

MANUSKRIFT ZUM THEMA „AN DER INNEREN STÄRKE ARBEITEN“

[Begrüßung]

Die heutige Folge möchte Dir „Wege zur Resilienz“ aufzeigen.

Einstiegsthese

Deine Arbeit ist geprägt von einer Fülle von Anforderungen. Tagtäglich stellst Du Dich auf neue Dinge ein und gibst Dein Bestes. Eine gute Widerstandsfähigkeit, beziehungsweise Resilienz, kann Dir helfen, auch in schwierigen Situationen, angemessen zu reagieren. Sie unterstützt Dich, die Dinge flexibel anzugehen, offen zu bleiben und Deine Aufmerksamkeit auf die notwendigen Ressourcen zu lenken. Und das Ergebnis ist ein höheres Maß an Gelassenheit und Optimismus im Alltag. Klingt gut, oder? Die Frage, die bleibt: Wie kannst Du diese lohnenswerte Stärke, sprich Deine Resilienz, ausbauen?

Genau darum soll es in dieser Folge gehen. Los geht's!

Themenblock A: Ansatzpunkte zur Stärkung Deiner Resilienz

Was Du selbst tun kannst – dazu komme ich jetzt. Du kannst Deine persönliche Resilienz nämlich in drei ganz unterschiedlichen Bereichen fördern.

Der erste Bereich ist der Umgang mit Deinen Ressourcen. Kennst Du Deine Stärken und persönlichen Kraftquellen und schaffst Du es auch in schwierigen Zeiten, Dir diese vor Augen zu halten und zu nutzen? Oder lässt Du Dich eher schnell entmutigen? Überprüfe diesen Bereich einmal für Dich. Mach Dir Deine Fähigkeiten bewusst und frage Dich: „Was kann ich gut?“. Ist es beispielsweise Dein Fachwissen, Deine Erfahrung oder eher Deine schnelle Auffassungsgabe? Sicher kannst Du diese Auflistung noch um viele weitere Punkte ergänzen. Überlege einmal einen Moment, was Dich alles auszeichnet und mache den Ressourcen-Check!

Kommen wir nach den Ressourcen nun zum zweiten Bereich: dem Umgang mit deinen Mitmenschen. Arbeitest Du gerne im Team und bist Du offen, wertschätzend und respektvoll im Umgang mit Deinen Kollegen? Wo gelingt Dir das schon ganz gut? In welchen Situationen ist es vielleicht noch ausbaufähig? Schaffst Du es auch in stressigen Zeiten gelassen zu bleiben, Kollegen zu motivieren und ihnen mit Respekt zu begegnen? Wie schätzt Du Dich hierzu ein?

Wenden wir uns nun dem dritten wichtigen Bereich zu, der Ansatzpunkt für Deine Resilienz ist. Gemeint ist Dein Umgang mit äußeren Einflüssen und Rahmenbedingungen. Hört sich erstmal etwas sperrig an,

oder? Überlege einmal, wie Du in Deinem Alltag mit Vorgaben, Strukturen und Reglementierungen umgehst? Welche Rahmenbedingungen stören Dich beispielsweise in Deinem Job? Schaffst Du es, bei unveränderbaren Dingen gelassen zu bleiben und diese als gegeben hinzunehmen? Oder ärgert es Dich jedes Mal aufs Neue, dass Du zu wenig Zeit, zu viele Aufgaben oder zu wenig Handlungsspielräume hast? Das Zauberwort hier ist Akzeptanz. Aber ganz wichtig: Ich meine die Akzeptanz von Dingen, die man nicht ändern kann. Das ist sicherlich für jeden von uns eine große Aufgabe.

Ich fasse noch einmal zusammen: Es gibt drei Bereiche, in denen Du Deine Resilienzfähigkeit prüfen und ausbauen kannst: die Ressourcenstärkung, das soziale Miteinander und der Umgang mit Rahmenbedingungen.

Du möchtest hier noch einmal genauer hinschauen? Dann nimm Dir einen Moment Zeit und analysiere jeden dieser Bereiche kritisch für Dich. Folgende Fragen können Dir hierbei helfen: Was kann ich gut? Was sind meine Stärken? Was mache ich gerne? Was brauche ich? (Pause)

Ein Hinweis noch: Du musst nicht in allen Bereichen perfekt sein. Setze Dir Deine ganz persönlichen Schwerpunkte. Nimm Dir eine kleine, möglichst ganz konkrete Veränderung vor, die Du schon heute angehen kannst. Vielleicht ist ja auch bei den folgenden Praxistipps was für Dich dabei.

Themenblock B: Übungen für den Alltag

Ich glaube, es ist deutlich geworden, dass eine gute Widerstandskraft viel mit unseren inneren Einstellungen und Bewertungen zu tun hat.

