

# Learning Bundles von managerSeminare

**Worum geht's?** Sich selbst empowern, Mitarbeitende empowern – mit den Handouts von managerSeminare bauen Sie wesentliche Basiskompetenzen als Führungskraft und Teammitglied aus: selbstgesteuert, eigenverantwortlich, agil.

**Was?** Die monatlich erweiterte Bundle-Reihe bietet interaktive PDFs mit jeweils sechs Selbstlern-Modulen zu einem typischen Kompetenz-Aspekt. Die Inhalte sind in Abfolge und Didaktik standardisiert. Sie bieten jeweils lerngerechte Selbstreflexionen, Inputs, Beispiele und einen Abschluss-Check.

**Für wen?** Die Module eignen sich als Handouts für Selbstlerner und deren Teams. Als Weiterbildungsprofi/Multiplikatorin dürfen Sie die PDF-Inhalte im Rahmen Ihrer Schulungsaktivitäten an bis zu 100 Personen weitergeben. Damit gelten die Bundles auch als perfekte Mobile-Learning-Bausteine für Trainingsprofis.

Mitglieder von managerSeminare erhalten Sonderpreise auf alle Bundles.



## Alle Bundles kennenlernen

[www.managerseminare.de/LeadershipMedien/LearningBundles](http://www.managerseminare.de/LeadershipMedien/LearningBundles)





**SELBST-  
MANAGEMENT**

Belastungsmanagement

# Resilienz stärken

Learning Bundle mit 6 Units

# Intro

Sich Herausforderungen zu stellen und Belastungen zu meistern, gehört zu Ihren täglichen Aufgaben. Häufig gelingt es Ihnen gut, gelegentlich wird es schwer und manchmal sind Sie der Überzeugung *Es ist einfach nicht zu schaffen!* Dann schauen Sie zur Kollegin oder zum Kollegen und fragen sich *Wie kriegt die das hin?, Warum geht dem das so leicht von der Hand?*

Hier spielt die persönliche Resilienz eine wesentliche Rolle. Der Begriff *Resilienz* bezeichnet die Fähigkeit, mit belastenden Einflüssen flexibel umzugehen und dabei gesund zu bleiben. Verschaffen Sie sich einen Überblick, was unter Resilienz zu verstehen ist und wie Sie diese Kenntnis nutzen können, selbst eine positive Grundhaltung zu entwickeln und den Belastungen im Alltag genug entgegenzusetzen.

Erfahren Sie,

- wie Sie Ihre Widerstandskraft gegen Belastungen stärken,
- wie Sie mit kraftzehrenden Glaubenssätzen Schluss machen,
- wie Sie für genügend Ausgleich sorgen und
- wie Sie Entspannung finden.

Die folgenden sechs Learning Units unterstützen Sie auf dem Weg, Ihre Resilienz zu stärken.

- **Unit 1: Widerstandskraft stärken**
- **Unit 2: Kohärenzgefühl wahren**
- **Unit 3: Glaubenssätze hinterfragen**
- **Unit 4: Auf die Work-Life-Balance achten**
- **Unit 5: Neue Kraft schöpfen**
- **Unit 6: Ausgleich schaffen**

# Widerstandskraft stärken

Wenn ein Mensch etwas als Belastung empfindet, sind immer zwei Faktoren beteiligt: die Situation, die ihm Stress macht, und die eigene Person, die den Stress in einer bestimmten Weise und in einem bestimmten Maß empfindet. Am zweiten Punkt, der eigenen Einstellung, können Sie arbeiten.

*Stress und Belastungen kommen vor.  
Sie sollten gut dagegen gewappnet sein.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Warum ist eine gute Widerstandskraft bei Belastungen wichtig?
- Wie können Sie Ihre Einstellung verändern?
- Was können Sie zur Stärkung Ihrer Widerstandskraft tun?



**Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Ihrer Reaktion auf Belastungen gemacht?**

**Was funktioniert gut, wo gibt es auch mal Schwierigkeiten?**

## Keywords

belastenden Situationen Bewertung der Situation Einflussfaktoren Einstellungen  
Fähigkeiten Herausforderungen innere Bilder innere Einstellung Komfortzone Krisen  
Krisenkompetenz Leitsätze Persönlichkeit positive Haltungen Resilienz  
Ressourcen Rigidität Wahrnehmung

## Betrachten Sie Ihre Widerstandskraft

Stress bedeutet also für jeden Menschen etwas anderes. Was bei der einen Person Stress auslöst, lässt eine andere Person vielleicht völlig kalt. Auch die Stärke und Dauer des Reizes haben nicht unbedingt Auswirkungen auf den empfundenen Stress. So kann selbst dann, wenn zwei Menschen gleichermaßen anfällig für Stress sind, der eine bei einem bestimmten Reiz völlig ruhig bleiben und der andere größten Stress empfinden.

Stellen Sie sich drei Menschen vor:

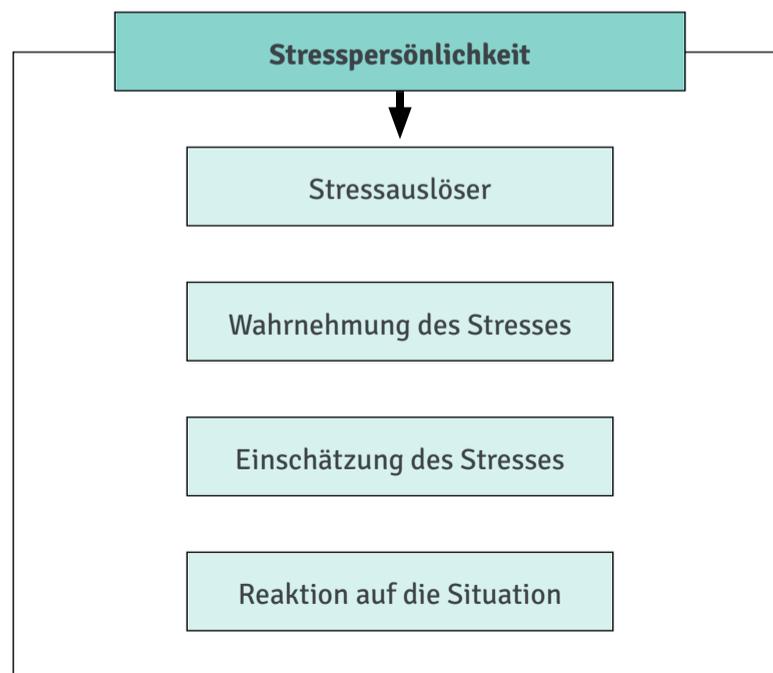


*Dr. Hinz, Chirurg, muss eine Operation durchführen. Ein Blinddarm muss entfernt werden. Herr Dr. Hinz bleibt ruhig und gelassen. Für ihn ist es Routine, einer von sehr vielen Eingriffen dieser Art. Eine Operation ist für ihn zwar anstrengend, aber nicht sonderlich aufregend oder stressig.*

*Dr. Kunz soll seine erste Operation durchführen. Dieser Fall ist für ihn eine große Herausforderung. Theoretisch hat er diese Operation mehrfach durchgeführt, praktisch auch gesehen. Aber in Eigenverantwortung ist es das erste Mal. Für ihn ist das eine besondere Stresssituation.*

*Dr. Hempel ist zwar ein versierter Chirurg mit bereits mehr als 100 Blinddarmoperationen, der letzte Patient ist aber während der Operation gestorben. Auch für ihn ist die Situation außerordentlich stressig.*

Ob Sie Stress positiv empfinden oder als Belastung, hängt von Ihrer Bewertung der Situation ab, aber auch von der Einschätzung, wie gut Sie mit der Stresssituation zurechtkommen. Das wiederum hat viel mit Ihrer Wahrnehmung, und das hingegen mit Ihrer Persönlichkeit und Ihren Erfahrungen zu tun.



