


Resilienz

Raus aus dem Hamsterrad
Selbststeuerung und Entlastung durch
Resilienzfähigkeit

Sibylle Mayr
Fachtagung Lehrergesundheit 2014

Leithoff-Institut für gesunde Organisationsentwicklung
Wiesbaden



Resilienz bedeutet

Widerstandskraft

Flexibilität

Anpassungsfähigkeit



Belastbarkeit

Spannkraft

und kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde



- Eine innere Haltung um Widerstände zu meistern

Die Studie der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner deckte Einflussfaktoren auf, die das Risiko von psychosozialen Störungen bzw. Erkrankungen mildern bzw. einschränken können:

- Angeborene Eigenschaften des Individuums
- Fähigkeiten, die der Einzelne in Interaktion mit seiner Umwelt erwirbt
- Umgebungsbezogene Faktoren



● 7 Resilienzfaktoren



- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung



Unsere Welt ist komplex geworden – sie ist schnell, global, vernetzt, mobil.....

Anspruch Eltern

unrealistische
Zielsetzung

Zeitdruck

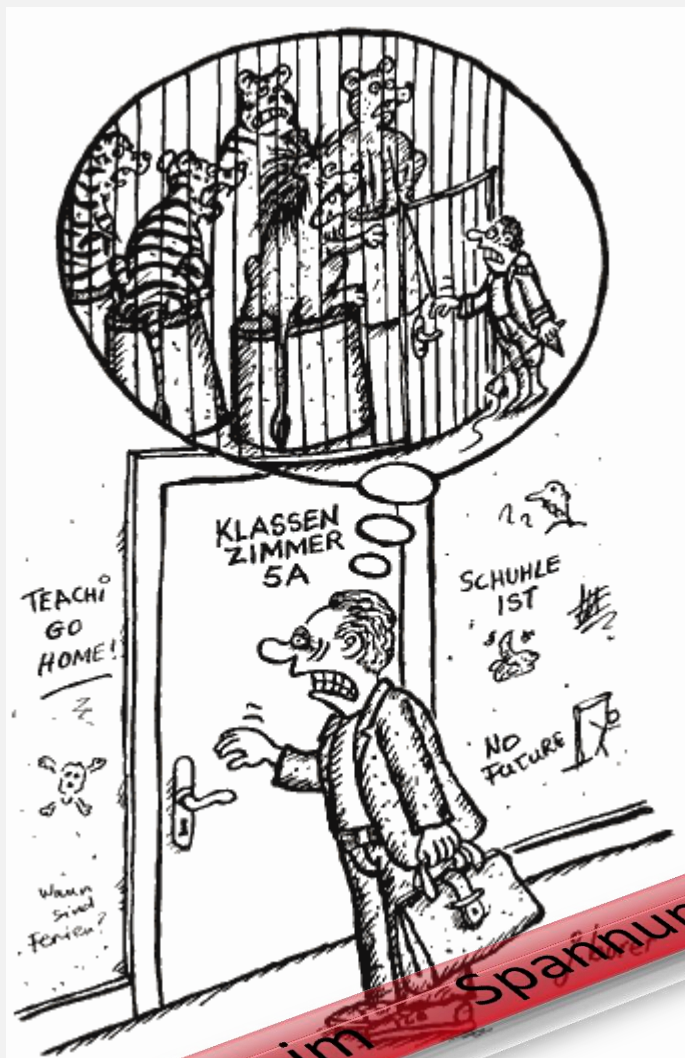
Wirtschaftliche
Aspekte

Viel Dokumentation

Kulturelle Vielfalt und
Herausforderungen

Generation x trifft
Generation y

Moderne Medien und Technik



Anspruch Schüler

Anspruch Lehrplan

Anspruch KollegInnen und
Kollegen

Anspruch Schulleitung

Anspruch an mich selbst

G8 und G9

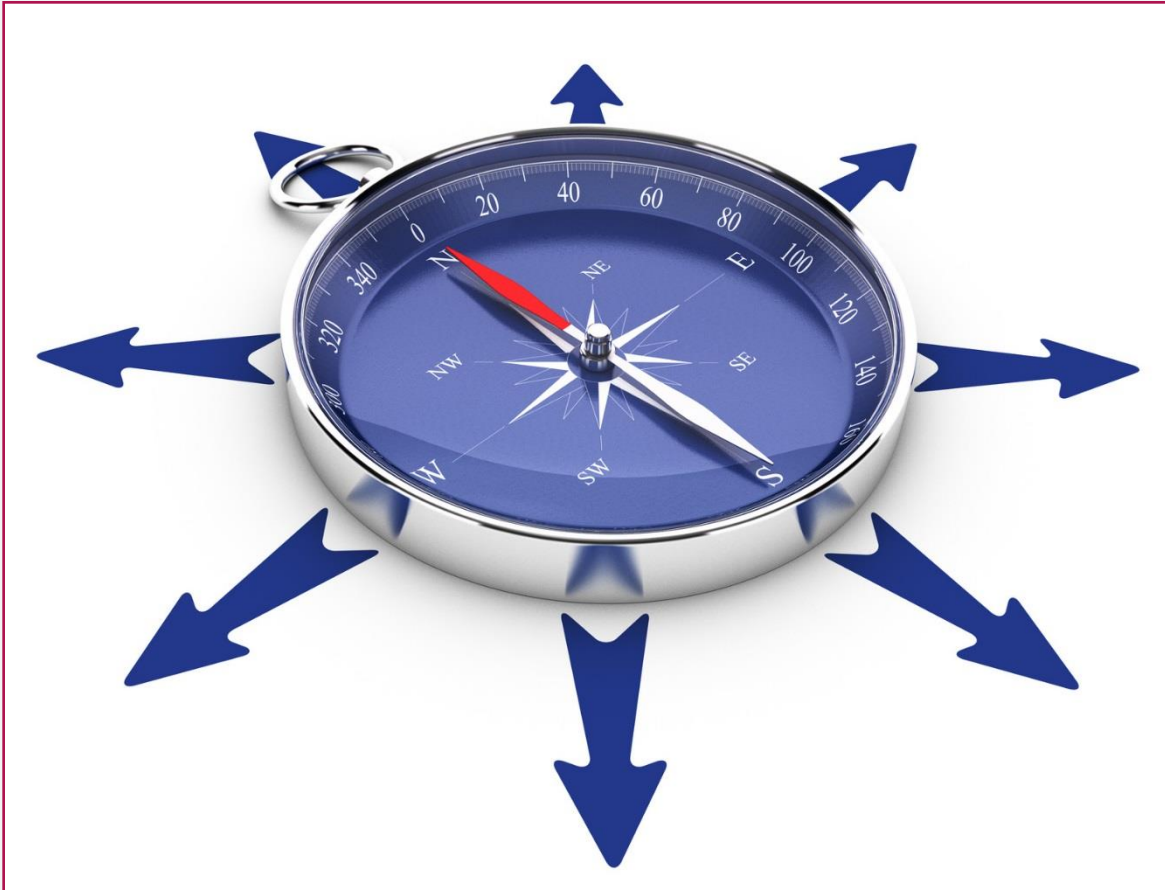
schleichende
Erschöpfung

Inklusion

fehlende
Erholungsphasen

VIELE
MENSCHEN
FÜHLEN SICH
MIT IHREN
TÄGLICHEN
AUFGABEN WIE
ÜBERLADENE
PACKESEL





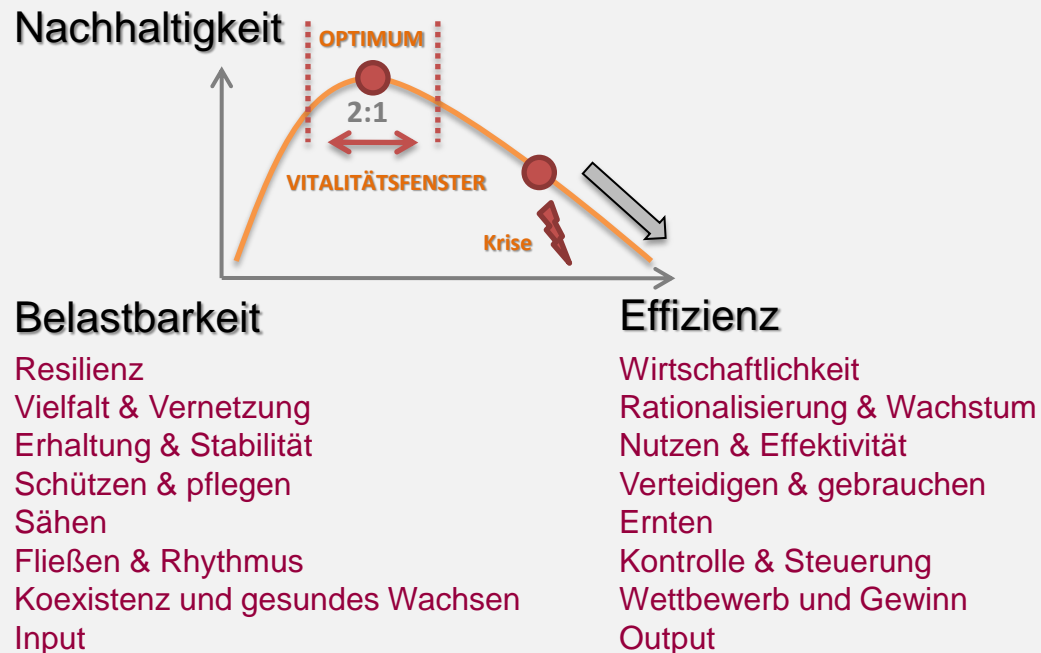
JEDER MENSCH IST
AUFGEFORDERT,
SICH AKTIV MIT
DEM THEMA
VERÄNDERUNG
AUSEINANDER
ZU SETZEN.



Es scheint, als hätten wir uns auf ein Wildwasser eingeschifft, mit dessen Turbulenzen wir erst lernen müssen umzugehen.

● Organisationale Resilienz

Die Resilienz ist erkennbar ein wesentlicher Erfolgsfaktor der die Arbeit einer Organisation und das Leben des Menschen gelingen lässt. Das Balance-Modell des Finanzökonomen *Bernard Lietaer* veranschaulicht die Ursachen dafür.



