



Selbstmanagement

Biegen statt brechen!

Die Stärkung unserer Selbstmanagement-Fähigkeiten ist immer auch eine Förderung unserer Resilienz. Beide Eigenschaften beeinflussen sich positiv gegenseitig und verstärken sich im Wechselspiel.

Von Silke Weinig

Zunehmende Komplexität, mehr Arbeitsdichte, schnellere Taktung – die Belastungen unseres Alltags finden nicht nur im Berufsleben statt, sondern haben längst Einzug in unser Privatleben gehalten. Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere daran? Antworten hierzu bieten Ergebnisse der Resilienzforschung. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und diese als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Resilienz

Ursprünglich wurde der Begriff in der Physik verwendet und bezieht sich auf elastische Körper, die unter äusserem Druck nicht zerbrechen und nach einer Deformation wieder ihre alte Form annehmen. Neben der Psychologie und der Physik kennen auch andere Disziplinen den Begriff Resilienz – zum Beispiel Ingenieurwissenschaften, Ökonomie oder Sozialwissenschaften. Trotz teilweise unterschiedlichen Auslegungen ist die Grunddefinition bei allen gleich: sie beschreibt die Toleranz eines Systems gegenüber Störungen.

Psychisch gesund bleiben

Das Thema Gesundheit und damit auch Resilienz gewinnt im Arbeitsleben immer mehr an Bedeutung und ist in vielen grossen Unternehmen ein Trendthema. Nachweislich führt eine Stärkung der firmeninternen Resilienz zu geringeren Krankenständen und reduziert die Fluktuation. Unternehmensziele können leichter erreicht werden bei gleichzeitig höherer Arbeitszufriedenheit. Dies gilt auch dann, wenn Unternehmen erhebliche Veränderungsprozesse durchleben. Resiliente Mitarbeitende reagieren of-



Wissen, wohin man will – Durch Selbstreflexion und Selbstkontakt die Resilienz stärken.

fenier und flexibler, da sie über ein grösseres Repertoire an Verhaltensweisen verfügen, um auf Druck und Stress zu reagieren. Mitarbeitende, die im Unternehmen gesundheitlich gefördert werden, sind stärker motiviert und zeichnen sich durch mehr Verbundenheit mit ihrer Firma aus. Insbesondere in Hinblick auf den bereits heute bestehenden Fach- und Führungskräfte-mangel kann das zu einem entscheidenden Wettbewerbsfaktor in der Zukunft werden.

Psychische Widerstandsfähigkeit

Über resilientes Wissen verfügt jeder Mensch, allerdings nutzen wir es meist nur unbewusst. Studien belegen, dass jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens resiliente Fähigkeiten aufbauen und trainieren kann, ganz unabhängig von seiner genetischen Veranlagung. Wir können dieses Wissen aber auch verlernen. Aus der Gehirnforschung ist bekannt: Das menschliche Gehirn kann seine Struktur verändern, und zwar bis ins hohe Alter. Man nennt diese Tatsache neuronale Plastizität. Dabei gilt: «Use it or loose it». Die Stärkung der persönlichen Resilienz darf daher als ein lebenslanger

Prozess verstanden werden, der auf Lebens Einstellungen und Verhaltensweisen basiert. Er umschreibt eine Reihe von Strategien und ist nicht die eine Methode.

Wissen, was man will

Wenn es darum geht Krisen zu meistern, ist das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Stärken und Schwächen sowie der

Methoden, die in ein Resilienz-Training einfließen können

- Selbstmanagement-Kurse (z.B. Zürcher Ressourcen Modell)
- Standortanalyse der Lebens- und Arbeitssituation (z.B. PSI-theorie-basierende Persönlichkeits- und Kompetenzanalyse)
- Entspannungstrainings und Stressbewältigungsprogramme (z.B. MBSR-Programm (Mind-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn)
- Stressmanagement (z.B. Integrierte Stressbewältigung)
- Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen (z.B. Meditation, Yoga, Thai-Chi)
- Mentaltraining und Hypnosecoaching
- Kommunikationsschulungen
- Zeitmanagement-Methoden



typischen Verhaltensroutinen – vor allem unter Druck und Stress – entscheidend. Ein Verständnis unserer Persönlichkeit eröffnet uns einen grösseren Entscheidungsspielraum, wie wir uns in einer Krise verhalten wollen. Ohne dieses Wissen verfallen wir schnell in alte Muster oder hinderliche Stress-Automatismen, selbst dann, wenn die gewünschten Absichten noch so gut oder vernünftig sind. Wie oft hat man sich im Arbeitsalltag schon mächtig aufgeregt, obwohl man sich am Morgen noch sagte «Ich bin die Ruhe selbst»? Der Grund hierfür ist, dass unser Geist sehr störungsanfällig ist. Ist er überfordert, funktioniert er nicht mehr. Ist er unterfordert, haben wir das gleiche Problem.

