

Leseprobe

Resilienztraining (IST-Zertifikat)

Studienheft

Fachwissen Resilienz

Autorin

Christina Borschel

Christina Borschel ist die Inhaberin von HOME of ENERGY®, Diplom-Kauffrau, Burnout-Coach, Stressmanagement Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation & Stressbewältigung, Mentaltrainerin, Entspannungstrainerin, Trainerin Selbst-/Zeitmanagement

Kapitel 3

3. Vier Basiskompetenzen der inneren Stärke

3.1 Selbstpräsenz

3.2 Achtsamkeit

3.2.1 Grundlagen Achtsamkeit

3.2.2 Verschiedene Formen der Achtsamkeit

3.2.3 Fünf Elemente der Achtsamkeit

3.2.4 Achtsamkeit und Wissenschaft

3.2.5 Achtsamkeit im Alltag – Techniken und Übungen

3.2.6 Geschichten für mehr Achtsamkeit

3.3 Zielklarheit und Prozessoffenheit

3.4 Experiment/Reflexion und Syn-Egoismus

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die Basiskompetenz „Selbstpräsenz“ wiederzugeben;
- die Basiskompetenz „Achtsamkeit“ zu erklären;
- die Basiskompetenz „Zielklarheit und Prozessoffenheit“ zu beschreiben;
- die Basiskompetenz „Experiment/Reflexion und Syn-Egoismus“ darzustellen.

Um mit belastenden oder gar krisenhaften Situationen effektiv umgehen zu können, bedarf es vier essenzieller Basiskompetenzen. Diese Basiskompetenzen liegen den Resilienzschlüsseln zugrunde und so sind ohne diese Basiskompetenzen der Ausbau und die Weiterentwicklung der Resilienzschlüssel nur bedingt realisierbar.

Basiskompetenzen

Gerade diese Kompetenzen ermöglichen den resilienten Umgang mit herausfordernden Situationen insofern, als dass sie ein flexibles Anpassungs- und Gestaltungsverhalten konditionieren. Selbst unter schwersten Bedingungen können wir somit unser Leben aktiv gestalten und lassen uns nicht von unserer Umwelt fremdbestimmen.

Es handelt sich hierbei um folgende Basiskompetenzen:

- Selbstpräsenz
- Achtsamkeit
- Zielklarheit/Prozessoffenheit
- Experiment/Reflexion und Syn-Egoismus



3. Vier Basiskompetenzen der inneren Stärke

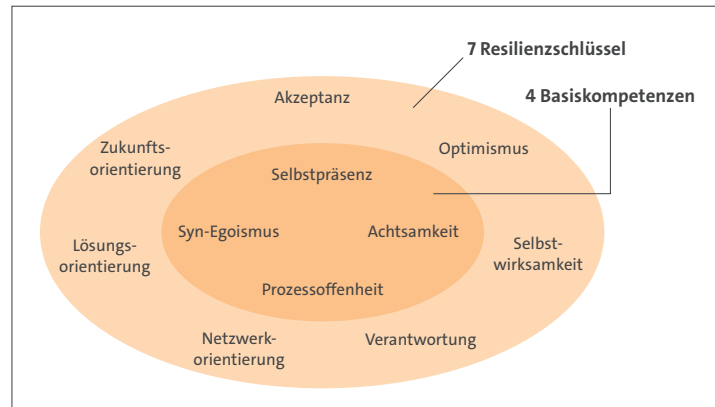


Abb. 3 Basiskompetenzen der Resilienz
(eigene Darstellung)

3.1 Selbstpräsenz

Selbstpräsenz Die Kompetenz der Selbstpräsenz beschreibt im Kern den positiv ausgeprägten Selbstbezug, also einen akzeptierenden Umgang mit der eigenen Person. Sie ist quasi „mit sich im Reinen“ und so besteht weder die Notwendigkeit, die Bedeutung der eigenen Person in der Interaktion mit der Umwelt durch ein narzisstisches Verhalten zu er- oder gar überhöhen, noch erfolgt eine Abwertung der eigenen Person infolge von Selbstunsicherheiten.

Verwurzelung Diese Kompetenz ändert sich interessanterweise beim Heranwachsen eines Menschen: So benötigen Kinder und Jugendliche während ihrer Persönlichkeitsfindung noch eine Verwurzelung in der Beziehung zu einer ihnen sehr nahestehenden Bezugsperson (vgl. Kapitelabschnitt 6.3 „Ansätze zur Resilienzsteigerung von Kindern“). Selbstpräzente Erwachsene hingegen zeichnen sich durch eine ausgeprägte Verwurzelung in der eigenen Person aus und machen sich dadurch unabhängig von Bezugspersonen.

