

## Knautschfeste Stehaufmännchen

EIN KOMMENTAR VON  
MAREN LEHKY

∴ Wir scheinen im 1. Quartal wieder in sehr bewegten Zeiten in den Unternehmen zu leben. Meine Klienten bewegen Restrukturierungen, einschneidende Veränderungen, große Unsicherheit, auch bei Führungskräften. Die Zeiten sind herausfordernd, und die Sehnsucht nach Stabilität, Konsolidierung und Berechenbarkeit steigt. Und so lesen und hören wir als Erfolgsrezept für bewegte Zeiten immer häufiger über Resilienz und dass sie uns helfen kann, uns veränderungsfähiger zu machen und psychisch widerstandsfähig.

Der Begriff Resilienz kommt aus der Physik und beschreibt einen Stoff, der fähig ist, nach Krafteinwirkung wieder in seinen Ursprungszustand zurückzukommen. Oder eben ein Stehaufmännchen, das Sie umschubsen und das von allein wieder auf die Füße kommt. Ich persönlich glaube zwar, dass wir nach „Krafteinwirkungen“ wie Schicksalsschlägen, Krankheiten, Unfällen, Verletzungen, einschneidenden Veränderungen nicht mehr ganz so kratzerlos wie vorher sein werden. Aber wieder aufzustehen und weiterzumachen, vielleicht sogar irgendwann einen Sinn in allem zu sehen, das ist schon vielen Generationen vor uns gelungen. Was also ist diese Resilienz und wie können wir sie für uns nutzen?

Psychologen sagen, dass diese Fähigkeiten in uns liegen und wir sie trainieren können, falls sie verschüttet sind. Dabei helfen ein paar Leitfragen, mit denen Sie sich selbst coachen und stärken können. Ich nenne das im Coaching immer den „Blick in die innere Schatzkiste“. Öffnen Sie den knarrenden Deckel und schauen mal hinein: Welche schlimmen Erfahrungen haben Sie bereits hinter sich? Entscheidend ist Ihr Empfinden, was Sie stressvoll fanden. Schmälern Sie Ihre Sorgen nicht, indem Sie Ihr Erlebnis mit noch schlimmeren Ereignissen bei anderen vergleichen. Darin liegt kein Trost, wenn wir gerade selbst im Schlamassel stecken.

Fragen Sie sich: Was waren die typischen inneren Auswirkungen bei Ihnen, wie sahen die Ängste und Symptome aus? Und welche Stärken und Rezepte in Ihnen haben Ihnen geholfen, wie sind Sie jeweils vorgegangen, ganz konkret? Welche Menschen sind um Sie herum und können Sie stärken, wenn Sie es zulassen? Wen könnten Sie um Hilfe bitten? Was haben Sie über sich selbst gelernt in harten Zeiten, was können Sie besonders gut, wann ging es wieder bergauf? Welchen Hebel haben Sie umgelegt? Was gibt Ihnen Hoffnung? Was alles macht Ihr Fundament aus, auf dem Sie Ihr Leben aufbauen? Wie viel Gutes ist um Sie herum, das uns manchmal aus dem Blick rutscht, aber immer da ist? Für was alles kann man dankbar sein? Erstellen Sie einmal eine Liste. Sie werden staunen, wie lang sie wird. Welche Fähigkeiten haben Sie, die Sie ausmachen und vielleicht von anderen unterscheiden? Worauf können Sie sich immer verlassen?

Wenn also wieder Herausforderungen des Lebens auf Sie zukommen, öffnen Sie Ihre Schatzkiste und erfreuen sich kurz am Glanz der dicken Goldtaler, bevor Sie Ihr Krönchen richten und weitermachen. Viel Erfolg dabei!