

Zukunft gestalten, Ressourcen nutzen

Mit Resilienz die Transformation nachhaltig unterstützen



Wie kommen ich / wir / das Unternehmen gut durch? Und wie kann ein Neustart gelingen? – Die eigene Zukunft und die der Unternehmen sollte bereits jetzt in den Fokus rücken, obwohl aktuell Führungskräfte und ihre MitarbeiterInnen noch Unsicherheit empfinden, wenn die den Blick auf die Zeit nach der Corona-Pandemie richten. Erich Hartmann und Marie-Luise Haake zeigen in Ihrem Beitrag die Wirkfaktoren auf, mit denen Stress und Resilienzabbau begegnet werden kann, um Transformationsprozesse nachhaltig zu unterstützen.

Die Organisation braucht die Bündelung der Kompetenzen für den Neustart aus der aktuellen Corona-Krise und im Hinblick auf die Mitarbeitenden, deren Stärkung und ein gutes Ressourcenmanagement

Corona – und danach? – Gestaltung einer anderen Zukunft

Die Zukunft nach der Coronapandemie ist sowohl für den Einzelnen als auch für viele Unternehmen sehr ungewiss. Bei dem Versuch, diese Zeitspanne in den Blick zu nehmen, spüren viele Unsicherheit und Ambiguität. Es ist schwer, erste Hypothesen zu entwickeln und auszugestalten.

Diese Ungewissheit zehrt an den Kräften und erschüttert die Resilienz. Es fehlen Klarheit und neue Orientierungspunkte, an denen sich die Widerstandskraft ausrichtet und an denen sie wieder entfaltet werden kann.

Resilienz im Stress

Der Erhalt der Resilienz ist in Phasen mit wenig Planungssicherheit durch unbewusste und unsichtbare Wirkfaktoren mit ihren Dynamiken zusätzlich erschwert (Eisbergmodell), Das zeigt sich am Beispiel der Corona-Krise

- im Umgang mit verordneten Grenzen,
- an gefühlten und tatsächlichen Ungerechtigkeiten (Ausgangssperre),
- an der Entwicklung neuer Formen des Zusammenhalts und der Beziehungspflege in Zeiten des Homeoffice und der daraus resultierenden Doppelbelastung.

Studien aus der erste Welle im Frühjahr ergaben, dass die genannten Wirkfaktoren als hoher Distress erlebt werden mit Symptomen von Depression und Angst sowie Schlafstörungen (Bohlken u.a.). Hinzu kommen Versagensängste beim Homeschooling und die Sorge um die Zukunft der Kinder. Einigen Familien gelingt es auch jetzt bemerkenswert gut. Das zeigt, wie stark Resilienz und ihre Stärkung vom persönlichen Engagement abhängt.

Die Entwicklung und Reaktivierung der Zukunftskompetenzen ist wichtig, damit es gelingt, sich auf neue Prozesse einzulassen und sie aktiv zu gestalten. Dabei geht es um die zwei Schlüssel-Fragen: „Wie komme ich gut durch?“ und „Wie kann ein Neustart gelingen?“

Zukunft gestalten, Ressourcen nutzen

Mit Resilienz die Transformation nachhaltig unterstützen



Persönliche und organisationale Resilienz

Die persönlichen und die organisationalen Resilienzfaktoren sind jeweils speziell, können aber beide in dem Dreierschritt

Situationsbewusstsein – Vulnerabilität / Verletzlichkeit – Adaptionfähigkeit

reflektiert und überprüft werden.

Individuell betrachtet, ist Resilienz „die Fähigkeit von Menschen, Krisen im Leben unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu meistern und für die eigenen Entwicklung zu nutzen“. (R. Welter-Enderlin)

Organisationen sind nach S. McManus dann resilient, „wenn sie über ein Realitäts- und Situationsbewusstsein verfügen, die Hauptvulnerabilitäten managen, sich rasch auf veränderte Situationen einstellen können und flexibel auf Unvorhergesehenes reagieren“.

Der Blick auf das Ganze

Beide Ebenen müssen in den verschiedenen Kontexten getrennt betrachtet und doch miteinander verzahnt werden. Eine Voraussetzung für diesen Prozess ist die Fähigkeit zur distanzierten Betrachtung aus der Meta- (Helikopter-) Perspektive, die den Blick für das gesamte System mit seinen äußeren und inneren Wirkfaktoren weitet.

Auf der MitarbeiterInnen-Ebene und für Einzelne generell ist eine umfassende Selbstfürsorge wichtig, um die Handlungsfähigkeit zu bewahren und unter neuen Bedingungen einsetzen zu können. Betrieblich kann dies durch Angebote wie Yoga, Meditation, Anleitungen zum achtsamkeitsbasierten Walking etc., die online vermittelbar sind, unterstützt werden. Für die aktuelle Lage gilt das in besonderer Weise, aber auch in „normalen“ Phasen sind solche Angebote sinnvoll bei der MitarbeiterInnenförderung.

Was kann ich als FK/Manager tun

- Nutzen Sie die Trias „Situationsbewußtsein – Hauptvulnerabilitäten managen – Adaptionfähigkeit herstellen“ als Orientierungs- und Monitoringpunkte.
- Führen Sie eine Eigendiagnose zu folgenden Fragen durch: Wie ist Ihr Stärken-Schwächen-Profil? – Wie ist mein Verantwortungsbereich aufgestellt? – Wie agieren die relevanten Schlüsselpersonen?
- Investieren Sie in die Selbstfürsorge Ihrer MitarbeiterInnen. Das trägt dazu bei, die betriebliche Adaptionfähigkeit zu unterstützen.

Stellen Sie sich folgende Fragen auf der persönlichen Ebene!

- Wie ist es mit Ihrer Resilienz aktuell bestellt, haben Sie einen guten Zugang zu Ihren Ressourcen?
- Kommen Sie nach erhöhten Anforderungen immer wieder zügig in eine gute innere Balance zurück?
- Wo erleben Sie „Unmöglichkeiten“, d.h. Situationen, deren Bewältigung schwierig oder unmöglich scheint?

Zukunft gestalten, Ressourcen nutzen

Mit Resilienz die Transformation nachhaltig unterstützen



Auch in der VUKA-Phase sind Sie neuen Herausforderungen begegnet und haben Lösungen gefunden. Transformation steht erneut an.

Benötigte Ressourcen und Resilienz müssen einem regelmäßigen Monitoring unterzogen werden, um Nachhaltigkeit in den Steps der Transformation zu gewährleisten

Wollen Sie mehr zu diesen Themen erfahren, dann ...

... nutzen Sie unseren Online-Infotermin:

23.02.2021, 16,30 Uhr

www.professio.de/campus/persoenlichkeit-im-kontext/resilienz-foerdern-ressourcen-nutzen/anmeldung-21-srr-onl-info/

Das Seminar zum Thema:

Resilienz fördern – Ressourcen nutzen

05.-07.05.2021 im Hotel Grünwald in Ansbach

2,5 Tage + KickOff und Follow Up

Lehrtrainer: Marie-Luise Haake, Erich Hartmann

www.professio.de/campus/persoenlichkeit-im-kontext/resilienz-foerdern-ressourcen-nutzen/

Lassen Sie sich auf der **Interessentenliste** zum Thema „Resilienz“ eintragen. Senden Sie uns eine Mail, und Sie hören dann regelmäßig von uns.