QV

Kommunikationsstil Die Selbstpräsenz führt im Ergebnis einerseits zu einem in sich ruhenden und balancierten Wirken. Andererseits mündet diese Kompetenz in der Fähigkeit, in einer Interaktionssituation die eigenen Gefühle, Gedanken und auch Ziele klar, bewusst und durchsetzungsstark zum Ausdruck und auf den Punkt zu bringen – gleichzeitig aber einen respektvollen Umgang im Dialog zu wahren.

3. Vier Basiskompetenzen der inneren Stärke

Ein erstrebenswerter Kommunikationsstil, der gerade unter belastenden Bedingungen an Bedeutung gewinnt und gerade dann aufgrund einer nüchternen und zielorientierten Kommunikation höchste Ergebnisse bewirken kann.

Außerdem bewirkt diese Kompetenz, dass selbstpräsente Personen im Vergleich zu aggressiven, unterwürfigen, narzisstischen oder depressiven Menschen nur geringe WahrnehmungsfILTER aufweisen, sich also durch eine offene und flexible Wahrnehmung der Umwelt und somit durch einen ausgeprägten Realitätssinn auszeichnen.

**Geringe
WahrnehmungsfILTER**

Dies wiederum begünstigt den Umgang mit belastenden oder gar krisenhaften Situationen derart, als dass sie selbst unter diesen Bedingungen noch eine hohe Anpassungs- und Gestaltungsfähigkeit aufweisen. Selbstpräsente Menschen sind aber nicht unmenschlich – sollte auch ihnen ihre Balance einmal verloren gehen, so finden sie schnell zu ihrer Mitte zurück. Schneller als Personen, die nur eine geringe psychische Widerstandsfähigkeit haben.

Bezug nehmend auf die Phasen der Krise (vgl. Kapitelabschnitt 1.1 „Begrifflichkeit und Relevanz der Resilienz“) kann die Kompetenz der Selbstpräsenz vor allem der ersten Phase zugeordnet werden: Zu Zeiten einer Ungewissheit ermöglicht die ausbalancierte Selbstpräsenz einen selbstsicheren Umgang mit den Anfängen einer Krise und kann deren Dauer und/ oder Intensität verringern.

**Phasen der Krise
QV**

Ohne Selbstpräsenz besteht zu Beginn einer Krise in hohem Maße die Gefahr, einer unkontrollierten Aggression zu verfallen oder aber defensiv den Rückzug anzutreten – beide Verhaltensweisen führen in den meisten Fällen zu einer Intensivierung der Krise.



Kapitel 6

6. Exkurs

6.1 Beruf und Privatleben: Die richtige Balance finden

6.2 Resilienz für Führungskräfte

6.2.1 Stärkung der eigenen Resilienz als Führungskraft

6.2.2 Resilienz der Mitarbeiter fördern

6.3 Ansätze zur Resilienzsteigerung von Kindern

Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die Bedeutung der Balance von Beruf und Privatleben zu erläutern;
- einen Überblick über resilienzfördernde Maßnahmen von Führungskräften für die eigene Person sowie hinsichtlich ihrer Mitarbeiter zu geben;
- grundlegende Aspekte zur Resilienzsteigerung von Kindern darzulegen.

6.1 Beruf und Privatleben: Die richtige Balance finden

In den beiden vergangenen Jahrzehnten hat sich eine deutliche Verschärfung der Anforderungen und Belastungen in der Arbeitswelt entwickelt. Faktoren wie z. B. die rasante Entwicklung der Informationstechnologie und ihre intensive Informationsverdichtung sowie die zunehmende Globalisierung führen zu dynamischen Wettbewerbsbedingungen, deren Auswirkungen alle Hierarchieebenen betreffen. Das Privatleben als Gegenpol nimmt ebenfalls stetig an Komplexität zu. Entspannungsphasen und regenerative Aktivitäten kommen daher oft zu kurz.

Arbeitswelt

Privatleben

Leider werden die negativen Auswirkungen oftmals unterschätzt, die sich beinahe als logische Konsequenz für Geist, Seele und Körper ergeben. Erste Warnzeichen werden bewusst oder unbewusst ignoriert. Es wird oftmals erst dann auf den schleichenden Prozess reagiert, wenn bereits deutliche Beeinträchtigungen der Gesundheit vorliegen.

Bevor es so weit kommt, sollte präventiv mit Ziel der Wahrung der inneren Balance agiert werden. Eine Balance, die aus einer ganzheitlich orientierten Perspektive zwei Ebenen umfasst:

Balance

- mentale Balance
- körperliche Balance



Die Prävention von physischen und psychischen Dysbalancen umfasst nicht mehr klassischerweise nur die Balance zwischen den Bereichen Berufs- und Privatleben, sondern ist heutzutage schon vierdimensional zu betrachten:

Es gilt, nicht nur diese beiden Bereichen auszubalancieren, sondern auch singular pro Bereich zu betrachten, wie beide Balanceebenen zu wahren sind.

