



Belastungen besser meistern: Resilienz aufbauen und gesund bleiben

Vortrag beim Fachtag „Suchtprävention im Unternehmen“
im Rahmen des Thüringer Bündnis „Alkohol-Alles im Griff!“
30.1.2015, Erfurt

**In Sachen
Gesundheit
hat jeder
seine
persönlichen
Rezepte...**

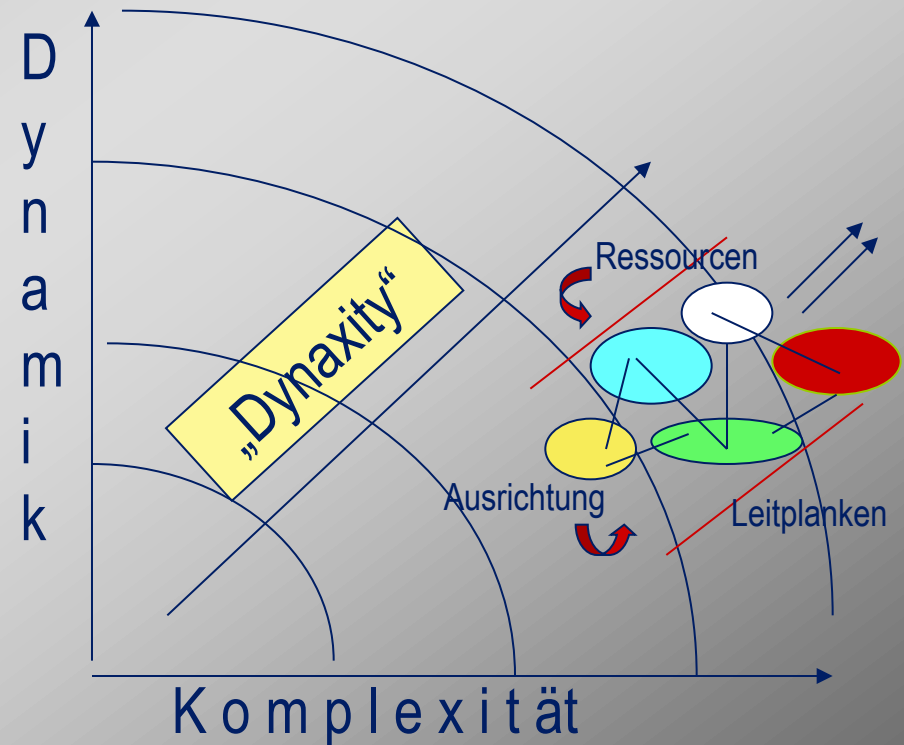


Werbung für Deutsche Wurst

© Martina Rummel

Arbeitswelt im Wandel

- Sich rasch wandelnde Umgebung
- Optionsvielfalt
- Wenig Vorhersagemöglichkeiten
- Direkte Steuerung und Kontrolle ist nicht mehr möglich
- Steigende Unsicherheit
- Steigende Anforderungen an die Anpassungsfähigkeit
- Menschen stabilisieren in der Instabilität



Menschen wirken aufeinander als „Arbeitsbedingung“ – nicht nur die Führung

- ▶ ...sich selbst „sozialverträglich“ machen !
- ▶ ...den Bedarf für Führung und Zusammenarbeit treffen
- ▶ ...sich für gute Arbeitsbedingungen und ein gutes Klima einsetzen

Das ist alles Andere als einfach.



Resilienz = die Fähigkeit

- ▶ negative Erfahrungen und Krisen zu meistern
- ▶ auch unter schwierigen und unsicheren Bedingungen gesund zu bleiben
- ▶ sich nach Rückschlägen rasch wieder aufzurichten

(Begriff aus der Materialforschung: Flexibel belastbares Material, dass sich nach Stress rasch in den Ursprungszustand zurück versetzt)



- **Resilienz braucht man besonders in schwierigen und instabilen Zeiten**
- **Manchmal kann man die Bedingungen nicht beeinflussen. Zum Beispiel die beruflichen Anforderungen . Das Wetter. Die Konjunktur. Den Arbeitsmarkt. Schicksalsschläge.**
- **Dann kommt es darauf an, damit so umzugehen, dass man es für sich nicht noch schlechter macht als es eh schon ist.**

Wie wird man ein Stehaufmännchen?



