

## Mitarbeitenden-Flashlight\_02

# RESILIENZ



Dr. Anne Katrin Matyssek

  
**visana**  
Rundum gut betreut.

*Hallo, wie schön, dass Sie da sind – und sich diese 5 Minuten gönnen! Dieses Flashlight soll es Ihnen erleichtern, gut auf sich aufzupassen.*



# Worum geht es heute? Und wie wirkt das?


- Sie haben schlechte Laune, alles ist grau. Da fällt Ihr Blick auf das Foto Ihrer Kinder – und gleich sieht die Welt ein bisschen sonniger aus.
- Vor lauter Aufgaben wissen Sie nicht mehr, was Sie zuerst tun sollen. Mittags drehen Sie eine Runde um den Block. Danach sind die Prioritäten klar.
- Eine nette Kollegin unterstützt Sie bei einem schwierigen Auftrag – und prompt erscheinen Ihnen auch weitere Aufträge bewältigbar.

Uns ist wichtig, dass Sie sich gut gerüstet fühlen für den Umgang mit Belastungen. Wie Sie schon aus dem 1. Mitarbeiter-Flashlight wissen, spielen dabei Ressourcen (als „Gegenspieler“ der Stressoren) eine ganz wichtige Rolle: Das sind Ihre Kraftquellen, bei denen Sie Energie tanken, die Sie vorher im Stress verbraucht haben. Eine dieser Ressourcen heißt Resilienz.

Gerade in heißen Phasen von Projektgeschäften oder wann immer die Arbeit im Büro kein Ende zu nehmen scheint, vernachlässigen die meisten Menschen ihre Ressourcen: Sie gehen seltener zum Sport oder in die Sauna, treffen sich kaum noch mit Freunden, sagen Verabredungen ab und gönnen sich wenig Gutes. Sie verzichten also darauf, ihren Akku wieder aufzuladen. Das soll Ihnen nicht passieren.

**Sagen Sie sich gerade in Stressphasen: Jetzt erst recht!**

Resilienz  
=  
Die Fähigkeit,  
nach Krisen  
wieder  
aufzustehen



Je mehr Ressourcen Sie haben, desto resilienter sind Sie – also dem Stress umso stärker gewachsen. Den Ausdruck haben Sie bestimmt schon gehört: „Resilienz“ bedeutet Widerstandsfähigkeit.

Manche sprechen auch vom Steh-Auf-Männchen / der Steh-Auf-Frau.

Es geht darum, dass man auch nach Krisen wieder auf die Beine kommt, so dass die Psyche nicht dauerhaft Schaden nimmt. Resilienz lässt sich verstehen als eine Ressource. Resiliente Menschen nehmen Stressoren anders wahr; sie verfügen über mehr Ressourcen und tragen aktiv dazu bei, ihre Ressourcen noch weiter zu stärken. Das können Sie auch!

# WAS KÖNNEN SIE TUN?

Die folgenden Mini-Tipps  
mit ressourcen-stärkender Wirkung  
(Energie-Kicks) können Sie direkt  
am Arbeitsplatz ausprobieren.



# 1.

Erinnern Sie sich an Ihre Erfolge in der Vergangenheit! Sie haben in Ihrem Leben schon vieles gemeistert. Die Kraftquellen, die Ihnen damals geholfen haben, stehen Ihnen auch heute noch zur Verfügung. Sie müssen sie nur anzapfen. Worauf sind Sie besonders stolz? Vielleicht möchten Sie auch ein Bild von Ihren Kindern oder vom letzten Urlaub anschauen oder auf Ihren Schreibtisch stellen?

# 2.

Falls Sie gerade unbeobachtet sind: Spannen Sie alle Muskeln gleichzeitig an, während Sie weiteratmen (bitte nicht die Luft anhalten)! Stemmen Sie die Beine in den Boden, ballen Sie die Hände zu Fäusten, machen Sie den Bizeps hart, schneiden Sie eine Grimasse – bis Ihr ganzer Körper unter Spannung steht. Mit dem nächsten Ausatmen lassen Sie los und beobachten, wie entspannt Sie nun sind.