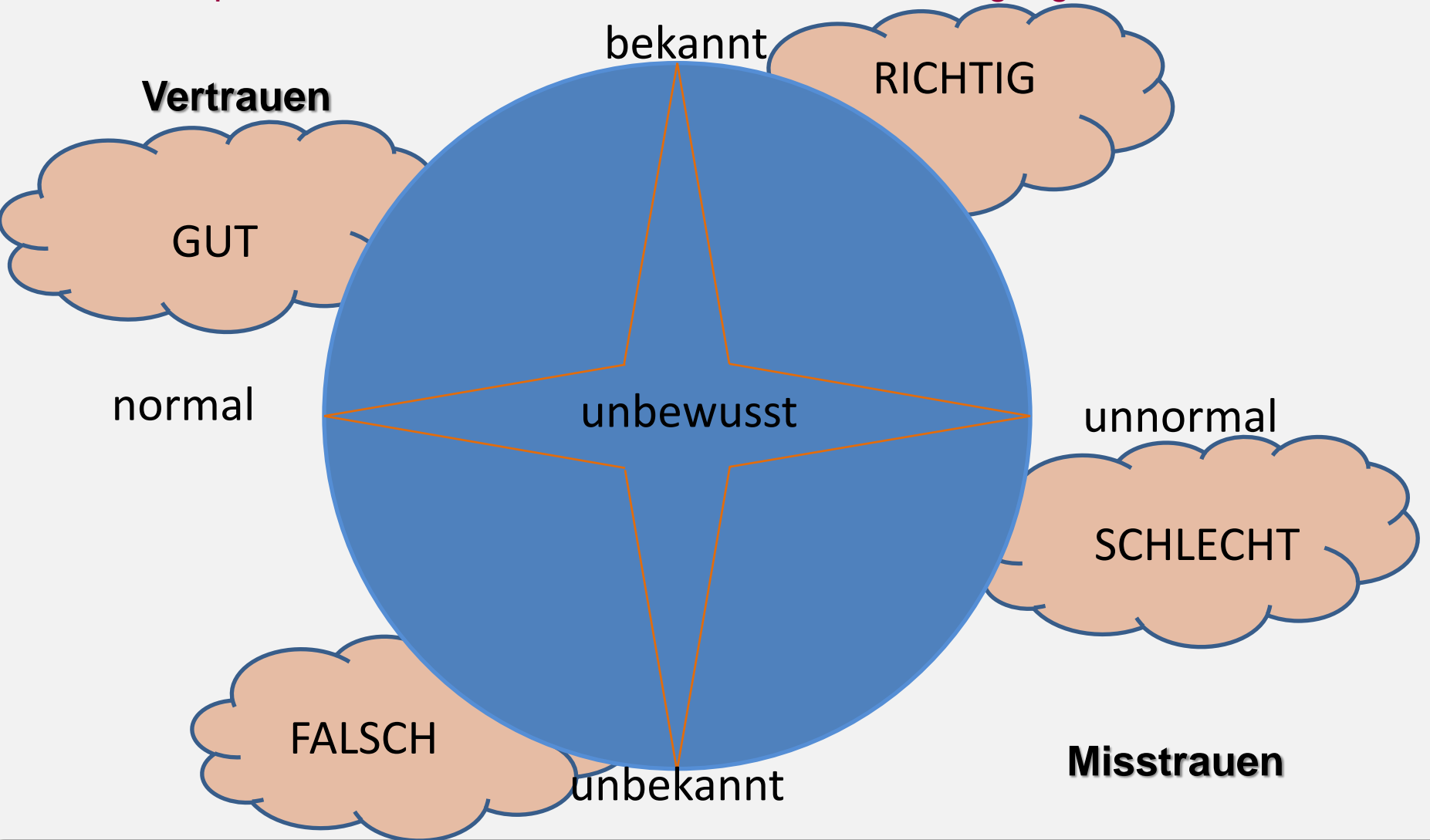
DIE KERNFRAGEN DER RESILIENZ-FÖRDERUNG



- Was schenkt Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität?
- Was raubt Energie?
- Was kann ich aktiv tun?