Werbung für Deutsche Wurst

© Martina Rummel

Sofort mit dem Üben beginnen:

1. Keinen Ärger über Unwesentliches

(z..B. über die Farbe der Präsentation, oder dass da nicht auch Stehauf-Frauchen steht...)

2. Beste Absichten unterstellen

(z..B. meine)

3. Unbedingt von dieser Veranstaltung

profitieren (unabhängig vom Unterhaltungswert)

Von der Pathogenese zur Salutogenese

- Was macht uns krank? (Traditionelle Fragestellung in der Belastungsforschung)
- Paradigmenwechsel in den Gesundheitswissenschaften: Wie entsteht und erhält sich Gesundheit?
- Zwei hilfreiche Konzepte/Wissensbereiche
- **Salutogenese:** Gesundheitsfördernde **BEDINGUNGEN**
- **Resilienz** : Merkmale der **PERSON**

Resilienz kann man üben.
Sie ist großteils erlernt – wie „Immunität“

Sie entsteht nicht durch gute Bedingungen,
sondern durch die erfolgreiche Bewältigung
von Herausforderungen.

VOLKSMUND: Dreck macht Speck...

Thomas Mann: Das Große
entsteht im Trotzdem...

■ Sechs Ebenen von Resilienz

Ebenenmodell als Arbeitshilfe

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Mit was/wem bin ich
verbunden?

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Wer bin ich darin?

Überzeugungen und
Interessen

Was ist richtig, mir
wichtig?

Fähigkeiten
Potenziale

Was kann ich (lernen)?

Verhalten und
Gewohnheiten

Was tue... lasse ich?

Wahrnehmung der
Umgebung

Was sehe... höre.. ich

Schlüsselkriterien

SALUTOGENESE

Sinnftigkeit
Identifikationsmöglichk.

Soziale Unterstützung
„Wir“ Teamgeist

Dialogkultur, Argumente
Handlungsspielraum

Machbarkeit
Lernchancen

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

RESILIENZ

Aktive Sinnkreation
Re-Framing

Soziale Intelligenz
Geben und Nehmen, Verbindung

Lösungsorientierung
Pragmatismus

Kompetenzausbau
Improviationstalent, Lernen

Selbstdisziplin für
„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus
Nüchterner Blick auf das was ist

SALUTOGENESE

Schlüsselkriterien

RESILIENZ

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

Verstehbarkeit:
Orientierung

Realismus

Nüchterner Blick auf das was ist

1. REALISMUS:

„Es ist wie es ist“ - auch ich bin wie ich bin

- Realistische Einschätzung der Lage und der eigenen Person
- Keine Verharmlosung von Risiken. Plan B haben!
- Verzicht auf Allmachtsfantasien
- Aber auch keine Dramatisierung
- Keine hausgemachte Problemtrance und Katastrophenfantasien...

Nehme ich die Realität zur Kenntnis – oder stecke ich den Kopf in den Sand?

Weiß ich, dass meine Perspektive begrenzt ist? Oder halte ich meine Sicht für die ganze Wahrheit?

Bin ich betriebsblind oder zu optimistisch? Oder erwische ich mich dabei, mir mehr Unglück einzureden als da ist...?

Nehme ich mich selbst auch an, wie ich bin....?

Realisten sehen ihren Anteil, aber erkennen Pech als Pech an.

Keine unnötige Selbstpathologisierung!



Marlenes Philosophie



■ Marlene (4)

Papa, jetzt weiß ich,
warum es ist, wie es ist...

**Denn wenn es anders wäre,
wäre es ja auch, wie es ist!**

SALUTOGENESE

Schlüsselkriterien

RESILIENZ

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

Selbstdisziplin für
„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus

Nüchterner Blick auf das was ist

2. „GESUNDE“ GEWOHNHEITEN

Das Notwendige *einfach* tun

- Kein innerer und äußerer Schlendrian
- Selbstkontrolle und Disziplin
- Sich „zwingen“- und abholen lassen
- Maß halten... und gesunde Routinen
- Wer zu faul ist, wird depressiv
- Wer zu viel macht, überfordert sich
- „Hygiene“ für Körper, Geist und Seele



Raffe ich mich auf und packe an? Oder Aufschieberitis?

Bin ich freundlich, rede und denke ich gut über mich und Andere?

Sorge ich gut für mich - innerlich und äußerlich, körperlich und seelisch?

