homme²
RAUM FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

06.2014 | „Die Resilienz des Menschen“
inside B

Die Resilienz des Menschen

> Fachbeitrag: Management Coaching

Viele Führungskräfte sind krank vor Erschöpfung. Die psychischen Erkrankungen sind aufgrund der Arbeitsbelastung in den vergangenen Jahren stark angestiegen. Der Grund: Ihnen fehlt die nötige Resilienz.

Klaus Häck, Professional Coach und Inhaber des Beratungsunternehmens Hommequadrat.

Was ist Resilienz? Und warum ist sie gerade für Führungskräfte so wichtig? Resilienz kommt von dem lateinischen „resiliare“ und bedeutet zurückspringen, abprallen. In der Physik bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, nach einer Beeinträchtigung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren. Resilienz im Feld der Psychologie meint die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen, sich trotz widriger Bedingungen positiv zu entfalten.

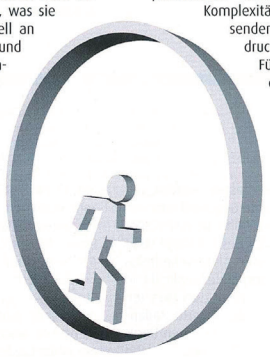
Wir kennen sie, die sogenannten „Stehaufmännchen“, die selbst in schwierigsten Situationen die Kurve kriegen und über eine natürliche oder auch angeeignete Resilienz verfügen. Resilienzfähige Menschen haben das Ruder des Lebens in der Hand und gestalten ihre Arbeit. Sie lassen sich nicht treiben, weder von innen noch von außen. Ihre Kernkompetenz: Sie haben eine bewusste Einstellung zu dem, was sie tun. Sie können sich schnell an Veränderungen anpassen und zeigen die Bereitschaft, immer komplexere Aufgaben anzunehmen, ohne dass sie sich dabei verbiegen. Somit laufen sie auch nicht Gefahr, wie viele „Getriebene“, sich zu verlieren und irgendwann keinen Sinn mehr in ihrer Arbeit zu sehen. Denn sie stehen zu ihren Werten. Sie kennen sich selbst sehr gut. Ihnen ist bewusst, wie sie ticken und was sie motiviert. Sie kennen sich so gut, dass sie ihre eigenen Stärken und Schwächen identifiziert haben und daher ihre Grenzen und Möglichkeiten abstecken können. Resilienzfähige Menschen können sich gut in Teams, Unternehmen und Organisationen integrieren, aber sie wissen auch ganz genau, wann der Punkt erreicht ist, wo sie gegenhalten müssen, um nicht auf der Strecke zu bleiben.

Wer diesen Mix aus Beweglichkeit, Flexibilität, Freude an Innovation und Veränderung, gepaart mit den eigenen Werten und dem Bewusstsein, sich nicht verbiegen zu lassen, besitzt, der ist gut aufgestellt für die zukünftigen Herausforderungen im Berufsleben: permanente Veränderung, steigende Komplexität und stets wachsender Entscheidungsdruck.

Führungskräfte, die das Gefühl haben, im Hamsterrad zu laufen, brauchen mehr Bewusstsein. Mehr Bewusstsein für sich selbst. Das bedeutet intensive Auseinandersetzung mit den eigenen Wünschen, Fähigkeiten und Werten, mit der eigenen Persönlichkeit, mit dem, was sie motiviert und was sie wollen.

Die intensive und aufrichtige Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit fällt vielen Menschen schwer. Hilfreich ist daher eine Begleitung durch einen vertrauensvollen Gesprächspartner. Ein Professional Coach mit Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung von Führungskräften unterstützt durch gezielte Methodik und Fragetechnik seine Klienten dabei, mehr Bewusstsein für sich selbst zu gewinnen.

„Was ist es mir wert, damit es mir besser geht?“ Die Antwort darauf sowie den Weg raus aus dem Hamsterrad kennt und entwickelt jede Führungskraft für sich alleine. Der Coach fungiert als Türöffner sowie vertrauensvoller und verlässlicher Wegbegleiter bei der eigenen Entwicklung.



Raus aus dem Hamsterrad! Wie? Mehr Bewusstsein für sich selbst schaffen.