

# Resonanz und Verbundenheit



Was wir uns zutrauen hängt von Begabungen, Skills, Erfahrungen, Imaginationen über uns und die Welt ab. Jeder von uns besitzt einen großen Fundus, aber wie setzen wir diesen gewinnbringend ein? Kennen Sie das Gefühl, sich nicht zu trauen nach vorne zu gehen, obwohl sie genau spüren das es jetzt dran wäre? Haben wir Erfahrungen mit schwierigen, komplexen Situationen umzugehen (Resilienzfaktoren) fällt es leichter proaktiv in die Welt zu gehen. Kennen wir unsere Begabungen und haben sie trainiert, dann entsteht ein Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Im Rahmen von erfolgreichen Change – Projekten taucht in den Planungsgesprächen immer wieder die Frage auf:

## Wie können wir ausreichende Resonanz erzeugen?

Zum einen geht es dabei um die Schaffung eines gemeinsamen „Mindsets“, das den Führungskräften und Mitarbeitenden vermittelt:

### „Wir sind auf einem gemeinsamen Weg mit und in diesem System!“

Durch diese oder ähnliche Äußerungen entstehen zwischen den Beteiligten, das, was die Forschung Resonanzräume nennt.

Für Firmen ist das Konzept der Resonanzräume interessant, weil damit die Selbstverantwortung und der Gestaltungswille der Stakeholder getriggert wird.

Die Organisation und die Beteiligten Stakeholder folgen damit dem Prinzip der Selbstorganisation, wie wir es aus dem systemischen Ansatz kennen.

Die Aufgabe der Organisation ist es, die über Resonanz gewonnenen Impulse zur Selbststeuerung auf Kurs zu halten.

Selbstorganisation und Steuerung müssen dabei eine Balance finden.

### Der Mensch ist von Natur aus ein Resonanzwesen.

Der Körper des Menschen reagiert zum einen über die Haut (dem größten Organ) auf die Reize der Umwelt. Sie gibt dies auf feinstofflichem Wege an das Gehirn weiter. Das nimmt die grobe Einschätzung: machbar oder sehr große Herausforderung (Stress) vor.

Der Tanz ist ein gutes Bild für die Resonanz:

Der / die Tänzer\*in geht zur Musik in Resonanz, indem er / sie das Gehörte in Bewegung umsetzt. Im nächsten Schritt erfolgt die Abstimmung mit dem / der Tanzpartner\*in. Beide einigen sich auf eine Schrittfolge und bewegen sich in aufeinander abgestimmten Tanzformen. Sie gehen zu einander in Resonanz, damit ein gemeinsames Tanzen gelingt.

Dieses gemeinsame Tun stiftet darüber hinaus auch noch Verbundenheit.

Beide Aspekte Resonanz und Verbundenheit haben positive Auswirkungen auf die Resilienz und das Immunsystem der Beteiligten. Zusätzlich ermöglicht die innere und äußere Resonanz einen besseren Zugang zu den Ressourcen, die aus dieser Haltung effektiver nutzbar sind.

Firmen oder Organisationen können sich dieses Wissen zu eigen machen und sich stärker mit der Frage beschäftigen, wie können wir für die strategisch relevanten Themen Resonanz erzeugen und den Output aus dem entstehenden kreativen Prozess zielorientiert aufgreifen.

In der individuellen Begegnung (s.o.) ist die Resonanzfähigkeit eine wichtige Quelle für Austausch und Stabilität von Beziehungen aber eben auch für seelische Gesundheit.

Beispiel: Eltern gehen in Resonanz zu ihren Kindern und spüren welche Formen der Wahrnehmung, der Anerkennung, der Ansprache sie brauchen, um sich in einer sicheren Beziehung entwickeln zu können.

Auf Organisationen übertragen heißt das, Führungskräfte haben ein Gespür dafür, wann sie den Druck zur Veränderung zugunsten einer Verschnaufpause verringern müssen, um eine stressbedingte Blockade zu vermeiden. Umgekehrt haben sie eine sichere Einschätzung, wann Teams und auch Mitarbeitende mehr Last vertragen.

# Resonanz und Verbundenheit



Teams, die in einem gemeinsamen Resonanzraum unterwegs sind, finden diesen Ausgleich in Selbstorganisation.

Eine Betriebskultur, die Resonanzfaktoren berücksichtigt, erhält damit die Motivation der Mitarbeitenden und ihre Arbeitsfähigkeit als wichtige Zukunftsressource.

Insofern ist die individuelle Resonanzfähigkeit auch ein betrieblicher Resilienzfaktor. Dieser hilft Unternehmen widerstandsfähig in Krisen und belastenden Veränderungssituationen zu sein.

Mehr über Resonanz und Resilienz erfahren sie unserem kleinen Videobeitrag und im Seminar.....