SALUTOGENESE

Schlüsselkriterien

RESILIENZ

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

Kompetenzausbau

Pragmatismus Improviations-talent

Selbstdisziplin für

„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus

Nüchterner Blick auf das was ist

Machbarkeit
Lernchancen

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

3. KOMPETENZ

Lernen aus Allem

- Aktiver Kompetenzausbau: Lernen wie ein „Staubsauger“
- Querdenken, Pragmatismus, Improvisieren
- Lernen voneinander, besser werden

Was kann ich (noch lernen)?

Nutze und entwickle ich meine Talente?

Lerne ich – aus Erfolgen wie Misserfolgen?

Lerne ich auch von “schlechten Lehrern“??

Halte ich mein Gehirn in Bewegung?



SALUTOGENESE

Schlüsselkriterien

RESILIENZ

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

Lösungsorientierung
Pragmatismus

Kompetenzausbau
Improviationstalent

Selbstdisziplin für
„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus
Nüchterner Blick auf das was ist

Dialogkultur, Argumente
Handlungsspielraum

Machbarkeit
Lernchancen

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

4. KONSEQUENTE LÖSUNGSORIENTIERUNG

Das Beste draus machen!

- Vom Ende her denken!
- Wozu? Worauf kommt es am Ende an?
- Mut zum Konventionsbruch für die Lösung
- Das Beste draus machen – auch aus sich

Mache ich das Beste aus meiner Lage ?

Genieße ich, wo ich kann? Nutze ich meine Ressourcen?

Wage ich auch unkonventionelle Gedanken und Lösungen?

Oder kippe ich um in Hader und endlose Problembeschreibung?

SALUTOGENESE

Soziale Unterstützung
„Wir“

Dialogkultur, Argumente
Handlungsspielraum

Machbarkeit
Lernchancen

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

Schlüsselkriterien

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

RESILIENZ

Soziale Intelligenz

Geben und Nehmen, Verbindung

Lösungsorientierung

Pragmatismus

Kompetenzausbau

Improviationstalent

Selbstdisziplin für

„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus

Nüchterner Blick auf das was ist

5. SOZIALE INTELLIGENZ

Sich verbinden, Gemeinschaft aufbauen

- Eigene Position im Feld erfassen, Perspektivwechsel
- Freundschaften aufbauen und pflegen
- Geben UND nehmen können
- Wertschätzung – für sich und den Andern

Ist mir in verschiedene Kontexten/Settings klar, „wer ich bin“?

Schätze ich Menschen und Kräfteverhältnisse richtig ein?

Grenze ich meine Verantwortung angemessen ein?

Pflege ich meine wichtigen Menschen?

Gebe ich Unterstützung - und hole sie für mich ein?



SALUTOGENESE

Sinnhaftigkeit
Identifikationsmöglichk.

Soziale Unterstützung
„Wir“ Teamgeist

Dialogkultur, Argumente
Handlungsspielraum

Machbarkeit
Lernchancen

„Gesunde“ Regeln und
Angebote

Verstehbarkeit:
Orientierung

Schlüsselkriterien

Zugehörigkeit /Feld
Referenzsystem

Rolle und Identität
(Position im Feld)

Überzeugungen und
Interessen

Fähigkeiten
Potenziale

Verhalten und
Gewohnheiten

Wahrnehmung der
Umgebung

RESILIENZ

Aktive Sinnkreation
Lösungsorientiertes Re-Framing

Soziale Intelligenz
Geben und Nehmen, Verbindung

Lösungsorientierung
Pragmatismus

Kompetenzausbau
Improviationstalent, Lernen

Selbstdisziplin für
„Gesunde“ Gewohnheiten

Realismus
Nüchterner Blick auf das was ist

6. AKTIV SINN ERSCHAFFEN

Sinnhaftes tun, Erlebtes sinnhaft deuten

- Sinnvolles tun. Sinn finden und erschaffen statt Sinn suchen
- Das „Gute“ am Schlechten erkennen
- Lösungsorientiertes und sinnhaftes (Re)-“Framing“
- Stelle ich die WOZU Frage aufrichtig?
- Nutze ich meine Fähigkeiten, Sinn (für mich) zu erschaffen?
- Sehe ich den Sinn in meiner Geschichte?

Resilienz zusammengefasst

Aktive Sinnggebung

Das Gute am Schlechten

Soziale Intelligenz
Gemeinschaftsfähigkeit

Sich verbinden

Lösungsorientierung

Das Beste draus machen

Kompetenz, Pragmatismus,
Improvisationstalent

Lernen aus Allem

„Gesunde“ Gewohnheiten

Das Notwendige einfach tun

Realismus

Es ist wie es ist!

