

Wissen+Karriere

Magazin für Persönlichkeitsentwicklung, Motivation, Aus- und Weiterbildung

**Tim Taxis: Trainer
des Jahres 2012**

**„Machen Sie das,
was Sie machen,
aus vollem Herzen“**



Roger Rankel:

Etwas etwas anders
machen ...
und dadurch besser
verkaufen



Boris Grundl:

Die Zeit der Macher ist
vorbei.
Wir brauchen neue
Vorbilder



**Nikolaus B.
Enkelmann:**

Auch mit 77
weitermachen –
Der Grandsigneur
bleibt aktiv



Frank Scheelen:

So wappnen Sie sich
für die Zeiten des
Wandels



Die Bambusstrategie

Wie Sie täglichen Druck mit Resilienz meistern



Wenn wieder alles auf einen Schlag kommt und oben von unten nicht mehr zu unterscheiden ist, gibt es Menschen, die trotz der widrigsten Umstände daraus Kraft ziehen, voller Mut den Problemen ins Gesicht sehen und den Überlebenskampf gewinnen. Warum gibt es Menschen, die mit Druck, Konflikten und Niederlagen leichter fertig werden als andere? Die Herausforderungen nicht nur bezwingen, sondern daran wachsen? Was unterscheidet sie von denen, die daran scheitern oder erst gar nicht in den Kampf ziehen? Ihre innere, seelische Widerstandsfähigkeit, die so genannte Resilienz, ist besonders ausgeprägt und hilft den Stürmen des Lebens Stand zu halten.

Was heißt Resilienz eigentlich?

Resilienz heißt die seelische Kraft, die Menschen befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Resilient ist, wer die emotionale Stärke aufbringt, sich von Stress und Schicksalsschlägen nicht brechen zu lassen, sondern das Beste aus jedem Unglück zu machen, daraus zu lernen und gerade durch die Leiderfahrung über sich selbst hinauszuwachsen. Anders gesagt: Resilient ist, wer auch mit dem Kopf unter Wasser noch Perlen findet.

Die Bambuspflanze ist das perfekte Vorbild. Ob lange Trockenzeit oder schwerer Schnee, ob Wind oder Hindernisse beim Wachsen – sie überlebt,

weil sie ihre eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und sie schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln.

Was hat der Mensch von dieser Pflanze? Den Bamboo – die Kraft, jeden Tag seine vielfältigen Aufgaben zu meistern und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Bei manchen ist er kleiner, bei anderen größer. Bamboo hilft uns, wenn wir zwischen Vorgesetzten auf der einen und Mitarbeitern auf der anderen Seite, zwischen Schulbehörde und Schülern, zwischen Klinikleitung und Patienten stehen, er stärkt uns für hohes Arbeitsaufkommen und Druck von allen Seiten. In Krisenzei-

ten ist die Gefahr groß, dass Sie sich selbst aufreiben. Wenn innere Stärke und Durchsetzungskraft fehlen, wenn Sie das Machbare nicht mehr erkennen, entsteht leicht das Gefühl, machtlos zu sein, keinen Einfluss nehmen zu können. Der Blick für den Handlungsspielraum geht verloren. Dann ist der Bamboo ins Koma gefallen. Sie haben Gedanken wie: „Ich kann doch sowieso nichts bewirken.“ Alles scheint irgendwann aussichts- und sinnlos. Der Weg zur inneren Kündigung oder totalen Resignation ist geebnet und führt weg von der inneren Stärke, die in diesen Situationen besonders gebraucht wird. Die gute Nachricht: Bamboo, und somit die Resilienz, lässt sich gezielt weiterentwickeln.

Werden Sie aktiver Gestalter der Umstände!

Richten Sie sich konsequent auf Handlungsspielräume und Lösungen aus! Alle Ereignisse, die Einfluss auf uns nehmen, fallen in zwei Bereiche:

1. Unveränderliche Rahmenbedingungen

(Opferprinzip)

Der Bereich beeinflusst unser Leben, kann aber nicht von uns beeinflusst werden. Es ist keine Kontrolle möglich. Verharre ich hier, werde ich zum Opfer der Umstände.

