

Die Kunst der Gelassenheit

Ihre Kollegin hat gekündigt und Sie müssen rasch ihre Kunden übernehmen? Ihre Kundschaft will die Reise zum x-ten Mal umbuchen? Ihr Chef verlangt mehr Buchungsabschlüsse? Resilienz ist das Wort der Stunde, für all jene, die tägliche Herausforderungen und stete Veränderungen im Arbeitsalltag gekonnt meistern. Experte Wolfgang Jäger verrät, wie das geht.

Foto: Piotr Marcinski / Shutterstock.com



GELASSEN UND LÖSUNGSORIENTIERT

Resilienz ist eine Ressource, die uns befähigt, Dinge gelassen und lösungsorientiert zu sehen. In einer Zeit ständiger Veränderung – in der Reisebranche etwa hervorgerufen durch Unruhen oder Naturkatastrophen – wird Resilienz heute für den Menschen immer wichtiger. Diese Grundfähigkeit wird auch als gelebte Widerstandsfähigkeit, Belastbarkeit oder Flexibilität bezeichnet. Es geht darum, Veränderungen, Krisen, Belastungen, schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen. Grundsätzlich ist jeder Mensch resilient – manche mehr, manche weniger. Die gute Nachricht von Wolfgang Jäger: „Resilienz kann man trainieren!“

NEUN TIPPS ZUR RESILIENZ

Um widerstandsfähiger im (Arbeits)Alltag zu werden, brauchen Sie eine Portion Mut. Sie müssen ehrlich zu sich selbst sein, Beziehungen, eigene Werte, aber auch körperliche Bewegungsmuster kritisch betrachten. „Gedankenhygiene ist das Stichwort für den Beginn eines erfolgreichen Resilienztrainings“, sagt Jäger, der neun Tipps zur Stärkung der eigenen Resilienz gibt.

1. **Innehalten:** Ist am Counter mal weniger los, machen Sie bewusst kleine Pausen und nutzen Sie diese zur Regeneration und Reflexion. So beugen Sie etwa einer Überforderung vor.
2. **Rollen überdenken:** Am Arbeitsplatz, wie auch im Privatleben, nehmen Sie verschiedene Rollen ein: Kolleg/in, Angestellte/r, Freund/in. Beobachten Sie, welche Rolle Energie bringt und welche sie belastet.
3. **Energie tanken:** Entdecken Sie die Energieressourcen in Ihrem Körper und reflektieren Sie Ihren Umgang mit diesen Reserven, um gut damit hauszuhalten.
4. **Verantwortung übernehmen.** Werden Sie vom passiven Lebensteilnehmer zum aktiven Lebensgestalter: Übernehmen Sie Eigenverantwortung für Ihr Handeln anstatt nur Aufgaben zu erfüllen. Das steigert Ihr Selbstbewusstsein.

5. **Muster prüfen:** Innere Antriebskräfte sagen Ihnen, was Sie tun und was Sie lassen sollen? „Keine Sorge, diese Stimmen haben wir alle“, sagt Jäger. Über Jahre haben Sie sich Denk-, Verhaltens- und Fühlmuster angeeignet. Manche stören Sie in Ihrer Gelassenheit. Überdenken Sie eingefahrene Muster, um mehr in Balance zu sein.
6. **Grenzen setzen:** Grenzen setzen, wahren und auch öffnen – es geht darum, mit Ihren persönlichen Grenzen richtig umzugehen. Um etwa auch mit gutem Gewissen einmal „Nein“ sagen zu können.
7. **Konflikte durchleben:** Resilienz und Erfolg hängen direkt zusammen. Gerade bei gelösten Konflikten ist das Erfolgserlebnis groß. Stellen Sie sich unangenehmen Herausforderungen – etwa schwierigen Kunden. Sie gehen daraus gestärkt hervor.
8. **Beziehungen pflegen:** Netzwerke und soziale Beziehungen gehören zu einem gesunden (Arbeits-)Leben. „Qualität ist vor Quantität gefragt“, sagt Jäger. Nicht der 1.000. Facebook-Like zählt, sondern ein Gesprächspartner, der zuhört.
9. **Gegenwärtig sein:** Sich nicht auf das Gestern oder Morgen konzentrieren, sondern mit allen Sinnen in der Gegenwart sein. Achtsam, neugierig und offen. Das hilft beim Aufbau einer resilienten Persönlichkeit.

TRAINING – AUCH FÜR UNTERNEHMEN

All die genannten Bereiche können Sie trainieren – Präsenz etwa im Kundengespräch, Energie tanken etwa auf der Agentntour – „Man muss es nur bewusst machen“, sagt Jäger. Damit packen Sie Herausforderungen mit links. „Resilienz ist aber nicht nur ein Thema für Angestellte“, ergänzt Jäger. Auch Organisationen können Widerstandsfähigkeit trainieren. Dafür müssen

- Einzelpersonen – vom Vorstand bis zum Mitarbeiter – ihre individuelle Rolle stärken können.
- Teams und einzelne Akteure optimal zusammenspielen. Strukturelle Möglichkeiten für eine betriebliche Resilienzentwicklung gegeben sein.

TIPPS VOM EXPERTEN



Wolfgang Jäger leitet das Institut für psychologisches Ressourcenmanagement Manage Health in Mödling, das er vor rund zehn Jahren gegründet hat. Er ist u.a. Experte für Arbeits- und Organisationspsychologie, Human Resources und Marketing.

w.jaeger@managehealth.at

Foto: www.managehealth.at