

Resilienz – Schlüsselkompetenz für die Zukunft.

KISO-Tagung, 9. September 2023, Muristalden



Optimismus

Pessimist:
*„Glas ist
halb leer“.*

Optimist:
*„Glas ist
halb voll.“*

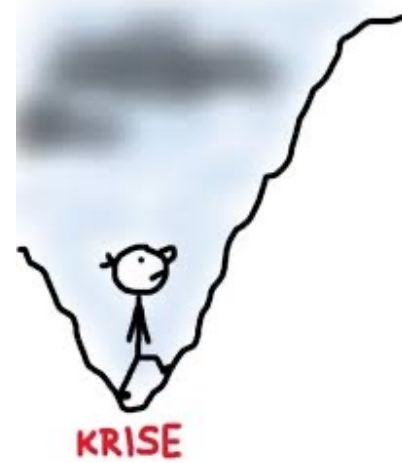
Realist:
*„Glas ist voll –
je halb mit
Wasser und
Luft“*

Ingenieur: :
*„Glas ist
doppelt so
gross wie es
sein müsste.“*



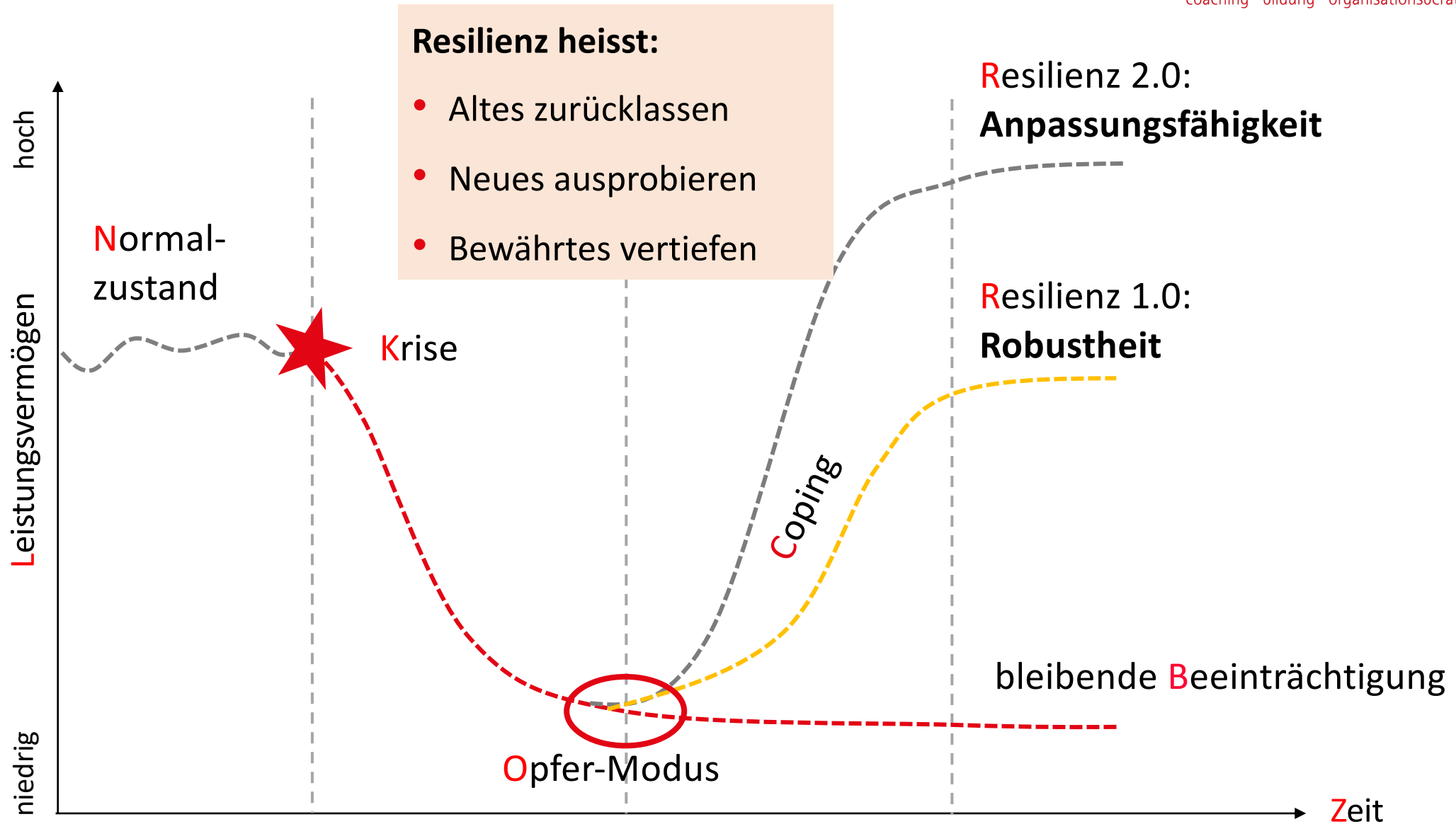
Umgang mit Krisen

- Alte Welt ist im Stillstand, Neue noch nicht da
- Krisenmüdigkeit vieler Menschen in allen Berufen & auf allen Stufen
- Transformation & Krisen werden uns in allen Lebensbereichen begleiten ("neues Normal")
- Umgang mit Krisen wird existenziell > "Umgang mit Krisen, die noch gar nicht gedacht sind?"
- Wir kennen nicht alle Antworten, aber wir lernen, die richtigen Fragen zu stellen
- Wir haben die Erfahrung aus der Covid-Pandemie > plötzlich klappt das, was vorher undenkbar war.



"Die schlechte Nachricht: Wir haben keine Wahl. Die gute Nachricht: Wir haben keine Wahl" (Förster-Kreuz 2020)

Funktion von Resilienz



Resilienz-Definition

„Resilienz ist die Fähigkeit eines Systems, schnell auf Krisen oder Rückschläge zu reagieren und sich an neue Rahmenbedingungen anzupassen.“ (Mayena et. al. 2011)

Resilienz 1.0 ROBUSTHEIT

"System kehrt nach Störung in Ursprungszustand zurück"