6.2 Resilienz für Führungskräfte

Führungskräfte Die eingangs beschriebenen dynamischen Wettbewerbsbedingungen betreffen vom Effekt im Prinzip die Mitarbeiter aller Hierarchieebenen, in besonderem Maße jedoch die Führungskräfte und hier steht insbesondere das mittlere Management im Fokus:

Gerade diese Managementebene ist konfrontiert mit den widersprüchlichen Erwartungen höherer und nachgelagerter Ebenen, die zumeist zusätzlich mit einer permanenten Unzufriedenheit einhergehen. Arbeitstage von deutlich mehr als zehn Stunden sind an der Tagesordnung – ergänzt um regelmäßiges Arbeiten auch am Wochenende und an Urlaubstagen. Die ständige Erreichbarkeit ist beinahe schon eine Selbstverständlichkeit. Die Prozesse im eigenen Verantwortungsbereich werden immer komplexer aufgrund zunehmenden Expertenwissens und führen somit zu einer Unüberschaubarkeit, eng verbunden mit der damit steigenden Abhängigkeit von den eigenen Mitarbeiter.

Die Informationsverdichtung infolge der heutigen Technologie gepaart mit dem nicht immer verantwortungsvollen Umgang der Informationen (beispielsweise sei hier die Unart genannt, mit der scheinbar wahllos die Adressaten und Co-Adressaten von E-Mails benannt werden) tragen zur Informationsüberlastung bei.

Gerade die Unternehmenskulturen von verschlankten Organisationsstrukturen führen in dieser sowieso schon belastenden Situation nicht zu einer Erleichterung. Ganz im Gegenteil – die durch die schlankeren Strukturen begrenzteren Aufstiegspositionen führen unter den Führungskräften zu einer durch Misstrauen geprägten Atmosphäre. Eine gegenseitige vertrauensvolle Unterstützung wird daher mehr und mehr zur Rarität.

Studienheft

Ganzheitliche Stärkung der Resilienz

Autorin

Christina Borschel

Kapitel 3

3. Mentale Stärke

- 3.1 Grundlagen der Mentalstärke – Resilienz entsteht im Kopf
- 3.2 Strategien zur resilienten Denkweise
- 3.3 Kognitive Interventionen
 - 3.3.1 Kognitionstraining – Strategien kognitiver Umstrukturierung
 - 3.3.2 Problemlösetraining
 - 3.3.3 Selbstinstruktion
 - 3.3.4 Übungen für die kognitive Umstrukturierung



Lernorientierung

Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,

- die Grundlagen der Mentalstärke zu erläutern;
- Strategien zur resilienten Denkweise darzustellen;
- kognitive Interventionen zu beschreiben.

3.1 Grundlagen der Mentalstärke – Resilienz entsteht im Kopf

Mentale Stärke bezeichnet die Fähigkeit, unter voller Konzentration zu einem bestimmten Zeitpunkt seine psychischen Kräfte abzurufen, um zielorientiert handeln zu können. Durch diese Bündelung unserer Energie können Herausforderungen erfolgreich gemeistert werden.

Salopp formuliert, kann „mentale Stärke“ auch mit den Worten „der Kopf spielt mit“ auf den Punkt gebracht werden: Wir funktionieren quasi punktgenau, rufen ab, was logischerweise zu tun ist – ein Prozess, der in diesem Moment rational abläuft; Emotionen stellen sich erst im Nachgang ein.

Kennzeichen Kennzeichen mentaler Stärke sind:

- Zielstrebigkeit
- Konzentration
- Motivation
- Disziplin
- Resistenz
- Selbstbewusstsein

Mental starke, gefestigte Personen vertrauen in ihre Kompetenz und verspüren selbst unter widrigsten Umständen nur wenige bis keine Zweifel oder Ängste. Sie konzentrieren sich selbst in schwierigen Situationen auf ihr Ziel und verstehen eventuelle Rückschläge als Chance zum Lernen. Eine Frustration stellt sich daher nur selten ein.

Diese innere Stärke führt daher auch letztlich dazu, unsere psychische und körperliche Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu stabilisieren – denn wer eine geforderte Aufgabe mental beherrscht, der hat eine positivere Lebenseinstellung.

Positivere Lebenseinstellung

Das Gute ist – mentale Stärke lässt sich trainieren:

Bereits bei Kindern lässt sich die Veranlagung zur inneren Stärke dadurch weiterentwickeln, dass eine ausgewogene Kritikkultur gegeben ist und somit getadelt und auch gelobt wird: Wird ein Kind gelobt, so wird es sich das nächste Mal wieder mindestens genauso anstrengen. Wird es allerdings getadelt, so verlieren die Kinder die Lust oder sie haben Angst, das nächste Mal wieder etwas falsch zu machen. Dominiert ein Tadeln die Kritik, trägt dies daher nicht zur Entwicklung innerer Stärke bei.