Bias-Kompass

Der Mensch – und seine Prägungen

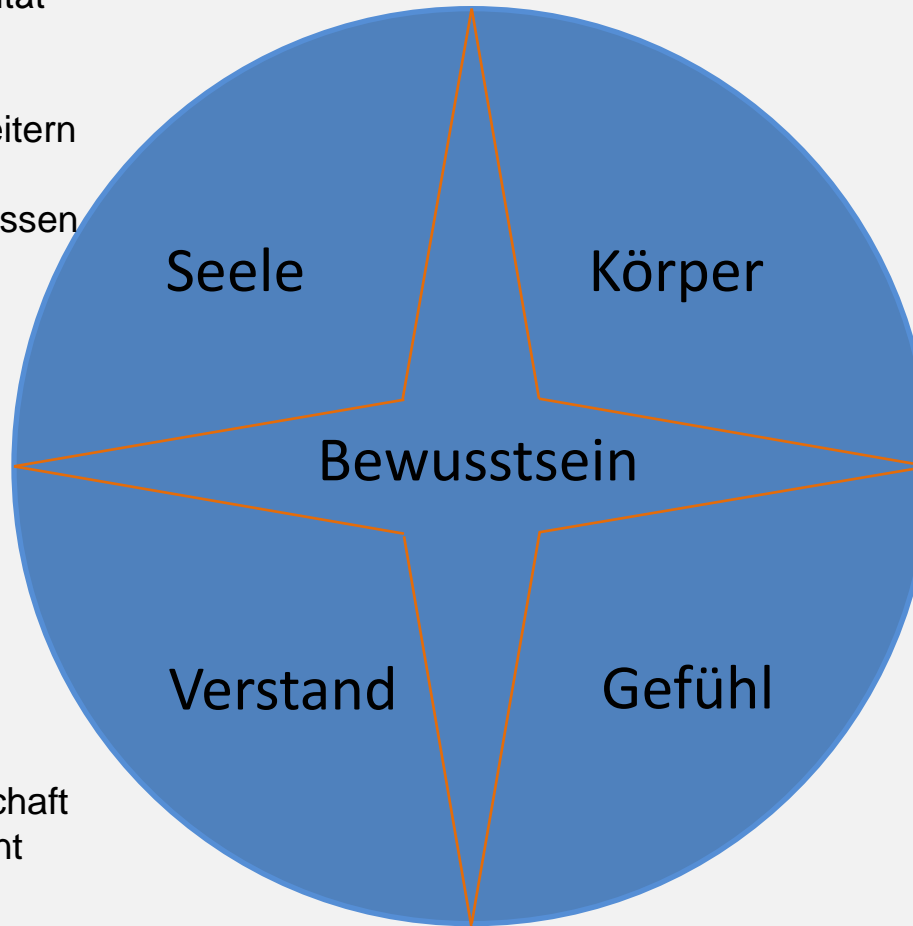


H.B.T. Human Balance Kompass

Der Mensch – ein komplexes Ganzes

Werte/Sinn/Spiritualität
 Lebensvision
 Sehnsucht
 Misserfolg und Scheitern
 Berufung/ Erfüllung
 Vertrauen und Loslassen

Selbstbewusstsein–
 Lernen/Entwicklung
