Emotionen im Griff und brauche keine Hilfe von außen, um mich aus negativen Gefühlen zu befreien. Selbst in schwierigen Situationen gelingt es mir, mich selbst aufzuheitern. | | | | | |
| 90 | Ich kann mich auch unter hohem Druck noch gut konzentrieren. | | | | | |
| Summe »Vitalität«: | | | | | | |

| Souverän durchsetzen | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 91 | Ich sage deutlich und klar, wenn mir etwas zu viel wird. | | | | | |
| 92 | Ausgehaltener Blickkontakt fällt mir leicht. | | | | | |
| 93 | Ich kann mich klar abgrenzen und gut Nein sagen. | | | | | |
| 94 | Wenn mich etwas stört, spreche ich es frühzeitig aktiv an und warte nicht, bis ein größerer Konflikt entstanden ist. | | | | | |
| 95 | Ich durchdenke alle Konsequenzen, bevor ich etwas tue. Dabei lasse ich mich nicht unter Druck setzen. | | | | | |
| 96 | Ich trete klar, sicher und souverän auf. | | | | | |
| 97 | Ich verfüge über gute kommunikative Fähigkeiten, kann meine Interessen und die meiner Mitarbeiter angemessen ausdrücken und andere Menschen dafür gewinnen. | | | | | |
| 98 | Es fällt mir leicht, meinen Ärger gegenüber Menschen loszulassen, die mich verletzt oder mir Unrecht getan haben. | | | | | |
| 99 | Auch in Konfliktsituationen bleibe ich souverän und gelassen. | | | | | |
| 100 | Ich bleibe gelassen, wenn mich jemand abweist oder ablehnt. | | | | | |
| Summe »Souverän durchsetzen«: | | | | | | |
| Arbeitsumfeld | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 101 | Im Grunde mache ich genau das, was ich wirklich will. | | | | | |
| 102 | Meine Arbeit erfüllt mich und entspricht meinen Stärken, Begabungen und Talenten. | | | | | |
| 103 | Ich erlebe regelmäßig Flow (Schaffensrausch, Aufgehen in der Arbeit) bei meiner Tätigkeit. | | | | | |
| 104 | Ich empfinde meine private und berufliche Situation als sicher. | | | | | |
| 105 | Ich weiß genau, was im Job von mir erwartet wird. | | | | | |
| 106 | Ich kann entscheiden, wie und wann ich meine Aufgaben erledige, und selbstständig planen. | | | | | |
| 107 | Die Arbeit ist so organisiert, dass ich meine Aufgaben in der geforderten Zeit und Qualität erledigen kann. | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 108 | Ich bekomme den zu meiner Leistung passenden Lohn. | | | | | |
| 109 | Ich habe neben der Arbeit genügend Freiraum für mein Privatleben. | | | | | |
| 110 | Ich bekomme für meine Arbeit Anerkennung und Wertschätzung. | | | | | |
| Summe »Arbeitsumfeld«: | | | | | | |
| Gesamtpunktzahl | | | | | | |

Auswertung

Bitte addieren Sie Ihre Punkte und tragen Sie sowohl die Summen der einzelnen Bereiche als auch die Gesamtpunktzahl ein.

550 bis 440 Punkte

Sie sind der perfekte Bamboo-Strategie und in allen Bereichen gleichermaßen fit! Ihr Bamboo ist sehr stark! Ihre Einstellungen und Handlungen geben Ihnen eine große Widerstandskraft und innere Stärke und Sie werden auch künftige Krisen mit Bravour meistern. Gratulation! Für Sie kann das Buch dazu beitragen, noch etwas dazuzulernen – gute Bamboo-Strategen mögen das. Bei Ihnen geht es nur noch darum, den »schwarzen Gürtel« in Sachen Lebensbewältigung zu erwerben. Und darum, sich zu überlegen, wie Sie sich für Ihre Mitarbeiter verfügbar machen, die noch im Versuch feststecken, mit Schwierigkeiten umzugehen. Menschen lernen von anderen Menschen – am besten von Vorbildern. Sie können ein gutes Vorbild für Ihre Mitarbeiter sein und sie dabei unterstützen, ihren Bamboo genauso stark zu machen wie Ihren eigenen!

330 bis 439 Punkte

Sie haben schon sehr gute Fähigkeiten als Bamboo-Strategie und sind gut gerüstet! Pflegen Sie Ihren Bamboo! Achten Sie auf die Bereiche mit der niedrigsten Punktzahl und arbeiten Sie in diesen Feldern gezielt an sich. Ein Coach, der auf das Thema Resilienz spezialisiert ist, kann Sie dabei unterstützen.

