

RESILIENZ

Mit Widerstandskraft Unternehmen stark machen

Immer mehr Berufstätige erkranken psychisch und fallen im Schnitt 37 Tage aus, so der DAK Psychoreport 2023. Hinzu kommt: Menschen leiden extrem unter den Folgen der Pandemie. Mit Resilienz-Trainings stärken verantwortungsbewusste Unternehmen Führungskräfte und Teams darin, in Krisen Ressourcen zu mobilisieren. Ein Blick in die Praxis.

Fall 1 - Führungskraft in der Abwärtsspirale:

Thomas R. (48), Leiter Finanzen eines mittelständischen Unternehmens, ist unermüdlich im Einsatz. Seine Mitarbeitenden und das Führungsteam schätzen ihn. Thomas nutzt am liebsten die Ruhe nach 18.00 Uhr, um die knackigen Probleme des Tages zu lösen. Hinzu kommt: Seine Mutter ist ein Pflegefall. Kein Wunder, dass Freunde, sein Fitnesstraining und Lesen längst zu kurz kommen. Thomas funktioniert. Dass er schlecht schläft, verdrängt er und rettet sich mit Kaffee und Süßigkeiten durch den Tag. Dass er sich nicht mehr konzentrieren kann, rächt sich. Die Ge-

schäftsführung moniert gravierende Fehler, als Thomas die Quartalszahlen präsentiert. Der Abteilungsleiter bricht seinen Vortrag ab und verlässt den Raum. Thomas hält noch zwei Monate durch. Dann geht nichts mehr. Ein Einzelfall? Leider nein.

Resilienz: Schlüsselkompetenz der Zukunft

Stecken Menschen in dauerhaften Stresssituationen, schalten sie auf Autopilot und vernachlässigen sich selbst. Sie geraten in einen Sog und enden dann häufig in der psychischen und körperlichen Erschöpfung. Wer es jedoch schafft, sich flexibel auf Krisen einzustellen, stärkt Ressourcen und sorgt gut für sich. Hier setzt Resilienz an. Das Wirtschaftswort des Jahres 2022 beschreibt die menschliche Kompetenz, sich an Veränderungen anzupassen. Ermutigend ist: Diese wandelfähige Widerstandskraft ist erlernbar. Resilienz beginnt bei der inneren Haltung und drückt sich in einer gesunden Lebensführung aus. Resilienz ist ein kontinuierlicher Prozess und verdient Aufmerksamkeit und Praxis.

Resilienz-Perspektiven



Foto/Grafik: Isabelle Weyand

Fall 2 – Die Spuren der Pandemie, Frust im Team:

Marie L. (31) arbeitet in einer Werbeagentur. In der Coronazeit wechselt die junge Grafikdesignerin in das 14-köpfige Kreativ-Team. Ihren ersten Tag startet sie im Homeoffice. Ihre Chefin begrüßt Marie beim Online-Meeting und stellt sie kurz vor. Im Jour fixe geht es direkt fachlich weiter. Marie versteht kaum etwas von dem, was die anderen sprechen. In der Onboarding-Phase wechseln ihre Ansprechpartner*innen ständig. Das belastet sie. Auch im Team rumort es. Der Frust ist groß: Die Führungskraft ist nicht präsent und der Austausch kommt zu kurz. Nach fünf Monaten kündigt Marie. Ihre Chefin ist überrascht und enttäuscht, auch weil andere Angestellte in der letzten Zeit vermehrt ausgefallen sind.

Remote Work und Coronakoller:

Ein Team ist kein Selbstläufer

Die Pandemie hinterlässt Spuren. Intensive Gespräche in der Kaffeeküche oder Mittagspause waren selten geworden; gemeinsame Teamevents fielen aus. Heute ist Heim- oder Hybridarbeit die neue Normalität. Bis jetzt bleibt das tägliche Miteinander auf der Strecke. Die Folge ist: Das Vertrauen im Team leidet. Damit bricht der Kleber weg, der eine Gruppe zusammenhält. Deshalb befinden sich viele Mitarbeitende im Durchhalte- oder Rückzugsmodus. Sie fühlen sich sozial isoliert und suchen Halt. Das heißt auch: Viele Führungskräfte sind überfordert und verlieren den Anschluss an ihr Team.

Resilienz-Training:

Der Kitt für Teams in der neuen Arbeitswelt

Der Blick in den Unternehmensalltag zeigt: Auch große Probleme fangen klein an und sind zunächst nicht sichtbar. Mitarbeitende denken sich ihren Teil oder beschweren sich untereinander. Die schlechte Stimmung zieht Kreise. Das muss nicht sein. Denn mitarbeiterorientierte Unternehmen fördern Dialog. Sie rücken Resilienz als Schlüsselkompetenz in den Fokus und machen ihr Team fit für die digitalisierte Arbeitswelt.

Resilienz für Führungskräfte und Teams

Widerstandskraft stärken und Dialog fördern: Im Austausch miteinander Sorgen besprechen, Klarheit schaffen und zu den eigenen Ressourcen finden. Diesen Weg zu einer gesunden Zusammenarbeit gehen verantwortungsbewusste Unternehmen nicht allein. Sie stellen sich Coa-

ches, Trainer*innen und Berater*innen zur Seite, die sie kompetent und einfühlsam in diesem Prozess begleiten. So befreien sie sich aus dem Tunnelblick und profitieren von wertvoller und praxisnaher Unterstützung.

Mit Resilienz Führungskräfte und Teams fördern

- Wenden Sie sich den Menschen in Ihrem Unternehmen zu: Zeigen Sie ehrliches Interesse, fragen Sie und hören Sie zu. Erhalten Sie das, was bereits wertvoll ist, und optimieren Sie gemeinsam das, was in der Pandemie zu kurz gekommen ist. Denn Menschen sind loyal, wenn sie gesehen, gehört und verstanden werden.
- Machen Sie sich und Ihr Team fit in Resilienz. So entwickeln Sie ein gemeinsames Verständnis dafür, wie Sie sinnvoll und gesund arbeiten. Und Sie sprechen automatisch eine gemeinsame Sprache, die verbindet. Dadurch verbessern Sie das Miteinander, fördern die Kommunikation und gestalten Prozesse ressourcenschonend.
- Leben Sie Nähe und steuern Sie aktiv dem Rückzugsmodus entgegen. Dialog- und stärkenfördernde Workshop- und Trainings-Formate unterstützen Führungskräfte, Teams und Fachkräfte dabei. Dann kehrt wieder mehr Leichtigkeit ein. Und Sie machen das erlebbar, was vielerorts fehlt und ein essenzielles Grundbedürfnis ist: Verbundenheit miteinander.

Welche Resilienz-Perspektive interessiert Sie?

(Siehe Grafik linke Seite unten)

Die Erhebung für Einzelpersonen (individuell), für ein Team oder eine gesamte Organisation? Um den Status quo Ihrer Resilienz zu ermitteln, nutze ich jeweils einen fundierten Fragebogen. Fordern Sie diesen gerne per E-Mail bei mir an unter mail@isabelleweyand.de. Die Unterlagen gibt es online oder in der Printversion.



Isabelle Weyand

Beratung • Coaching • Seminare

Telefon: +49 681 93556174

Web: www.isabelleweyand.de

Für Menschen, die sich entwickeln wollen.