



«GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ»

RESILIENZ

Das Thema Resilienz spielt in unserer Arbeitswelt und in der Gesellschaft eine immer wichtigere Rolle. Doch was genau ist Resilienz, und können wir darauf Einfluss nehmen? Erfahren Sie mehr im folgenden Artikel.

Resilienz ist die Fähigkeit einer Person, mit Herausforderungen, Stress und Rückschlägen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Ein anderes Wort für Resilienz ist Widerstandsfähigkeit. Seit Anfang der Neunzigerjahre wird dazu viel Forschung betrieben, und in der Zwischenzeit ist die Resilienz ein wichtiger Aspekt zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Resilienz ist sozusagen «das Immunsystem der Seele». Resiliente Menschen tragen also genauso zu ihrem psychischen Wohl Sorge, wie sie es für ihre körperliche Gesundheit tun.

Resilient sein in der heutigen Arbeitswelt

Die Resilienz spielt in der Arbeitswelt eine äusserst wichtige Rolle. Die Art und Weise, wie wir arbeiten, hat sich verändert und stellt uns Arbeitnehmende vor grosse Herausforderungen. Die ständigen Veränderungen, das Tempo und die konstante Reizüberflutung verlangen unserer Gesundheit viel ab. Wer sich mit der eigenen Resilienz auseinandersetzt, hat auf jeden Fall Vorteile, um gesund in der Arbeitswelt zu bestehen.



Lucy Waersegers
Co-Geschäftsführerin
Forum BGM Aargau

Krisen bewältigen

Es gibt plötzlich auftretende Krisen, die einem Schockerlebnis gleichkommen, wie beispielsweise eine Kündigung oder der Tod eines nahen Kollegen. Es gibt aber auch die Art von Krise, die sich über einen längeren Zeitraum anbahnt und schleichend ins Arbeitsleben tritt. Krisen haben oft mit Veränderung zu tun: Veränderungen bei sich selbst wie Werte oder Lebensumstände, die sich verändern, oder es geht um Veränderungen der Arbeitsbedingungen. Menschen mit hoher Resilienz sind in der Lage, sich Veränderungen anzupassen, und finden innere Stärke, um Krisen einfacher zu meistern.

Resilienz lernen

Resilienz ist keine angeborene Fähigkeit. Resilienz lässt sich ein Leben lang trainieren und weiter ausbauen. Dabei helfen kleine, aber achtsame Veränderungen in der eigenen Denkweise und bei den Alltagsgewohnheiten.

Die APA (American Psychological Association) beschreibt zehn Möglichkeiten, um die persönliche Resilienz zu stärken:

1. Gute Beziehungen. Enge Familienmitglieder, Freunde oder andere Personen sind wichtig für uns. Die Annahme von Hilfe und Unterstützung von Menschen, die sich sorgen und zuhören, stärkt nachweislich die Widerstandsfähigkeit.

2. Krisen sind keine unüberwindbaren Probleme. Belastende Ereignisse gehören zum Leben. Die Betrachtungsweise und die Reaktion auf diese Ereignisse sind jedoch beeinflussbar. Dabei hilft es, einen Perspektivenwechsel einzunehmen und sich die Zukunft vorzustellen, wie sie nach der Überwindung der Probleme aussehen wird.

3. Die Akzeptanz, dass Veränderungen ein Teil des Lebens sind.

Es kann sein, dass bestimmte Ziele infolge widriger Umstände unerreichbar werden. Umstände zu akzeptieren, die sich nicht verändern lassen, hilft, sich auf die Aspekte zu konzentrieren, die tatsächlich veränderbar sind.

4. Realistische Zielsetzungen. Das Verfolgen von kleinen Zielen ist viel erfüllender (und realistischer) als die Konzentration auf grosse, scheinbar unerreichbare Ziele. Folgende Fragen helfen: Was kann ich heute definitiv schaffen? Welche kleinen Schritte helfen mir, mich in die Richtung zu bewegen, in die ich gehen will?

5. Entschlossenes Handeln. Anstatt sich von anbahnenden Problemen völlig zu distanzieren, lohnt es sich, die Initiative zu ergreifen. Das braucht vielleicht etwas Mut, doch langfristig gesehen stärkt entschlossenes Handeln das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

6. Selbsterkenntnis wahrnehmen. Menschen lernen durch ihr Ringen mit Verlust oft etwas über sich selbst und stellen fest, dass sie sich weiterentwickelt haben. Viele Menschen, die Krisen erlebt haben, berichten danach von besseren Beziehungen, einem Gefühl der Stärke, einem stärkeren Selbstwertgefühl und einer grösseren Wertschätzung des Lebens.

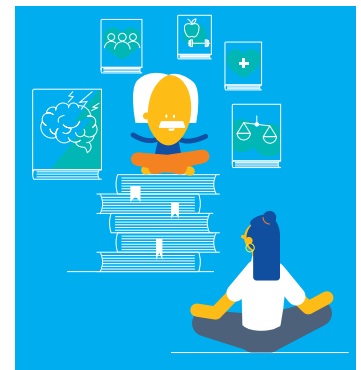
7. Eine positive Einstellung zu sich selbst fördern. Die Entwicklung von Vertrauen in die eigene Problemlösungsfähigkeit und sich auf die eigenen Instinkte zu verlassen, tragen wesentlich zum Aufbau von Resilienz bei.

8. Ereignisse aus einer langfristigen Perspektive betrachten. Selbst bei sehr schmerzhaften Ereignissen sollte versucht werden, die stressige Situation in einem grösseren Zusammenhang zu sehen. Die Situation sollte nie Oberhand gewinnen und überbewertet werden.

9. Die Hoffnung stirbt zuletzt! Die optimistische Sichtweise ist die Basis für Resilienz. Die Erwartungshaltung, dass im eigenen Leben auch wieder gute Dinge geschehen werden, hilft, eine Krise zu meistern.

10. Selbstfürsorge ernst nehmen. Die Beschäftigung mit Aktivitäten, die Spass machen und die regenerierend für Körper und Seele wirken, ist unerlässlich für die Erhaltung der Resilienz. Somit stärken wir das Immunsystem des Körpers und der Seele.

Quellen: www.resilienz-akademie.com
www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience



Das **Forum BGM Aargau** unterstützt Betriebe kostenlos bei der Einführung und der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen am Arbeitsplatz.

Weitere Informationen:

www.bgm-ag.ch

info@bgm-ag.ch / 056 205 61 99



Buch: «Die Bambusstrategie», Katharina Maehrlein

Lesetipp: «Resilienz – wie man Krisen übersteht und daran wächst», Matthew Johnstone