220 bis 329 Punkte

Sie tun sich in einigen Bereichen noch schwer. Suchen Sie sich zunächst den Bereich mit der niedrigsten Punktzahl aus und lesen Sie

das entsprechende Kapitel, um Ihren Bamboo zu stärken. Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie von der Beschäftigung mit diesem Buch eine Menge lernen und noch besser darin werden können, Belastungen gut zu verarbeiten. Suchen Sie sich ein geeignetes Vorbild mit einem hellwachen, starken Bamboo, lassen Sie sich unterstützen, coachen und ermutigen. Vielleicht ermöglicht Ihnen sogar Ihr Arbeitgeber ein Resilienz-Coaching. Fragen Sie danach!

110 bis 219 Punkte

Ihr Ergebnis zeigt, dass das (Arbeits-)Leben für Sie vermutlich schwierig ist, und das wissen Sie auch. Es ist für Sie nicht leicht, mit Druck umzugehen. Sie fühlen sich wahrscheinlich leicht verletzt, wenn Sie kritisiert werden. Manchmal erleben Sie sich vermutlich als hilflos und ohne Hoffnung. Wenn diese Aussagen auf Sie zutreffen, fragen Sie sich: »Möchte ich lernen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen?« Ist Ihre Antwort »Ja«, dann ist es ein guter Start. Wenn Sie Lust darauf haben, Ihren Bamboo zu stärken, ist das schon ein gutes Zeichen. Das Buch wird Sie ein gutes Stück weiterbringen. Bitte holen Sie sich zusätzlich Unterstützung bei einem Coach, Therapeuten oder Arzt! Sie sollten das Thema dringend angehen!

Überprüfen Sie Ihre Selbsteinschätzung

Bitten Sie Menschen, die Sie gut kennen, diesen Fragebogen für Sie auszufüllen und Ihnen Feedback zu geben. Besprechen Sie Unterschiede in der Einschätzung und hören Sie aufmerksam zu, was Ihnen diese Menschen sagen. Fällt deren Einschätzung höher aus als Ihre eigene, mag das ein Hinweis darauf sein, dass Sie »gut erzogen« sind. Das macht Ihren Bamboo schwächer, als er sein könnte.

Ihr Resilienz-Index

Mit dem Resilienz-Index haben Sie Ihre Testergebnisse auf einer Seite im Überblick und müssen nicht immer hin und her blättern. Das wird Ihnen die Arbeit an der Weiterentwicklung Ihrer Resilienz erleichtern.



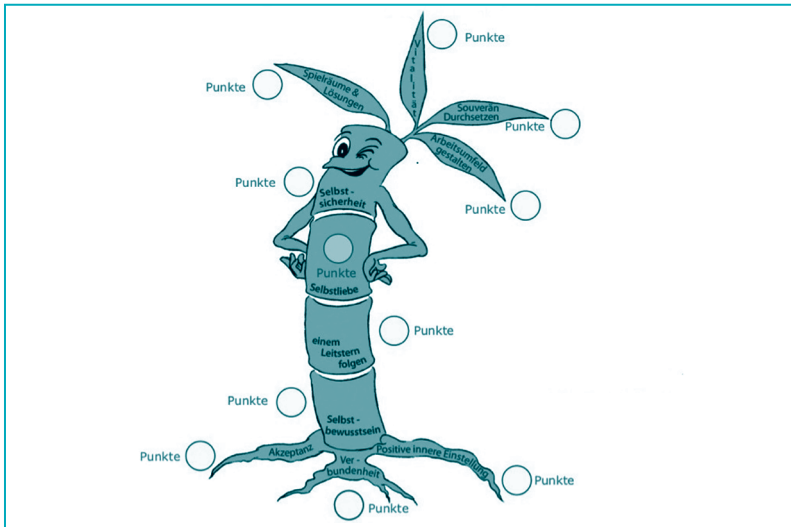
Dabei hat sich Folgendes bewährt:

