

RESILIENZ: SURFMEISTER*IN WERDEN!

Was hat Resilienz mit Surfen zu tun? Ziemlich viel, wie Sie hier erfahren können. Und was bedeutet „Resilienz“ überhaupt im Arbeitskontext? Für Doris Göbl ist es die **„menschliche Fähigkeit, auch unter schwierigen Arbeitsbedingungen effizient und leistungsfähig zu bleiben“**.

Gerade im beruflichen Alltag haben wir immer wieder mit Druck, belastenden Situationen, Veränderungen, Ungewissheit oder Rückschlägen zu tun. Habe ich die Fähigkeit, belastende Situationen gut zu meistern, dann verfüge ich über „Resilienz“. Im Allgemeinen wird diese mentale Ressource als **„Widerstandsfähigkeit“** oder **„Krisenfestigkeit“** beschrieben.

Das Bild eines Surfers bei hohem Wellengang ist für mich eine passende Metapher für Resilienz, wobei die Wellen repräsentativ für anspruchsvolle Situationen im Arbeitsleben stehen und der Surfer die Person selbst mit ihrer Resilienz-Kompetenz darstellt. Wenn das Meer bewegt ist – also ein hohes Maß an Resilienz gebraucht wird - zeigt sich, wer schon gelernt hat, stabil auf seinem Brett durch die Wogen zu gleiten und wer **gelassen reagieren kann, wenn rundherum Chaos herrscht**.

Vielleicht kennen Sie dieses Zitat, das die Surf-Metapher gut zusammenfasst: **„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten.“** Genau das ist es, was Sie erlernen, wenn Sie ein Resilienz-Training machen.

„Aber ich kenne jemanden, der bewältigt Schwierigkeiten schon seit jeher mit einer Leichtigkeit, ohne viele Seminare dazu besucht zu haben!“, habe ich schon öfters gehört. Ja, es stimmt, ein Teil der Resilienzfähigkeit ist angeboren. Tatsächlich gibt es Führungskräfte und Mitarbeiter*innen, die von Natur aus besser mit Widrigkeiten umgehen können als andere. Menschen, die also von Beginn an sicherer auf dem Surfbrett stehen.

Das ist Fakt. Aber es gibt bei allen Menschen auch einen Teil an Resilienz, der erlernbar ist. Tatsächlich gibt es ein ganzes Bündel an erlernbaren Kompetenzen, die uns darin unterstützen, mit Stress besser umzugehen und flexibler auf Veränderungen zu reagieren. Durch Resilienz-Trainings können nachweislich schützende Faktoren entwickelt werden, die helfen, aus Krisensituationen gut – im besten Fall sogar gestärkt – herauszugehen. Fokussieren Sie im Leben auf das, was Sie beeinflussen können.

Tatsächlich ist **„Selbstwirksamkeitserwartung“** – die innere Überzeugung Einfluss auf die **Geschehnisse des Lebens nehmen zu können** – ein wichtiger Schlüssel zu Resilienz. Der kanadische Psychologe Albert Bandura nennt sie auch das **„Grundvertrauen in die eigenen Fähigkeiten, schwierige Situationen und Hindernisse bewältigen zu können.“**

Stressereignisse sind dann weniger belastend, wenn man der Ansicht ist, sie kontrollieren zu können und sie als zeitlich begrenzt wahrnimmt. Diese Einstellung führt in Folge dazu, dass Sie ein

- **Gefühl der Gelassenheit im Umgang mit Schwierigkeiten entwickeln.**
- **Gefühl der Kontrolle über sich selbst und Ihren emotionalen Zustand haben.**

Dank der Neuroplastizität, also der Formbarkeit unseres Gehirns, ist bewiesen, dass Sie festgefahrene Muster (wie z.B. eine negative Selbstwirksamkeitserwartung) durch eine Änderung Ihrer Gedanken positiv beeinflussen können. Sie können aktiv entscheiden, sich in einer bestimmten Situation nicht mehr als Opfer zu sehen, sondern Ihre Aufmerksamkeit offen und ohne sich zu verurteilen auf mögliche Chancen richten. Wenn dieser Schritt gelingt, ist dies ähnlich, als hätten Sie in Ihrem Gehirn eine Abfahrt von der „neuronalen Autobahn“ genommen, so Neurowissenschaftler Gerald Hüther. Beim nächsten Mal ist es schon einfacher, die Abfahrt zu finden.

Es wurde viel geforscht zum Thema Resilienz, und es gibt mehrere Wege, um diese unerlässliche Zukunftskompetenz zu stärken. Haben Sie schon von „**Impulssteuerung**“ gehört, also der Möglichkeit, **eigene Impulse unter Druck zu steuern**? Ich bin überzeugt davon, dass der Schauspieler Will Smith anlässlich der Oscarverleihung im März 2022 eine bittere Lektion zu diesem Thema erhalten hat. Millionen von Zuschauer*innen konnten bei der Live-Fernsehübertragung mitverfolgen, wie er nach einer witzig gemeinten Aussage des Moderators Chris Rock über den Haarverlust seiner Ehefrau Jada Pinkett Smith auf die Bühne gegangen ist, dem Moderator eine Ohrfeige gegeben hat und danach wiederholt emotionale Äußerungen mit dem „F- Wort“ von sich gegeben hat. Ja, die Aussage des Moderators kann als heikel eingestuft werden, leidet Smith's Ehefrau seit Jahren an Alopecia, einem krankhaften Haarausfall und trägt daher ihre Haare nicht ganz gewollt zur Gänze abrasiert. Und nein, Will Smith wollte mit Sicherheit nicht auf diese Weise reagieren und damit den Haarverlust seiner Frau einem Millionenpublikum aus aller Welt preisgeben. Schon am nächsten Tag ließ er medial veröffentlichen, dass er seinen „skandalösen Ausraster bereue, zu emotional reagiert und noch viel an sich zu arbeiten hätte“. Mehr Resilienz – in diesem Fall in Form von Impulssteuerung – hätte ihm und seiner Frau viele Diskussionen und Selbstkritik erspart.

Resilienz ist eine exzellente Möglichkeit, **konstruktiv mit Ereignissen umzugehen und letztlich ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen**. Was wiederum einen positiven Welleneffekt auf andere Menschen in Ihrer Umgebung hat. Dass Jede und Jeder von uns auch in Zukunft immer wieder mit Herausforderungen konfrontiert werden wird, steht außer Zweifel. Die Frage ist nur, mit welcher Einstellung wir diese Herausforderungen angehen. Mit der Fähigkeit zur Resilienz erhalten wir Wahlmöglichkeit. Und sobald wir die Wahlmöglichkeit haben, raten Sie, was wir dann wählen...

Machen Sie sich auf den Weg und werden Sie Surfmeister*in!

Alles Gute auf dem Surfbrett des Lebens wünscht Ihnen

Doris Göbl

