

# Methodenbeschreibung

## Erfolgsfaktoren für Resilienz

Für das eigene Selbstmanagement ist es wichtig, die eigene Widerstandsfähigkeit im Blick zu haben. Krisen und Rückschläge gehören zu jedem Leben, ohne diese können wir uns nicht weiterentwickeln. Entscheidend ist, wie wir mit solchen Phasen des Lebens umgehen. Hier gibt es Erfolgsfaktoren, die es sich lohnt, immer wieder bewusst zu machen:



Denken Sie einmal darüber nach, bei welchen Erfolgsfaktoren des Schaubildes Sie in Krisensituationen schon gut unterwegs sind und worauf Sie vielleicht in Zukunft noch mehr achten könnten. Gerne können Sie sich dazu in Paararbeit austauschen.

1. **Selbstakzeptanz und Optimismus:** Akzeptieren und lieben Sie sich grundsätzlich so wie Sie sind, mit Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen? Sind Sie innerlich in einem wertschätzenden Dialog mit sich oder machen Sie sich oft herunter, treiben sich übertrieben an oder kritisieren sich in Grund und Boden? Kennen Sie diese inneren positiven und negativen „Stimmen“ und wissen Sie, wie Sie diese gut managen können? Glauben Sie im Großen und Ganzen daran, dass Ihr Leben in den realen Rahmenbedingungen gelingen kann? Sind Sie grundsätzlich zuversichtlich?

2. **Realistische Erwartungen:** Kennen Sie Ihren Körper und Ihre Persönlichkeit gut? Merken Sie rechtzeitig, wenn Sie erschöpft oder unzufrieden sind? Setzen Sie sich realistische Ziele und achten Sie darauf, dass auch Ihr Umfeld realistische Erwartungen an Sie stellt? Setzen Sie sich und anderen Grenzen, wenn Sie merken, dass es Ihnen oder anderen schadet? Kennen Sie unterschiedliche Strategien „Nein“ zu sagen und wenden Sie diese an?
3. **Lösungsorientierung:** Wie betrachten Sie eine Situation? Können Sie nach einer eingehenden Problemanalyse in den Lösungsmodus übergehen oder neigen Sie manchmal dazu, vor allem all das zu sehen, was nicht funktioniert? Fragen Sie sich regelmäßig: Was könnte funktionieren? Welche kleinen Schritte könnten – trotz mancher Widrigkeiten – jetzt helfen?
4. **Selbstmanagement-Techniken:** Setzen Sie regelmäßig Methoden der Planung und Priorisierung von Aufgaben und Zeiten (To Do Liste, Eisenhower-Prinzip, Pareto-Prinzip etc.) ein? Kennen Sie typische Zeitfresser (wie z.B. unstrukturierte und zu lange Meetings, dauernde Störungen bei der Arbeit etc.) und halten Sie sich und Ihr Umfeld regelmäßig dazu an, diese einzudämmen? Reflektieren Sie regelmäßig Ihre Ordnungssysteme und arbeiten daran, Ordnung zu halten?
5. **Selbstverantwortung:** Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Tun oder glauben Sie, dass vor allem andere daran schuld sind, wie es Ihnen geht? Kennen Sie Methoden der körperlichen Bewegung und Entspannung und nutzen Sie diese? Haben Sie genug „Tankstellen“ (Menschen, Netzwerke, Tätigkeiten etc.) im Leben? Wissen Sie, welches Ihre „Tankstellen“ sind und nutzen Sie diese jeden Tag und jede Woche? Überlegen Sie regelmäßig, welche Menschen Ihnen guttun und welche Ihnen schaden? Und handeln Sie dann auch danach? Machen Sie genug Pausen und trinken und essen Sie regelmäßig und gesund? Haben Sie eine dementsprechende Teamkultur, in der Sie sich darin gegenseitig unterstützen?
6. **Soziale Integration:** Pflegen Sie privat und beruflich nachhaltige Beziehungen zu anderen Menschen? Haben Sie Freunde und Familie, wo man sich in Krisenzeiten gegenseitig unterstützt? Haben Sie Kollegen und berufliche Netzwerke, in denen Sie sich austauschen und lernen können? Achten Sie bei der Durchsetzung Ihrer Bedürfnisse immer darauf, dass im Beruf das „Geben und Nehmen“ zwischen Ihnen und Ihrer Organisation, Kundschaft, Vorgesetzten, Kolleg\*innen und Mitarbeiter\*innen im Gleichgewicht ist? Wenn Sie von anderen in der Organisation Flexibilität für Ihre bessere Vereinbarkeit einfordern, sind Sie dann im Zweifel auch mal flexibel und stecken zurück für andere?
7. **Zukunftsgestaltung:** Arbeiten Sie aktiv selbst daran, dass Ihr Leben nach Ihren Wünschen verläuft oder überlassen Sie anderen die Initiative und Verantwortung? Was tun Sie regelmäßig dafür, dass Ihre Wünsche in Erfüllung gehen? Nehmen Sie Ihre Träume und Ziele ernst und arbeiten Sie in kleinen Schritten daran, Sie zu erreichen? Schreiben Sie dies mindestens einmal im Jahr auf?

vgl.: Ella Gabriele Amman (2015): Resilienz, Haufe