- ◆ Tragen Sie den jeweiligen Punktwert der einzelnen Resilienz-faktoren – also beispielsweise Akzeptanz, Selbstliebe oder positive innere Einstellung – in die entsprechenden Felder rings um das Bamboo-Männchen ein.
- ◆ Vermerken Sie Ihre Gesamtpunktzahl in dem Feld »Mein Gesamtergebnis«.
- ◆ Tragen Sie sowohl Ihren stärksten als auch schwächsten der 11 Resilienzfaktoren in den zugehörigen Index ein. Sollten mehrere Ihrer Resilienzfaktoren gleich hoch bzw. tief sein, entscheiden Sie sich jeweils für nur einen. Wählen Sie dazu einfach den Faktor, der Sie mehr anspricht.
- ◆ Wählen Sie jeweils eine der zehn Aussagen, die diesen Resilienzfaktoren zugeordnet sind, aus. Hier ist es wahrscheinlich, dass mehrere Aussagen die gleiche Punktzahl haben. Treffen Sie auch hier wieder Ihre Wahl und überlegen Sie dazu, welche Aussage Ihrer Meinung nach aktuell am meisten Einfluss auf Ihre Situation nimmt und bearbeitet werden sollte.
- ◆ Überlegen Sie, wie Sie die gewählte Aussage des stärksten Resilienzfaktors operationalisieren könnten, also wie Sie daraus ein konkretes »Doing« machen könnten, das Sie verstärkt in Ihren Alltag einbauen könnten.
- ◆ Nehmen Sie sich dann die Aussage Ihres schwächsten Faktors vor und überlegen Sie sich, was Sie tun könnten, damit Sie diese Aussage künftig besser bewerten können.
- ◆ Halten Sie Ihre Erkenntnisse in der Zeile »Was mir klar geworden ist« fest oder verwenden Sie bei Bedarf ein Extrablatt.
- ◆ Nehmen Sie sich einen konkreten ersten Schritt vor, wie Sie Ihre Resilienz weiterentwickeln wollen, und halten Sie ihn in der Zeile »Was ich als Erstes in Angriff nehme« fest.

Um auf Ideen zu kommen, wie Sie Ihre stärkste und schwächste Aussage operationalisieren könnten, gilt es, »um die Ecke« zu denken, und es ist vollkommen normal, wenn Sie nicht sofort auf eine Idee kommen! Legen Sie sich den Index griffbereit, um immer wieder einmal einen Blick darauf zu werfen, und lassen Sie die Aussagen in Ihrem Alltag wirken. Beobachten Sie Ihren Alltag durch die Brille Ihrer zwei Aussagen. Schon bald werden Ihnen Ideen kommen!

Ihr Resilienz-Index

Bitte tragen Sie hier Ihre Testergebnisse ein:



Mein Gesamtergebnis: _____ Punkte

Mein stärkster Faktor:

Faktor: _____ Punktwert: _____

Meine Aussage mit der höchsten Punktzahl _____

Mein schwächster Faktor:

Faktor: _____ Punktwert: _____

Meine Aussage mit der niedrigsten Punktzahl _____

Was mir klar geworden ist: _____

Was ich als Erstes in Angriff nehme: _____

Wie geht es weiter?

Führen Sie ein kostenloses Strategie-Gespräch!

In dieser **unverbindlichen telefonischen Beratung mit etwa 45 Minuten Dauer** erhalten Sie ganz konkrete Anregungen zu Ihrem Anliegen. Gerne können wir dabei beispielsweise Ihre Fragen klären, die möglicherweise beim Lesen entstanden sind, Ihren Test gemeinsam auswerten oder etwas anderes besprechen, das Ihnen aktuell wichtig ist.

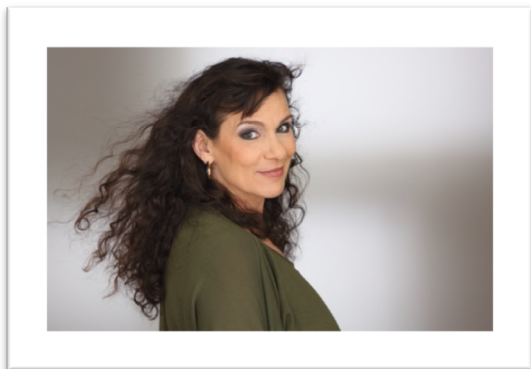
Dieses Telefonat kostet Sie selbstverständlich – abgesehen von der von Ihnen investierten Zeit – nichts.

Ich biete dieses Gespräch an, um gemeinsam mit Ihnen herauszufinden,

- ob es zur Bewältigung Ihrer Herausforderungen und Fragestellungen sinnvoll ist, auf Resilienz, Achtsamkeit und Agilität zu setzen.
- was Ihre ersten Schritte sein können, um die Situation in die gewünschte Richtung zu lenken.
- ob und wie ich Ihnen dabei eine Abkürzung sein kann.

