

# Resilienz – Im Beruf braucht es ein dickes Fell

Seit Jahren nehmen die Arbeitsunfähigkeiten wegen psychischer Erkrankungen drastisch zu. Burn-out, Depressionen, Angstzustände sind dazu die Stichworte.

Einige Menschen aber halten auch dem stressigsten Job, den schwierigsten Arbeitssituationen stand, sie wirft so schnell nichts aus der Bahn. Sie sind gelassen und optimistisch, haben Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten. Während Mitarbeiter Müller über Erschöpfung klagt und immer wieder ausfällt sagt Mitarbeiter Frei ab und zu, es sei etwas viel. Man würde das aber schon irgendwie schaffen. Was unterscheidet Müller und Frei. Herr Frei verfügt über mehr Resilienz.

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft; die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen und sogar daran zu wachsen. Die Resilienz ist individuell unterschiedlich.

Resiliente Menschen haben ein dickes Fell. Sie stecken Rückschläge leichter weg, sie leiden weniger unter Konflikten, sie packen Herausforderungen an, sie schützen sich selbst vor psychischen Verletzungen oder Angriffen, sie lassen sich nicht so leicht entmutigen und meistern schwierige Lebenssituationen. Sie sind weniger anfällig für Stress und psychische Krankheiten. Das Gegenstück zur Resilienz ist die Vulnerabilität, die Verletzlichkeit.

Der Begriff Resilienz wird häufig mit dem Namen Emmy Werner verbunden. Sie untersuchte Kinder, die unter schwierigen Bedingungen aufwuchsen. Ein Drittel der Kinder, die erheblichen Risiken ausgesetzt waren, entwickelten sich zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen. Aus dieser und weiteren Studien zu Resilienz wurden die sogenannten Schutzfaktoren abgeleitet.

## Innere und äussere Schutzfaktoren

Innere Schutzfaktoren haben mit der individuellen Persönlichkeit zu tun:

- Eigenschaften und Verhaltensweisen (Freundlichkeit, Ängstlichkeit, Ausgeglichenheit)
- Haltungen, Einstellungen
- Glaubenssätze
- Überzeugungen
- Verhaltensstrategien
- Positive Erfahrungen

Äussere Schutzfaktoren werden durch das persönliche Umfeld bestimmt.

- Unterstützendes Umfeld (Familie, Schule, Gemeinde)
- Positive Rollenvorbilder
- Die stabile Beziehung zu mindestens einer engen Bezugsperson
- Freundschaften
- Schulbildung

Natürlich lebt es sich als resilienter Mensch im mit einem „dicken Fell“ leichter. Auch im Arbeitsalltag, in der Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten, im Kontakt mit Kunden und in Be-

zug auf die hohen Erwartungen von Arbeitgebern, im Umgang mit Stress, in Bezug auf permanente Veränderungen und Instabilität in der Arbeitsumgebung.

Kann Resilienz trainiert werden? Einige Forscher finden, die inneren Schutzfaktoren könnten gefördert werden. Entsprechende Workshops, Coachingangebote und Ratgebern zur Resilienz im Arbeitsleben spriessen dann auch wie Pilze aus dem Boden. Resilienz als neues Zauberwort?

Jeder kann in Eigenriege ein Augenmerk auf die eigene „Resilienz-Entwicklung“ legen und somit das Fell pflegen, damit es dicker wird. Fördern sie die inneren und soweit möglich auch äussere Schutzfaktoren. Lesen Sie dazu den Artikel „Mit Veränderungen umgehen“ und machen sie einen kleinen Selbsttest.

Januar 2015, Regula Hunziker Benoist, perspectiv GmbH