 Rollenverteilung
 Beruf/Karriere
 Kreativität/Kultur
 Platz in der Gesellschaft
 soziales Engagement



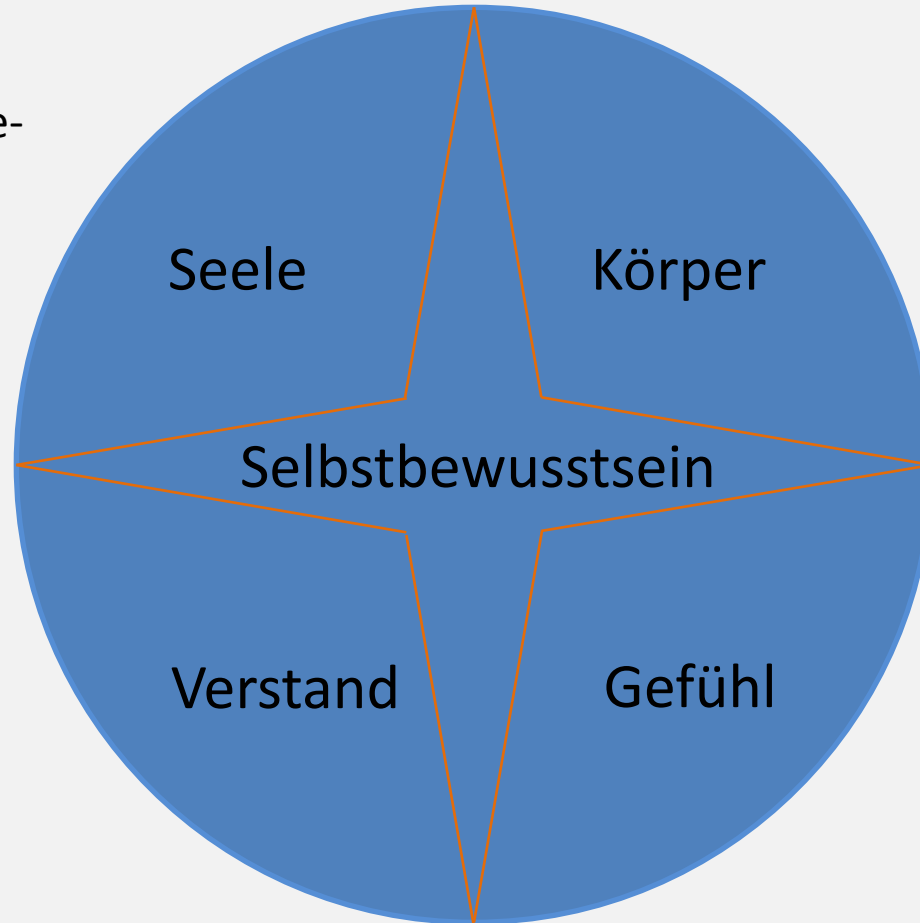
Körperwahrnehmung
 Persönlicher Kräftehaushalt
 Gesundheit/ Psychosomatik
 Leistungsfähigkeit
 Stressmanagement
 Fitness/Kondition
 Freude am Körper
 Spiel/ Abenteuer/ Sinnlichkeit