Kontaktinformationen

So nehmen Sie Kontakt auf:



Katharina Maehrlein
Resilient. Achtsam. Agil.

Telefon 0170. 29 83 678

Email mail@katharina-maehrlein.de

Zum Acker 4, 65321 Heidenrod
www.katharina-maehrlein.de

Ich freue mich darauf, mit Ihnen zu sprechen. Bis dahin wünsche ich Ihnen frohes Schaffen und eine gute Zeit! Auf bald mit besten Grüßen, Katharina Maehrlein



Die Autorin



Katharina Maehrlein, Beraterin, Certified Scrum Master und Agile Culture Coach ist Expertin für die Themen Resilienz, Achtsamkeit und Agilität, zu denen sie mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben hat. In den letzten 21 Jahren hat sie als Coach und Beraterin über 30 000 Führungskräfte aus Unternehmen vom Mittelstand bis zum Großkonzern dabei unterstützt, den täglichen Druck zu meistern und dabei ihre Mitarbeiter so zu führen, dass sie motiviert und leistungsfähig bleiben. Mit char-

mantem Pragmatismus sorgt sie dafür, dass Führungskräfte und Mitarbeiter ihre Leistungskraft mit Leib und Seele einsetzen und auch unter Druck top performen. Daneben ist sie auf vielen Lebensbühnen zu Hause: gefragte Vortragsrednerin, Mutter von zwei erwachsenen Töchtern und doppelte Großmutter, Initiatorin des Soul@Work-Netzwerks zur Förderung von psychischer Gesundheit und Lebensqualität in der Arbeitswelt, Yoga- und Meditationslehrerin, begeisterte Reiterin.

www.katharina-maehrlein.de

www.soulatwork-netzwerk.de

www.resilienz-yoga.de

www.barockreiten-und-naturalhorsemanship.de

Consulting Impulsvorträge Training Coaching

Mehr

- » Mentale & emotionale Fitness
- » Effizienz & Produktivität
- » seelische Gesundheit, Lebensqualität & Freude an der Arbeit
- » Belastbarkeit, Regenerationskraft & Stressresistenz
- » Engagement & Top-Performing auch unter Druck



Gesunde Leistungskultur – Wirksame Führung

Empfohlen von zufriedenen Kunden wie beispielsweise

AbbVIE, Bank of New York, Bosch, Continental, Deutscher Wetterdienst, Europäische Zentralbank, Forschungszentrum Jülich, GEDIA Automotive Group, Generali, Great Place to Work®, Hans Grohe, Henkell Sektellerei, Hewlett-Packard, Infraser, Institut der deutschen Wirtschaft, Karlsruher Institut für Technologie, Klinikum Darmstadt, Kreisverwaltung Mainz-Bingen, Liebherr Hausgeräte, Lufthansa, Miele, Mercedes AMG, Opel, Örag Rechtsschutz, Pepsico, Sanofi-Aventis, Schott, Sparkasse, Südwestdeutsche Salzwerke, Telekom, Tschibo, Technische Universität Darmstadt, Zurich Versicherungsgruppe.

Zur freundlichen Beachtung

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht geschützt. Zuwiderhandlungen werden straf- und zivilrechtlich verfolgt. Ohne schriftliche Genehmigung der Autorin ist jegliche – auch auszugsweise – Vervielfältigung und Verbreitung nicht gestattet, sei es

- in gedruckter Form,
- durch fotomechanische Verfahren,
- auf Bild- und Tonträgern,
- auf Datenträgern aller Art.

Außer für den Eigengebrauch ist untersagt: das elektronische Speichern, insbesondere in Datenbanken und das Verfügbarmachen für die Öffentlichkeit zum individuellen Abruf, zur Wiedergabe auf Bildschirmen und zum Ausdruck beim jeweiligen Nutzer. Dies schließt auch Pod-Cast, Videostream usw. ein. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht der Autorin aufgrund eigener Erfahrungen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Bitte beachten Sie, dass sich die Bedingungen ändern können.

Sämtliche Angaben wurden sorgfältig und nach bestem Wissen und Gewissen ermittelt. Trotzdem kann von der Autorin und Verlag keine Haftung übernommen werden, da Fakten in dieser schnelllebigen Zeit ständigen Veränderungen ausgesetzt sind.