# 3.

Gönnen Sie sich eine Tasse Kaffee oder Tee – aber trinken Sie ihn nicht einfach irgendwie! Machen Sie daraus für sich eine Mini-Genuss-Pause. Konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen auf das, was Sie sehen, riechen, schmecken. Trinken Sie mit voller Aufmerksamkeit langsam kleine Schlucke. Beobachten Sie, wie das heiße Getränk auf Sie wirkt und Sie belebt; und vielleicht sogar an den letzten Urlaub erinnert. Diese Tasse haben Sie sich verdient!  
(PS: Mit einem Apfel funktioniert das natürlich auch!)

**WARUM  
SIND  
DIESE  
TIPPS  
WIRKSAM?**

Weil Sie (wie schon im ersten Flashlight zu lesen war) wieder auf Distanz gehen zu Ihrem Stress, und weil Sie diesmal zusätzlich Ihren Blick auf etwas Positives lenken.

In Kombination mit Ihrer Einstellung „Das habe ich mir verdient“ verhilft Ihnen so eine Mini-Auszeit zu neuen Kräften.

Auch die Stimmung lässt sich auf diese Weise heben.





Wenn Sie Ihren Akku wieder aufladen wollen, sollten Sie also

- a) Ihre Aufmerksamkeit auf etwas Schönes lenken und zum Beispiel
- durch einen Blick auf Ihr Lebensmotto der Arbeit Sinn geben
  - mit netten KollegInnen zum Mittagessen gehen
  - Überlegungen zu einem Verwöhn-Wochenende anstellen

und

- b) das schlechte Gewissen beiseite räumen, indem Sie
- sich sagen, dass Sie Genuss-Erlebnisse verdient haben
  - sich vor Augen führen, dass gute Arbeit Erholung erfordert
  - sich klar machen, dass Ressourcen-Stärkung zur Burnout-Prävention beiträgt

**2 BASIS-TIPPS  
ZUM  
ENERGIE-TANKEN:**

**DEN BLICK AUF  
POSITIVES RICHTEN  
DABEI DENKEN  
„DAS GÖNN‘ ICH  
MIR“**

*Wir wünschen Ihnen bis dahin einen  
ressourcenreichen Monat (mit vielen  
Möglichkeiten, die vorgestellten Energie-Kick-  
Tipps zu üben ...)!*

*Bis zum nächsten Mal! ☺*

# Anhang: Kleines Resilienz-Training

Auch in Ihnen steckt ein Steh-Auf-Männchen. Um sich vor Augen zu führen, wie viele Krisen Sie in Ihrem Leben schon überstanden haben und wie gut Ihre Widerstandskraft ausgeprägt ist, nehmen Sie ein DIN A4-Blatt, einen Stift und 20' Zeit. Legen Sie das Blatt quer vor sich und zeichnen Sie eine Linie von links nach rechts – das ist Ihr Lebensstrahl von der Geburt bis heute. Eine senkrechte Linie links definiert, wie gut Sie sich während einzelner Lebensphasen gefühlt haben. Nach der Geburt ging es bei dem Mann im Beispiel unten rechts mit dem Befinden nach oben, bis er eingeschult wurde. Nachdem er sich mit der Schule angefreundet hatte, ging es mit seinem Befinden wieder bergauf. Die Trennung von der ersten Freundin hat sein Befinden wieder sinken lassen, Spaß im Studium ließ es wieder wachsen, bis eine Kündigung im 1. Job es wieder schwächte.

Legen Sie so eine Kurve für sich an. Werfen Sie dann einen Blick auf die Krisen (die Felder unterhalb der Ausgangslinie): Was hat Ihnen geholfen, aus den Krisen wieder hoch zu kommen? Was sind Ihre innersten Kraftquellen? Das sind die Einstellungen oder Fähigkeiten, die Ihre Resilienz begründen! Beispiele hierfür sind: „Ich habe schon anderes hinbekommen“, „Auf meine Freunde kann ich mich verlassen“, „Ich lasse mich nicht unterkriegen“, „Ich bin nie allein“, „So gut wie die anderen bin ich allemal“, „Ich stehe zu mir und meinen Taten“ oder ähnliches. Sie können optimistisch bleiben ... Bewahren Sie das Blatt gut auf, für eventuelle Krisenfälle.