Im Alltag, insbesondere bei Hektik und Druck, greifen wir daher gerne auf gelernte Muster zurück, die nicht auf Basis des Verstandes funktionieren und manchmal eher nachteilig sind. Ein gutes Selbstmanagement hilft, sich von solchen eher abträglichen Automatismen zu trennen und neue, förderliche Routinen aufzubauen und zu trainieren. Basis zum Erlernen von neuen Verhaltensweisen ist das Wissen, wer man ist, was man will und was man braucht, um selbst gesetzte Ziele zu erreichen. Das Wissen über unsere Bedürfnisse, Motive wie auch Aspekte unserer Persönlichkeit eröffnet uns einen Freiraum, wie wir mit den unterschiedlichsten Situationen umgehen wollen.

Sein eigener Steuermann sein

Obgleich die Resilienzforschung noch jung ist und ihr theoretisches Fundament teilweise variiert, ist allen Überlegungen

Die sieben Säulen der Resilienz

- **Emotionssteuerung:** Gefühle sind die Steuermänner unseres Verhaltens, jedoch bin ich nicht Sklave meiner Emotionen
- **Impulskontrolle:** kontrolliertes, gewünschtes Verhalten statt unkontrollierter, unerwünschter Stressroutinen
- **Kausalanalyse:** mit Selbstreflexion und dem Verstehen von Ursachen und Zusammenhängen Lösungen entwickeln
- **Optimismus:** Glaube an die Möglichkeit eines positiven Ausgangs bei gleichzeitig realistischen Blick
- **Selbstwirksamkeit:** das Wissen handlungswirksam sein zu können statt dem Einnehmen einer Opferhaltung
- **Zielgerichtetheit:** selbstgesteckte Ziele verfolgen, Sinn erleben
- **Empathie:** Verständnis für andere und die Fähigkeit zum Perspektivwechsel ermöglichen den Ausbau persönlicher Netzwerke

gemeinsam, dass der zentrale Faktor von Resilienz die Fähigkeit zur Selbstregulation ist. Selbstregulation ist ein anderer Begriff für Selbstmanagement und wird in der Psychologie synonym verwendet. Wichtige Teilbereiche von Selbstmanagement sind Selbsterkenntnis und Selbstkontakt. Selbstreflexion ermöglicht das eigene Verhalten in herausfordernden Situationen vorhersehen zu können und ermöglicht dadurch ein besseres Manövrieren durch stürmische Zeiten. Der Selbstkontakt schafft ein Bewusstsein für unser Bedürfnisse, Gefühle und Ressourcen, nach denen wir unseren inneren Kompass ausrichten können. Nur wer weiss, wohin die Reise geht, kann sein Schiff steuern.

Ein gekonntes Selbstmanagement ist daher die Basis zur Förderung und Stärkung unserer Resilienz. Es fördert uns darin eine zukunftsorientierte, optimistische Geisteshaltung zu erreichen, die uns darin unterstützt gestärkt aus einer Krise herauszutreten. Selbstmanagement hat somit nichts mit Zeitmanagement oder

Prozessoptimierung zu tun, auch wenn diese oftmals in einem Atemzug genannt werden. Selbstmanagement ist viel tiefgreifender, da es mit Selbstverantwortung und Selbstverwirklichung einhergeht. Ein solcher Zustand der Selbstbestimmung und Eigenverantwortung stärkt unsere persönliche Widerstandskraft. Erleben wir uns in Krisenzeiten wiederum als resistent und handlungswirksam, fördert das unsere Selbstmanagement-Fähigkeiten. Somit bedingen sich diese beiden Eigenschaften gegenseitig und verstärken sich positiv im Wechselspiel.



Autorin

Silke Weinig ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement, insbesondere nach den Methoden des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®). Sie führt zudem Persönlichkeitsanalysen durch und gibt Seminare und Workshops für Unternehmen und Privatpersonen.

www.silkeweinig.com

Ausbildungsorte Basel, Bern, Luzern, Olten und Zürich



- Be
- CA
- CA
- CA
- MAS Interkulturelles Coaching und Supervision
- Vorbereitungskurs auf die höhere Fachprüfung (HFP) «Dipl. Supervisor/-in -Coach mit eidg. Diplom»

CAS- und MAS-Angebote in Kooperation mit dem IZB der PH Zug
Coachingzentrum Olten GmbH · T 062 926 43 93 · info@coachingzentrum.ch
www.coachingzentrum.ch

Bologna-konforme
MAS



IZB Institut für internationale
Zusammenarbeit in Bildungsfragen
PH Zug