

Resilienz im Arbeitsalltag:

Belastungen erfolgreich meistern

Hoher Workload, Zeitdruck oder soziale Konflikte: Die möglichen Stressoren bei der Arbeit sind vielfältig. Gerade im Stress wird die individuelle Resilienz sichtbar. Warum ist die Stresskompetenz je nach Person unterschiedlich, respektive welche Faktoren beeinflussen die individuelle Resilienz?

Der Ansatz des BWI besteht darin, das Stressmanagement mit der individuellen Resilienz zu verbinden.

Von grosser Bedeutung bei der Stressbewältigung sind sieben Resilienzfaktoren, die vom Menschen trainiert und gestärkt werden können (u.a. Jutta Heller, Resilienz für die VUCA-Welt, 2019). Wir unterscheiden darin zwischen mentalen Kompetenzen, Handlungskompetenzen sowie Umweltfaktoren:

Akzeptanz und realistischer Optimismus
«It is, what it is.» Mit der Akzeptanz fängt alles an. Wem es gelingt, Geschehnisse und Umstände, die nicht geändert werden können, als solche anzunehmen, nimmt viel Druck von sich. Der realistische Optimismus bestärkt den Menschen in seiner Überzeugung, dass es wieder besser wird und hilft ihm, seine Energie auf realistische Erfolge zu fokussieren.

Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit und Zukunftsorientierung

Dank der Lösungsorientierung können in anspruchsvollen Situationen unterschiedliche Varianten evaluiert werden und es gelingt auch, pragmatisch genug zu sein, um die zweit- oder drittbeste Möglichkeit zu realisieren. Dies

führt in die Selbstwirksamkeit: Selbstwirksame Menschen sind überzeugt davon, dass sie den Anforderungen des Lebens nicht ohnmächtig ausgesetzt sind. Sie haben eine realistische Sicht auf die eigenen Ressourcen und Handlungsmöglichkeiten. Die Zukunftsorientierung stärkt den Menschen darin, dass er seinen Blick auf die positiven Möglichkeiten der Zukunft richten kann und dass er weiss, was in seinem Leben Bedeutung, und damit Sinn hat.

Eigenverantwortung und Netzwerkorientierung

Getragen werden diese Faktoren von der Eigenverantwortung. Resiliente Menschen überlassen die Verantwortung für ihr Leben weder anderen noch dem Zufall. Sie sind sich bewusst, dass sie für ihr Denken, Fühlen und Handeln verantwortlich sind. Durch die Netzwerkorientierung gelingt es dem Menschen, verlässliche Beziehungen zu Mitmenschen zu schaffen und Hilfe annehmen zu können.

Effektive Nutzung individueller Resilienzfaktoren

Das Zusammenspiel dieser Resilienz-faktoren ist multifaktoriell: Je nach Art der Belastung und Situation gelingt es resilienten Menschen, die jeweiligen

Faktoren wirkungsvoll einzusetzen. In den praxisorientierten Trainings und Coachings des BWI geht es darum, die individuellen Resilienzfaktoren bewusst zu machen und zu stärken und diese in eine optimale Abstimmung mit der persönlichen Stresskompetenz zu bringen.

Zum Autor



Christian Bachmann verfügt über langjährige Expertise im internationalen Projektmanagement und ist seit 2006 selbstständiger Berater, Trainer und Coach vor allem in den Themen Selbstführung und Projektmanagement.

Christian Bachmann verfügt über langjährige Expertise im internationalen Projektmanagement und ist seit 2006 selbstständiger Berater, Trainer und Coach vor allem in den Themen Selbstführung und Projektmanagement.

Stresskompetenz entwickeln – Resilienz stärken



Beratungs- und Weiterbildungsinstitut BW I AG

Helenastrasse 3
8008 Zürich
Tel.: +41 44 360 57 57
info@bwi.ch
www.bwi.ch