Allerdings müssen Sie für neue Erfahrungen aufgeschlossen sein. Leider gibt es viele Gründe, sich nicht zu bewegen und in der „Komfortzone“ zu verbleiben, aber dann lernen Sie nichts dazu. Verschanzen Sie sich nicht hinter Floskeln wie:

*Das klappt doch sowieso nicht. Auch das habe ich schon versucht, aber vergeblich.*

*Das habe ich schon immer so gemacht. Das liegt mir einfach nicht.*

Sie haben vielleicht Recht, aber ganz sicher ist dies nicht. So dürften Sie eigentlich nur argumentieren, wenn Sie mindestens einmal, zur Sicherheit besser zwei- oder dreimal alternative Wege ausprobiert haben.



**Sie wissen ja: Probieren geht über Studieren.**

Fast immer verbirgt sich hinter einem Kann ich nicht etwas anderes, nämlich ein Will ich nicht. Versuchen Sie herauszufinden, welche Gründe sich tatsächlich dahinter verbergen. Häufig finden Sie Unlust, Befürchtungen, einzelne negative Erfahrungen oder schlicht Bequemlichkeit – oder auch mangelndes Selbstvertrauen.



**Welche Angebote anderer und welche neuen Möglichkeiten haben Sie in den letzten Monaten und Wochen abgelehnt?**

	Angebot	Gründe	Berechtigt?	
			Ja	Nein
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Gerade weil Ihnen so etwas eigentlich nicht liegt und Sie sich bereits ein Urteil gebildet haben, sollten Sie es einmal ausprobieren. Sonst schränken Sie sich unwillkürlich und unnötig ein.



**Frauke Eckner hat von ihrer Chefin das Angebot erhalten, die Organisation auf einem internationalen Kongress in Hanoi zu vertreten. Erwartet werden allerdings ein Vortrag von ihr und die Mitarbeit in einem Fachgremium.**

*Frau Eckner hat Bedenken: So eine lange Reise, und werde ich in dem fernen Land zurechtkommen? In Englisch bin ich auch nicht konferenzsicher, und ein Vortrag vor zig Leuten, das ist auch nicht mein Ding.*

Solche Bedenken sind häufig. Sie führen schnell zu unbewussten Einschränkungen. Bildlich gesprochen gibt es für jeden von uns eine riesige Zahl von Wegen, die wir gehen könnten. Allerdings versperren wir viele dieser Wege durch eine selbstgebastelte Schranke nach dem Motto *Ist nichts für mich*. Je häufiger man dies tut, desto weniger Möglichkeiten bleiben übrig, desto mehr schränkt man sich ein. Für diese Haltung, sich selbst einzuschränken, gibt es einen Fachausdruck. Er lautet *Rigidität*.

Damit berauben wir uns aber der Möglichkeiten, Erfahrungen zu machen, gerade in Situationen, die für uns fordernd sind, dann aber auch die Resilienz stärken.

## ⟷ Zusammenfassung

- Stress und Belastungen werden von unterschiedlichen Menschen unterschiedlich wahrgenommen.
- Die Einschätzung der Stresssituation hängt von der Wahrnehmung ab, die Wahrnehmung wiederum von der Persönlichkeit und den Erfahrungen.
- Eine positive Grundhaltung, die richtige Einstellung, passende innere Bilder und Leitsätze sind Ressourcen, die dabei helfen, mit Belastungen und auch Krisen umzugehen.
- Um Ressourcen zu stärken, ist es wichtig, sich Situationen zu stellen und neue Erfahrungen zu machen.



## Umsetzung

**Welche Erkenntnisse nehmen Sie für Ihre Arbeit mit?**

1.	
2.	
3.	

**Was sind die ersten Schritte, die Sie sich vornehmen?**

1.	
2.	
3.	





## Lern-Check

1. Wofür steht Resilienz?

Widerstandsfähigkeit

Flexibilität

Motivation

Belastbarkeit

2. Wovon hängt es ab, ob man Stress als positiv oder als Belastung empfindet?

Es hängt von der Bewertung der Situation ab.

Es hängt von der eigenen Motivation ab.

Es hängt von der Situation selbst ab.

Es hängt von der Persönlichkeit ab.

3. Welcher Zusammenhang besteht zwischen Resilienz und Persönlichkeit eines Menschen?

4. Wieso kann man Krisen als Chance sehen?

Richtige Antwort =  Falsche Antwort =

[Lern-Check Formular löschen](#)