Das Resilienzdilemma

- Gesundheit – Resilienz : Überlebensfähigkeit:
Ein „egoistisches“ Konzept
- Salutogen günstige Bedingungen erzeugen nicht unbedingt Resilienz
- Viele resiliente Menschen garantieren keine resiliente Organisation
- Resiliente Menschen verlassen „sinkende Schiffe“

- Win Win fürs Überleben: Interessenintegration
Optimum für Menschen + Organisation suchen
Verantwortliche Einzelne in guter Gemeinschaft

RISIKOFELDER

Berufe mit „eingebauter Überforderung“

Selbstkonzepte (von Frauen und Männern)

Zunahme von Person-Evaluierung

Besonderes Risiko in Berufen mit hoher Verantwortung

Zu viel „Sinn“?

- Gib einfach dein Bestes?
- Was IST mein Bestes....?

In manchen Berufen ist das eigene Beste nie perfekt genug, um Schaden abzuwenden.

- Diese Berufe sind besonders Burnout-gefährdend
- Denn manche Menschen können die mit den eigenen Grenzen verbundene „Unterlassungsschuld“ nicht tragen .

Das Kollektiv muss das Individuum an dieser Stelle
AUSDRÜCKLICH entlasten



Selbst- und Beziehungskonzepte

- Frauen: Wie viel Bindung muss sein?

Risikofelder z.B.: Abhängigkeiten, Selbstpositionierung als schwach, Sicherheit durch „Gebraucht werden“

- Männer: Wie viel Status muss sein?

Risikofelder z.B.: Druck, etwas zu erreichen, Selbstpositionierung als Held im Alleingang, Sicherheit durch Rang

- Individuelle Konzepte und Geschlechtsrollen-Erwartungen können kollidieren : Balance zwischen Autarkie und Anpassung
- *Niemand kann sich ungestraft gegen die Kultur verhalten oder Individualität kulturellen Vorgaben opfern*

Gesundheitsrisiken durch Person-Evaluierung

- Gängige Beurteilungssysteme schädigen die Gemeinschaft, fördern Konkurrenz und narzisstische Störung.
- Energie wird weggelenkt von „Was brauchen wir voneinander“ hin zu der gestörten Frage „Wie finden wir einander“. Dabei ist jeder potenziell nie gut genug....
- Person-Evaluierung ist eine gestörte Form der Kommunikation
Die Zunahme der Personbewertung erfordert Resilienz!
- Resiliente Menschen nutzen Personbewertung als Information, schützen ihren Selbstwert, indem sie sie **relativieren** oder **ignorieren**, verfolgen Ziele AUTARK und verlassen SCHÄDIGENDE Umgebungen

Resilienz und Selbstwert aufbauen

■ Zielzustand nach vorn!

■ „Einfach“ denken und sich verhalten wie ein resilienter Mensch...