Selbstwertgefühl
 Beziehungen zu Eltern,
 Kindern,
 Partner, Freunde
 Beziehungen im beruflichem
 Kontext
 Geben und Nehmen in
 Balance
 Grenzen setzen/ Grenzen
 wahren/ Grenzen öffnen

Persönliche Grundhaltung

Sinn- und Werte-
verständnis

Freundschaft zum
eigenen Körper



Mentale
Stärke

Emotionale
Balance

Klärung
Was belastet?

Entlastung
Wie fühlt es sich
leichter an?

Ausrichtung
Wo willst Du
hin?

Umsetzung
Was ist der
direkte Weg?

DIE GEZIELTE ENTWICKLUNG PERSÖNLICHER RESILIENZ

- Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Das Energiefass füllen
- Den Lebensrucksack entlasten
- Die inneren Antreiber ausbalancieren
- Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
- Konflikte aktiv angehen
- Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
- Halt im Netzwerk
- Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe



ENERGIERÄUBER IDENTIFIZIEREN – KONZENTRATION AUF VERÄNDERUNGEN, DIE IN MEINER MACHT STEHEN

Es gilt genau zu unterscheiden zwischen unveränderbarer und veränderbarer Welt

UNVERÄNDERBAR

Globalisierung
Gesetzgebung
Finanzkrise
Erlasse
Verordnungen



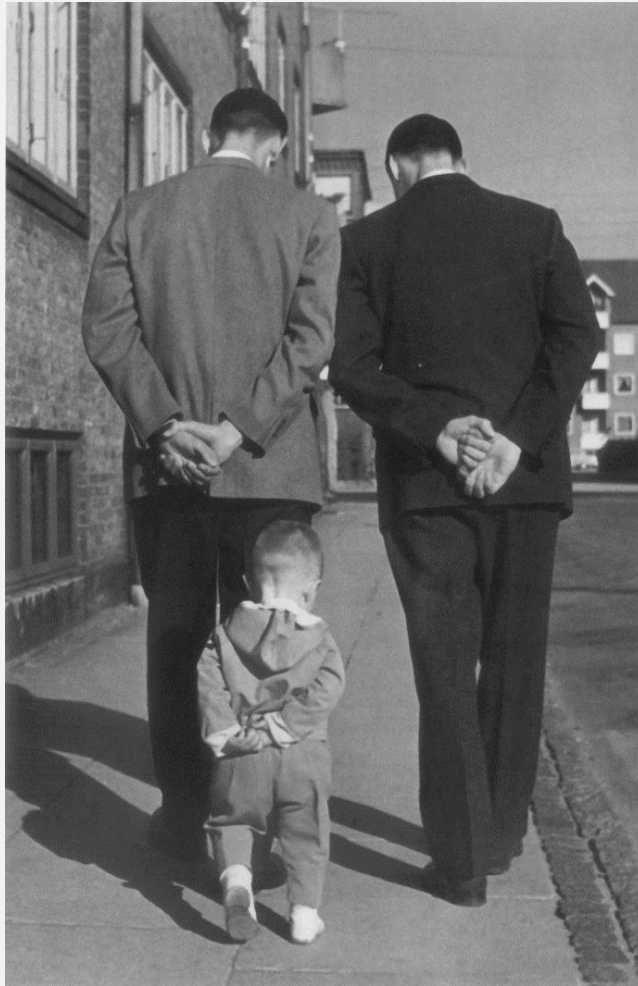
VERÄNDERBAR

Innere Haltung
Flexibilität
Klarheit und Transparenz
Optimale Strukturen
Kreativität und Sportsgeist

WAS HAT MICH GEPRÄGT?

Unreflektierte, automatisierte Denk- und Verhaltensweisen ins Bewusstsein rufen.