Als Erwachsene haben wir die Wahl, unsere mentale Stärke bewusst zu trainieren: Beim mentalen Training stellen wir uns bestimmte Aktivitäten oder Bewegungsabläufe nur gedanklich vor, ohne dass wir diese tatsächlich, also real ausführen. Wir lassen quasi als ein Probehandeln in Form von Gedankenbildern bestimmte Abläufe und Handlungsmöglichkeiten vor unserem inneren Auge ablaufen. So ist es uns möglich, Alternativen zu entwickeln, zu stabilisieren und zu optimieren, um sie eines Tages punktgenau abzurufen und erst dann in reale Bewegung umzusetzen.

Mentales Training

Mentalem Training sind inhaltlich keine Grenzen gesetzt: Sämtliche kognitiven Fertigkeiten, also die Wahrnehmung und – in Form von Vorstellen, Denken und Erinnern – die Verarbeitung von Informationen, können entwickelt und ausgebaut werden.

Letztendlich funktioniert mentales Training ähnlich wie Meditation, indem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden und deren Kräfte gebündelt auf das anvisierte Ziel ausgerichtet werden. Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein müssen im Einklang sein – ist dies nicht der Fall, so beeinträchtigen Angst, Unsicherheit und Stress unsere Leistung und können zum Scheitern führen. Ein Bedenkenträgertum oder aber ein Abschweifen der Gedanken weg von dem Wesentlichen – beispielsweise das Beschäftigen mit deren Konsequenzen – blockieren uns und sind Wegbereiter für ein Scheitern.

Einklang

Hirnphysiologisch lässt sich nachweisen, dass bereits die pure Imagination einer Handlung oder Bewegung dieselben Hirnareale aktiviert wie die Bewegung selbst beim aktiven Durchführen: Allein das gedankliche Durchspielen eines einzigen Teilaspekts aktiviert die Hirnregion, in der das gesamte Wissen zu der Thematik gespeichert ist. Dies bewirkt ein souveränes Umgehen selbst mit ganz anderen Teilaspekten, die bei der realen Umsetzung auftreten können.





Hätten Sie's gewusst?

Sportler und mentale Stärke

Viele Sportler nutzen gezielt den Ausbau ihrer mentalen Stärke: Vor allem bei physisch belastenden Sportarten kann durch mentale Übungen in der Erholungsphase der Trainingseffekt gesteigert werden. Ebenso bei solchen Sportarten, die nur bedingt mehrfach praktisch ausgeführt werden können, wie beispielweise Ski-Abfahrtslauf oder Skispringen, ist ein mentales Training eine wertvolle Ergänzung zum aktiven Training.

Sind die Sportler auch mental gestärkt, so dient dies der Stabilisierung ihrer Leistungsfähigkeit: Die Gefahr, im Training der Besten zu sein, dann aber im Wettkampf zu versagen, schwindet umso mehr, je stärker die mentalen Fähigkeiten ausgeprägt sind!

3.2 Strategien zur resilienten Denkweise

Eine resiliente Denkweise zeichnet sich aus durch eine innere Stärke – eine innere Stärke, die eng verknüpft ist mit mentaler Stärke. Daher dient letztlich eine Strategie zum Ausbau der mentalen Stärke auch der Entwicklung der Resilienz. Die Grenzen zwischen beiden Themengebieten sind fließend.

Die folgenden Ansätze vermitteln Impulse zur Mobilisierung der mentalen Kräfte zwecks verbesserter Steuerungsmöglichkeiten eigener Kognitionen: Mentale Stärke fördert das Erlernen, Verändern und Verbessern der kognitiven Fertigkeiten und damit die Stabilisierung und Verbesserung des eigenen Handelns.

Regulation von Selbstgesprächen

Selbstgespräche

Die Ursache von Leistungsbeeinträchtigungen, also ineffektiven Verhaltensweisen, sind häufig unsere Selbstgespräche in Form negativer Gedankengänge, die irrationaler und selbstvernichtender Natur sind. Solche Gedankengänge sind umso geringer, je stärker das Selbstbewusstsein ausgeprägt ist. Das Selbstbewusstsein wirkt sich unmittelbar auf unser Selbstvertrauen aus und wer von seinen Ressourcen überzeugt ist, der kann diese auch leichter abrufen. Zudem ist das Selbstbewusstsein Bestandteil unserer emotionalen Stabilität und Willenseigenschaften wie Mut und Entschlossenheit.

Die Regulation der Selbstgespräche ist somit eine hilfreiche Strategie, um unser Selbstvertrauen positiv zu beeinflussen und angemessene Verhaltensweisen einzuleiten.