

Resilienz in herausfordernden Zeiten

Meike Zeipelt

Fachbereich Supervision und Personalberatung im
Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung

Herausforderung oder Krise?

Eine Krise besteht darin, dass das Alte stirbt und das Neue nicht geboren werden kann. (Antonio Gramsci)

- Krisis –schwierige Lage, Beurteilung, Entscheidung, Zuspitzung, entscheidende Wendung
- Fast jede Herausforderung kann eine kleine Krise bedeuten, denn etwas Neues soll entstehen, in dem etwas Altes überwunden wird.
- Hinter Herausforderungen stehen auch Chancen. Für jemanden persönlich, für die Sache, für andere.

Was kann als Krise beschrieben werden?

- Entwicklungskrisen
- Anforderungskrisen
- Verlustkrisen
- Interaktionelle Krisen
- Organisationskrisen
- Gesellschaftliche Krisen

Arbeitsauftrag

- Welche Krisen/ Herausforderungen fallen Dir ein, die Du gut gemeistert hast?
- Welche Krisen/ Herausforderungen fallen Dir ein, die derzeit belastend in Deinem Ehrenamt sind?
- Was hat dazu geführt, dass Du eine Krise/ Herausforderung gut gemeistert hast oder hinter Dir lassen konntest?

Was ist eigentlich Resilienz?

- Resilienz ist das Immunsystem der Psyche.
- Resilienz ist die psychische Widerstandskraft, die hilft mit Krisen und Hindernissen umzugehen.
- Resilienz ist trainierbar wie ein Muskel.
- Die Resilienzforschung hat Schutzfaktoren bestimmt, die helfen, die Risikofaktoren abzufedern.

Die Schutzfaktoren

- Verantwortungsübernahme
- Akzeptanz
- Zukunftsorientierung
- Lösungsorientierung
- Optimismus
- Netzwerkorientierung
- Selbstwirksamkeit

- **Verantwortungsübernahme** – Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln und kenne meine Leistungsgrenzen. Scheitern gehört zum Leben dazu.
- **Akzeptanz** – Ich nehme an, was geschieht und was geschehen ist. Mit Unabänderlichem kann ich mich ganz gut abfinden.
- **Zukunftsorientierung** – Ziele zu setzen und Schritt für Schritt etwas anzugehen ist typisch für mich. Ich Sorge für mich.
- **Lösungsorientierung** – Ich gehe Dinge an, werde aktiv. Ich bin mir meiner Werte, Wünsche und Visionen bewusst.
- **Optimismus** – Auch wenn die Lage kritisch ist, vertraue ich darauf, dass es besser wird. In allem steckt auch eine Chance.
- **Netzwerkorientierung** – Ich traue mich, andere um Hilfe zu bitten und nehme Unterstützung an. Gemeinsam geht's besser.
- **Selbstwirksamkeit** – Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann. Ich kenne meine Stärken genau.

Übungen und Methoden

- Annahme der Situation (z.B. das Gebäude können wir nicht retten, aber wie können wir in dem verbleibenden Teil gute Arbeit machen?)
- Selbstfürsorge, wie z.B. **nein** sagen, regelmäßige Pausen, Sport, ...
- Sich fragen: **Will** ich das? Will **ich** das? Will ich **das**?
- Achtsamkeitsübungen (z.B. bei Spotify zu finden oder in diversen Büchern, auch kleine Übungen im Alltag helfen, wie achtsam einen Espresso trinken)
- Embodiment Übungen, um Körper und Psyche in Einklang zu bringen (Abklopfen, Hüpfen, sich selbst umarmen, Atemübungen)

Übungen und Methoden

- Lächeln, einfach mal so, weil es tatsächlich Glückshormone freisetzt.
- Circle of Influence: Dinge, die ich nicht beeinflussen kann – Dinge, die ich selbst beeinflussen kann – Dinge, die ich mit anderen beeinflussen kann
- Ressourcen aufschreiben: Was kann ich gut? Welche „Mittel“ fallen mir ein, um ein Ziel zu erreichen?
- Rückblick am Abend – Was ist heute gut gelungen?

Für Teams (und Einzelne)

- Ein klares Ziel formulieren
- Kleine Schritte gehen, je kleiner, desto besser
- Sich gegenseitig motivieren
- Verstehbarkeit – Warum tun wir das?
Machbarkeit – Was und wie?
Sinnhaftigkeit – Warum tun wir das?
- Was hat das Team aus der Krise gelernt?
- Blick aus der Zukunft: Wenn jetzt das Jahr 2030 wäre, worauf könnten wir mit Stolz zurückblicken? Was haben wir geschafft?