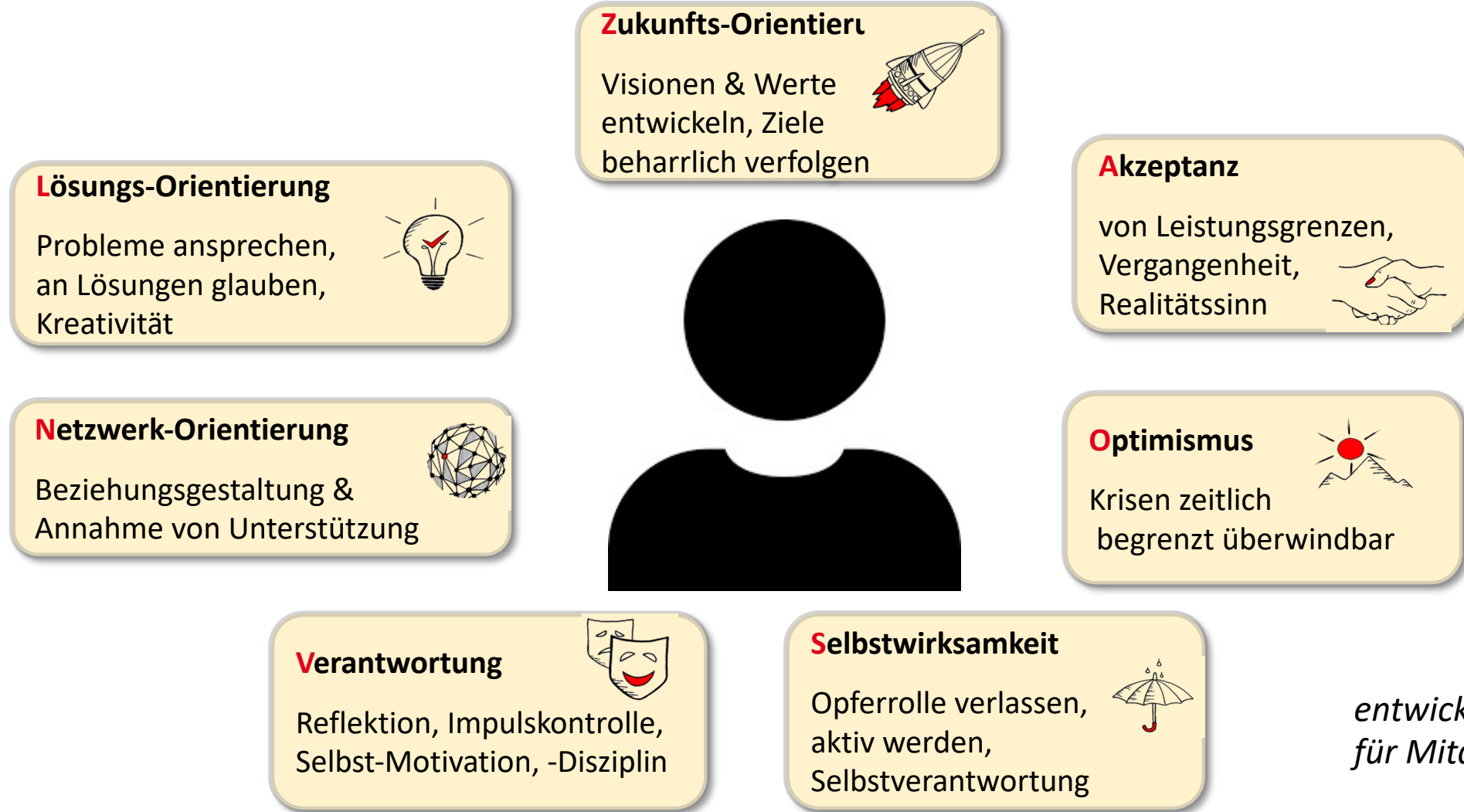
Effizienz & Resilienz
Zahlen & Menschen

Resilienz 2.0 ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

"System adaptiert sich kontinuierlich an veränderte Umweltbedingungen"



Resilienz-Faktoren oder von den Resilienten lernen



*entwickelbar in Resilienz-Trainings
für Mitarbeitende*

- „[...] *dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht: die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein „So oder So!* Und jeder Tag und jede Stunde im Lager gab tausendfältige Gelegenheit, diese innere Entscheidung zu vollziehen, die Entscheidung des Menschen für oder gegen den Verfall an jene Mächte der Umwelt darstellt, die dem Menschen sein Eigentliches zu rauben drohen – seine innere Freiheit [...]“

Viktor Frankle, Trotz dem ja zum Leben sagen

Die letzte menschliche Freiheit – die Einstellung



momente. bewegung. balance. inneres feuer.

6 Resilienz-Tipps aus der Praxis

Tipp 1: Sei auch achtsam zu dir. Nimm dir Zeit für dich & mach regelmässig Pausen.

Tipp 2: Behalte den Chancenblick: bleibe offen für Neues & suche darin Gelegenheiten.

Tipp 3: Bleibe immer im Blickkontakt mit anderen. Pflege deine Beziehungen & nimm Hilfe an.

Tipp 4: Schreibe am Abend vor dem Schlafengehen drei Aspekte auf, für die du dankbar bist.

Tipp 5: Benutze WIDEG („wofür ist das eine Gelegenheit?“), wenn es dir schwer fällt, dich auf etwas Neues/Unangenehmes einzulassen.

Tipp 6: Mehr „sowohl als auch“ statt „entweder-oder“. (Ambidextrie)



Bewegung & Balance als Lösungsansatz



Gib mir die **Gelassenheit**, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann.

Gib mir den **Mut**, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.

Und gib mir die **Weisheit**, das eine vom anderen zu unterscheiden.

(Friedrich Ch. Oetinger)