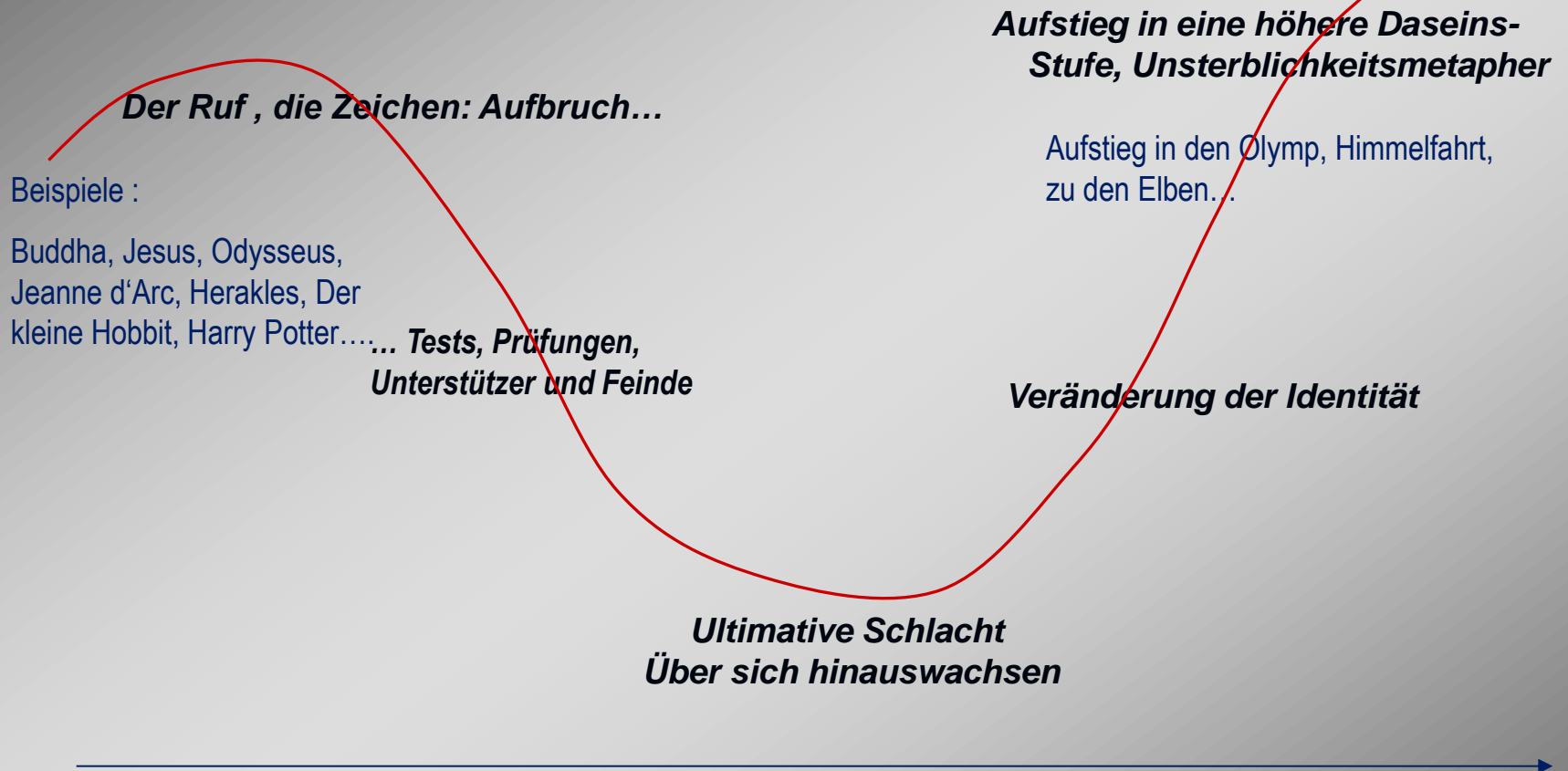
■ Das bedeutet unter anderem:

- Sich annehmen: Keine selbstwertschädigenden Selbstgespräche, raus aus dem Hader.
- In Verantwortung für die eigene „Selbstveredelung“!
- Die Geschichte annehmen – auch die eigenen Lebensentscheidungen. Die „Eltern ehren“ ...
- Sich aktiv und freundlich vertreten. Interessen integrieren.
- Gesunde Gewohnheiten für Körper, Geist und Seele. Freunde zur Sicherung einspannen!
- Was Neues lernen. Courage ausbauen, ausprobieren!
- Das Lösen üben, vielleicht sogar zu genießen
- Geben und Nehmen lernen, Freundschaft leben.
- Sich selbst behandeln wie „die besten aller Eltern“ es täten



Resilienz aufbauen ist Persönlichkeitsentwicklung

Die großen Legenden der Menschheit.... Entwicklungsromane
Resilienz- Reisen



Gegenwart

© Martina Rummel

Zukunft

Was machen wir mit dem Rest?

- Wir haben 1000 mal am Tag die Gelegenheit uns zu ärgern – aber wir sind nicht dazu verpflichtet
- Vom Ende her gedacht: Was möchten wir über uns hören, wenn jemand eine Jubilarsrede über uns hielte?
- Wie groß ist die Chance, dass sie so ausfällt, wie wir möchten, wenn wir weitermachen wie bisher?
- Alte Handwerkerregel: An Dingen, die gut laufen, sollte man nicht herumdoktern...

Gesundes Führen und Resilienz :
Untrennbar verbunden mit Selbstwertschutz
und einer Kultur der Wertschätzung



Führen ist die Kunst, eine Welt zu erschaffen,
der Menschen zugehörig sein wollen (nach Robert Dilts).

Das Große entsteht im Trotzdem (nach Thomas Mann)

**Humor hilft !
Heute schon gelacht?**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktdaten:

Dr. Martina Rummel

mrummel@t-online.de

Tel. 0171 6269335