2. Handlungsspielraum (Gestalterprinzip)

Diesen Teil in unserem Leben, können wir aktiv beeinflussen, indem wir

- selbst handeln (direkte Kontrolle),
- andere zu einer Handlung veranlassen (indirekte Kontrolle)
- oder etwas bewusst unterlassen (direkte Kontrolle).

Einen Handlungsspielraum gibt es immer! Kunst ist, ihn zu erkennen. Entscheidend ist, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, welchen Fokus Sie legen. Statt sich über Dinge zu ärgern, die wir nicht ändern können, sollten wir unser Handeln auf das konzentrieren, was im Einflussbereich liegt. Wenn Sie Ihren Fokus immer nur auf die Rahmenbedingungen richten, werden Sie vermehrt die unabänderlichen Aspekte wahrnehmen und schließlich auch keinen Handlungsspielraum mehr erkennen. Sie werden weniger handeln, immer passiver und sich zum hilflosen Opfer ma-

chen. Konzentrieren Sie sich aber auf Ihren Handlungsspielraum, werden Handlungsenergien frei und Sie können wieder konstruktiv auf die Umstände reagieren. Damit entsteht ein selbstverstärkender, motivierender Prozess, der Ihren Handlungsspielraum immer weiter vergrößert.

Übung: Handlungsspielräume erkennen und ausdehnen

1. Schärfen Sie Ihren Blick für Handlungsspielräume bei anderen

Beobachten Sie die Menschen in Ihrem Umfeld unter dem Gesichtspunkt, wie sehr diese nach Ihrer Einschätzung ihren jeweiligen Handlungsspielraum nutzen oder auch nicht. Bei anderen ist das im ersten Schritt meist leichter zu sehen als bei sich selbst. Wenn die Auserwählten häufig Verhaltensweisen nutzen, die nichts verändern (z. B. Nörgeln und Klagen), haben Sie schon einen wichtigen Indikator für das von ihnen gelebte Opferprinzip.

2. Ausdehnen des eigenen Handlungsspielraums

Wählen Sie nun ein frustrierendes Problem aus Ihrer Arbeitspraxis aus.

Bestimmen Sie,

- ob es direkter, indirekter oder keiner Kontrolle durch Sie unterliegt.
- Machen Sie sich gezielt auf die Suche nach Ihrem Handlungsspielraum, auch wenn Sie das Problem außerhalb Ihrer Kontrolle klassifiziert haben.
- Identifizieren Sie den ersten Schritt, den Sie in Ihrem Einflussbereich tun können und TUN Sie dann diesen Schritt.

Die Bambusstrategie bietet Tests zur Selbsteinschätzung, Checklisten, Übungen und pragmatische Tipps, um in Ihrem Inneren so stark und unabhängig zu sein wie ein Bambus und sich in den Stürmen des Arbeitsalltags gelassen biegen zu können ohne zu zerbrechen.

Das Buch liefert neueste Ergebnisse aus der Resilienzforschung und gibt eine Anleitung, Mut, Kraft und Stehvermögen zu entwickeln, um herausfordernde Situationen des Alltags standfest zu meistern. ■



Katharina Maehrlein

ZUR PERSON

Katharina Maehrlein (Wiesbaden) ist Expertin für Resilienz, Rednerin und seit 15 Jahren als Trainerin, Beraterin und Coach tätig. Sie hat einen Lehrauftrag an der Wiesbaden Business School. Nicht ganz einfache persönliche Lebensumstände haben Resilienz für Katharina Maehrlein zur eigenen „Überlebensstrategie“ werden lassen.



DIEBAMBUSSTRATEGIE

Den täglichen Druck mit Resilienz meistern

GABAL-VERLAG

ISBN: 978-3-86936-441-4

19,90 EURO (D), 20,50 EURO (A)