

# Bestehen in Veränderungssituationen

## Workshop-Abend „Mentale Widerstandsfähigkeit“

Der Arbeitskreis Wirtschaft Luxemburg lud seine Mitglieder zu einem spannenden Workshop-Abend zum Thema „Mentale Widerstandsfähigkeit“, auch Resilienz genannt, an seinen Vereinssitz ins schöne Hotel Légère nach Munsbach ein. Gestaltet wurde dieser Abend von Trainerin und Beraterin Isabelle Weyand, Mitglied des Arbeitskreis Wirtschaft Saarbrücken, die vor einigen Jahren im Cercle Économique einen hochinteressanten Workshopabend zum Thema „Digitale Entschleunigung“ ausrichtete.

Ausgehend von erlebten Veränderungssituationen im privaten wie im beruflichen Umfeld wie beispielsweise:

- fortschreitende Digitalisierung,
  - vermehrter Anstieg von Fehlzeiten,
  - stetige Informationsflut und E-Maildruck,
  - beschleunigte und vielfältige Lebensformen,
- stellen sich Mitarbeiter/innen wie Führungskräfte die Frage, wie sie angesichts der Herausforderungen, widriger Umstände oder Krisen mental bestehen können?

Isabelle Weyand befragte die Teilnehmer/innen des Abends zunächst, wie sie sich bisher in schwierigen Situationen erfolgreich verhalten haben und auch, was ihnen nicht weitergeholfen hat. Diese Frage hatte Weyand auch einige Zeit zuvor in einer persönlichen Studie ihren Interviewpartnern, Mitarbeiter/innen wie Führungskräfte, gestellt. Ihre Ergebnisse und weitere Erkenntnisse aus der Literatur stellte die Trainerin lebendig und kompetent im ei-

gens kreierten Modell „Haus der Widerstandsfähigkeit“ den aktiven Teilnehmer/innen des Abends vor. Die Idee hierbei ist es, entweder im eigenen Selbstcoaching oder als gemeinsames Dialogtool in Firmenseminaren, die einzelnen Themen-Räume des Hauses gedanklich zu durchlaufen. Jeder der sieben Räume steht für ein spezielles Thema aus den Bereichen „Innere Haltungen“ und „Selbstführung“. Detaillierte Fragen begleiten jeden Raum, wie z.B. „ist ein Mitarbeiter, eine Führungskraft, ein Team in seiner aktuell schwierigen Situation zu viel oder zu wenig in den Themen aktiv?“ Spezielle Wissensbausteine und Übungen liefern für jeden Raum intensive Anregungen, wie die mentale Widerstandsfähigkeit trainiert und erhalten werden kann.

„Dieses Training ist wie Sport“, so Weyand, „man benötigt Zeit, Disziplin und muss nach Höhen und Tiefen im dynamischen Arbeits- und Lebensalltag auch schon einmal wieder von vorne beginnen“. Aber es lohnt sich: Mit den stetigen Übungen erhält man zunehmend ein Gespür dafür, wo man auch in schwierigen Zeiten am besten ansetzen kann, um seine mentale Widerstandsfähigkeit wieder herzustellen. Über weitere Interessierte, die an dem Abend persönlich nicht teilnehmen konnten, freut sich die Referentin auf Ihre Kontaktaufnahme.

> [www.isabelleweyand.de](http://www.isabelleweyand.de)



Informationen zu den kommenden Veranstaltungen finden Sie im Internet unter [www.akw.lu](http://www.akw.lu).

**Cercle Économique  
Luxembourg a.s.b.l.  
(CELUX) |  
Arbeitskreis Wirtschaft  
Luxemburg**

**Sitz:**  
11, rue Gabriel Lippmann  
L-5365 Munsbach  
**Postanschrift:**  
Postfach/B.P. 78  
L-6905 Niederanven

**Telefon:** +352 24 52 78 78  
**Telefax:** + 352 26 66 52 86

**E-Mail:** [generalsekretariat@akw.lu](mailto:generalsekretariat@akw.lu)

**Internet:** [www.akw.lu](http://www.akw.lu)