

Resilienz für Führungskräfte

Zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter sicherstellen

Resilienz = Widerstandsfähigkeit der Führungskräfte

Krisen können stark machen – aber wie?

Kernkompetenz Resilienz - die Fähigkeit mit der zunehmenden Veränderungsdynamik in Unternehmen aktiv umzugehen

Berufliche Kernkompetenzen der Zukunft. Resilienz und die Fähigkeit mit ständigem Wandel umzugehen. Warum sie in der Zukunft so wichtig sein wird, und wie Sie sie weiterentwickeln können.

Besonders für Führungskräfte ist das Thema wichtig. Sie haben direkten Einfluss auf die Mitarbeiter, damit sind sie nicht nur Vorbild sondern auch Wegbereiter und Weichensteller für die Mitarbeiter. Führungskräfte die das Thema Resilienz in der Führung beachten, haben zufriedener und leistungsfähiger Mitarbeiter. Die Mitarbeiter sind motivierter und haben Spaß an ihrer Arbeit.

Was ist auf dem Weg dahin zu beachten?

- Standortbestimmung - Wie bin ich bislang mit Veränderungen und Krisen umgegangen?
- Wie kann ich Zusammenhänge von Empfindungen, Gefühlen und Verhaltensweisen erkennen?
- Wie Denken, Fühlen und Handeln unsere Gesundheit, Effizienz und unseren Erfolg beeinflussen. Die zentralen Lebensbereiche unter der Lupe.
- Weiterentwicklung von Resilienz- und Veränderungskompetenzen.
- Wege zur inneren Stärke, Tools und Übungen
- Beeinflussung und Veränderung eigener Gefühle und Methoden, um auch bei großen Turbulenzen einen klaren Kopf zu behalten.
- Veränderung hinderlicher eigener Glaubenssätze
- Stressmanagement und wie der Akku wieder aufgeladen werden kann oder ich den Mitarbeitern in dieser Phase helfen kann
- Mentale Aktivierung

Es gibt Menschen, die an Krisen zerbrechen, und solche, die selbst widrigste Situationen unbeschadet überstehen, die Rückschläge wegstecken, ja sogar gestärkt aus Misserfolgen hervorgehen. Letztere verfügen über so genannte Resilienz. Diese Fähigkeit ist neuerdings auch Thema von Managementtrainings. Denn: Psychische Widerstandskraft lässt sich erlernen.

Stehaufmännchen im Management: Was Resilienz bedeutet und warum die Fähigkeit im Management gebraucht wird. Zu den wissenschaftlichen Ursprüngen des Resilienz-Konzeptes/Erkenntnisse: Psychische Widerstandsfähigkeit lässt sich erlernen.

Die Fähigkeiten, die ein Mensch zur erfolgreichen Krisenbewältigung braucht - Anstoß zum Selbstcoaching.

Resilienz für Führungskräfte

Zufriedene und leistungsfähige Mitarbeiter sicherstellen

1. Gedanken beobachten

Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, wie wir uns fühlen. Die erste Stufe des Resilienzprogrammes setzt daher dabei an, in schwierigen Situationen darauf zu achten, welche Gedanken genau Unwohlsein auslösen und wie realistisch sie sind. Eine wichtige Technik ist es, die Gedanken aufzuschreiben und genau zu untersuchen.

2. Denkfallen identifizieren

Häufig lassen wir uns immer wieder am selben Punkt von einem hilfreichen Denkmuster abbringen. Wer sich zum Beispiel nach einem Fehlschlag prinzipiell allein die Schuld gibt, fühlt sich schwach und kraftlos. Solche Denkfehler gilt es zu identifizieren und zu korrigieren.

3. Eisberg-Überzeugungen aufspüren

Jeder hat tief sitzende Vorstellungen davon, wie Menschen sich zu verhalten haben und wie Dinge gemacht werden sollten. Sie werden Glaubenssätze genannt, weil sie das Denken, Handeln und Fühlen eines Menschen unbewusst beeinflussen. Häufig sind sie zu starr und wenig förderlich. Auch sie sollten daher aufgespürt und auf ihre Gültigkeit hin überprüft werden.

4. Problemlösekompetenz trainieren

Jeder sollte überprüfen, wie er Probleme analysiert und nach Lösungsmöglichkeiten sucht. Hier ist es zum Beispiel wichtig, dass man die Situation realistisch einschätzt und sich nicht zu starr auf einen Lösungsweg fixiert.

5. Katastrophendenken stoppen

Wer immer gleich an das Schlimmste denkt, lahmt sich in kritischen Situationen selbst. Es gilt daher zu lernen, furchterregendes „Wenn-dann“-Denken zu stoppen und sich stattdessen einen konkreten Plan zur Krisenbewältigung zu machen.

6. Beruhigen und Fokussieren

Wer sehr aufgeregt und angestrengt ist, hat oftmals nicht die nötige Kraft und Ruhe, um in einer Krisensituation die notwendige Gedanken- und Impulskontrolle vorzunehmen. Es gilt daher auch, eine gute und wirkungsvolle Entspannungstechnik für sich zu finden.

7. Resilienztechniken in Echtzeit praktizieren

Schließlich geht es um die Integration der vorgestellten Resilienztechniken in den Arbeitsalltag. So sollten zum Beispiel schädliche Gedanken sofort durch angemessene Gedanken ersetzt werden. Wer sich beispielsweise bei dem Gedanken ertappt: „Immer geht alles schief“, hält sofort dagegen: „Das stimmt nicht. Ich habe in meinem Leben schon vieles geschafft.“