Und damit komme ich zu meinem ersten Praxistipp für Dich: **„Was immer Du tust, tue es aus einer guten Haltung heraus!“**. Damit meine ich Folgendes: Versuche stets Deine Laune hoch zu halten und den Blick auf das Gute in der jeweiligen Situation zu lenken, auch wenn es manchmal schwierig ist. Dabei geht es nicht darum, anderen zu gefallen, sondern Dir selbst damit etwas Gutes zu tun. Du wirst sehen, dieser veränderte Blick wirkt ganz automatisch auf Deine eigene Zufriedenheit. Und dieser – ich nenne ihn mal „gelassene Weitblick“ – hilft Dir vor allem auch in schwierigen Situationen. Denn Du bist gedanklich nicht mehr im Tunnel, sondern hast Zugriff auf Dein gesamtes Repertoire an Möglichkeiten. Und durch gute Stimmung kann Dein Körper Serotonin und Oxytocin freisetzen, was wiederum nicht nur Glücksgefühle produziert, sondern auch Dein Immunsystem stärkt. Genial!

Mein Praxistipp Nr. 2 ist: **„Sei flexibel!“**. Ein resilienter Mensch schafft es, flexibel auf die unterschiedlichsten Anforderungen des Alltags zu reagieren, ohne sich davon aus der Bahn werfen zu lassen. In unserem Alltag läuft es oft ganz anders: Denn wir Menschen sind gerade bei Stress darauf programmiert, das logische Denken auf „Autopilot“ zu schalten. Das heißt, ohne lange zu überlegen, greifen wir auf unsere bewährten Handlungsmuster und Lösungsstrategien zurück. Von wegen flexibel! Diese Strategien

sind zwar altbekannt, aber eben nicht immer die besten Lösungen. Ich möchte Dich daher einladen, Deinem Gehirn mehr Flexibilität zu erlauben. Wie soll das gehen, fragst Du Dich nun? Hier ein paar simple Tricks, um gewohnte Routinen zu durchbrechen: Putze Deine Zähne eine Woche lang mit der anderen Hand. Vorsicht, neben neuronalen Explosionen in Deinem Gehirn wird dies sicher auch etwas länger dauern und den einen oder anderen Spritzer hinterlassen. Oder Du startest Dein Flexibilitäts-Experiment bei Deiner Morgenroutine. Tue die Dinge einfach mal genau anders herum. Du gehst immer erst ins Bad und frühstückst dann? Starte Deinen Tag stattdessen in der Küche und spring anschließend unter die Dusche. Und so geht es weiter ... Dein verändertes Verhalten erzeugt mehr Flexibilität im Gehirn – ein gutes Training auch für andere Situationen. Probiere es einfach mal aus.

Mein letzter Praxistipp für Dich ist: **„Immer eins nach dem anderen!“**. Ich könnte auch sagen „Ein Schritt nach dem anderen“. Vielleicht kennst Du das auch: Vor allem bei Zeitdruck neigen wir dazu, viele Dinge auf einmal machen zu wollen. Während Dein Arbeitstag eigentlich gerade erst begonnen hat, checkst und priorisierst Du schon neue Aufgaben. Im Telefonat mit einem Kunden notierst Du parallel die To Dos für den Nachmittag. Die Hoffnung dahinter ist natürlich Zeitgewinn. Ein Trugschluss! Denn unser Gehirn kann vor allem gut seriell und kaum parallel arbeiten. Wird von ihm Multitasking verlangt, arbeitet unser Gehirn langsamer und fehlerhafter. Die Gegenmaßnahme heißt also: Singletasking! Auch wenn Du viele Dinge zu erledigen hast, erledige sie nacheinander! Du wirst überrascht sein, wieviel effektiver Du arbeiten kannst. Aus meiner Sicht ist das ein super Tipp, den Du auch an Deine Kollegen weitergeben kannst.

Ende des Berichts/ Verabschiedung

Kommen wir nun zum Schluss. Was kannst Du aus dieser Folge mitnehmen? Mit Resilienz ist unsere innere Widerstandskraft gegenüber Stress und Krisen gemeint. Sie hilft uns, flexibel, gelassen und achtsam auf Herausforderungen zu reagieren und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen. Oft sind es nur Denkanstöße oder kleine Verhaltensänderungen im Alltag, die Dich auf Deinem Weg zu mehr Resilienz unterstützen. Klar, ist es erst mal nicht leicht, sich von den altbekannten „Trampelpfaden“ zu verabschieden.

Und dennoch: Es lohnt sich! Also, gehe kleine Schritte und bleib dran. Arbeite an Dir. Glaube an Deine Stärken! Und sei gütig mit Dir und Deinen Mitmenschen. Ich wünsche Dir ganz viel Erfolg dabei!

[Verabschiedung]