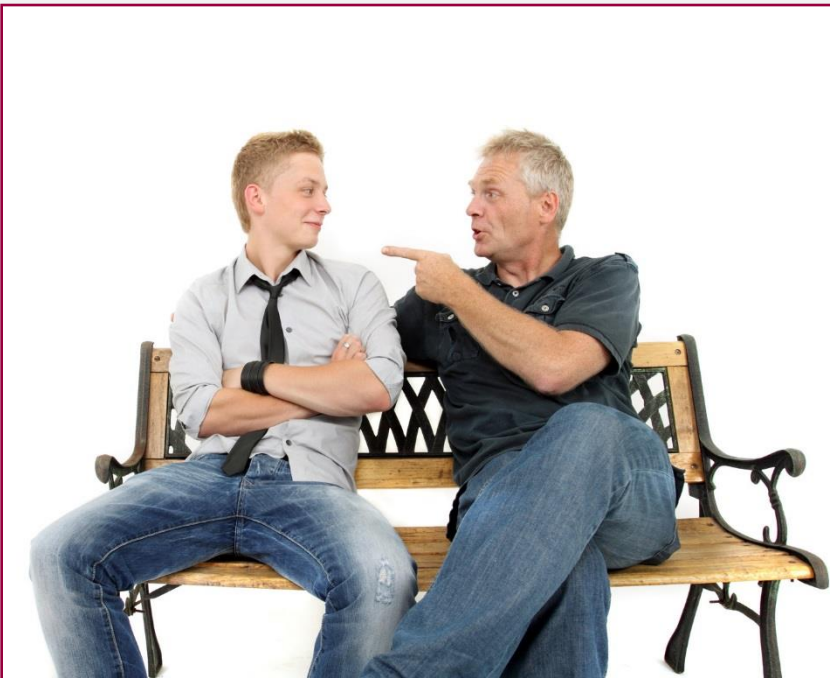


ALTE GLAUBENSsätze TREFFEN AUF NEUE ARBEITSWELT

- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Genug ist nicht genug.
- Nicht geschimpft, ist genug gelobt.

PRALLEN AUF

- zunehmende Komplexität
- Endlose Informationsketten
- Ständige Veränderung
- Dauerbelastung
- Ständig neue Anforderungen



MIT WITZ UND BISS DRANBLEIBEN



Wissen Sie um Ihren eigenen Wert, die eigenen Werte
und lassen Sie nicht locker!!!



KLEINE, REALISTISCHE SCHRITTE FÜHREN ZUM ZIEL

Wir müssen der zunehmenden Geschwindigkeit ein Gegenwicht von Ruhe setzen.

Diese Ruhe und Kraft von innen kommen.



● KERNKOMPETENZ EINES RESILIENTEN MENSCHEN

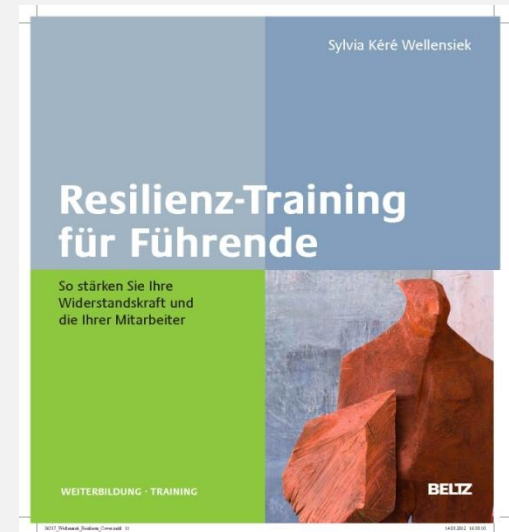


- Den Blick immer wieder auf das Positive richten.
- Gemeinsam konstruktive Wege finden.
- Humor und Beharrlichkeit.
- **DANKBARKEIT** für das, was ist.

- DIE NATUR SCHENKT UNS MEHR SELBSTERKENNTNIS ALS ALLE BÜCHER, DA SIE UNS WIDERSTAND LEISTET.

SAINT-EXUPÉRY

Veröffentlichungen zum Thema



Resilienz in der Organisationsentwicklung

*„Handle stets so, dass die
Anzahl der Wahlmöglich-
keiten wächst.“*

Heinz von Foerster

