

Abschlussarbeiten
Reihe Resilienz

Petra Staab

Selbstwirksam im Business

Resilienz-Training für Angestellte
in beruflichen Veränderungssituationen

unisono institut verlag
ulm · berlin

DV/RT Deutscher Verband der
Resilienz-Trainer*innen e.V. i.G.

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage April 2021
ISBN eBook 978-3-948872-24-3
ISBN Paperback: 978-3-948872-31-1

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Petra Staab



Foto: Thomas Wieland · München

Petra Simone Staab wurde 1967 in Pforzheim geboren. Nach der Ausbildung zur Industriekauffrau folgte eine erfolgreiche Laufbahn als Fach- und Führungskraft in verschiedenen IT-Unternehmen. Durch den Suizid einer Mitarbeiterin ausgelöst, begann sie, sich für Psychologie zu interessieren. Was bewegt Menschen, und wie bewältigen manche Menschen Krisen scheinbar mühelos. Diese Fragen, und ein wirkliches Interesse an Menschen, führten sie zu verschiedenen nebenberuflichen Weiterbildungen.

Ausbildungen in Gesprächsführung, NLP Master, zertifizierter selbstorganisatorischer Hypnose, Mentaltrainerin und der Abschluß als Heilpraktikerin für Psychotherapie folgten. Nebenberuflich hat sie daraufhin Coachings für Menschen in beruflichen und privaten Veränderungssituationen angeboten. Als sich die Möglichkeit geboten hat, die Festanstellung aufzugeben, nahm sie sich die Zeit, um sich im Bereich Personalwesen weiterzubilden.

In dieser Zeit absolvierte sie erfolgreich die Ausbildung als zertifizierter Systemischer Business Coach mit Hochschulzertifikat der Steinbeis Hochschule Berlin und die Weiterbildung zur Personalfachkauffrau IHK.

Im Bereich Human Resources wird durch das Training von Resilienz bei Führungskräften und Mitarbeitern ein wesentlicher Beitrag zur Unternehmenskultur geleistet. Mit Resilienz können Mitarbeiter selbstwirksam mit beruflichen Veränderungen und Herausforderungen umgehen. Petra Staab lebt heute mit ihrem Partner im Landkreis München.

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie (vgl. letzte Seite) angefertigt.

Transferarbeit Resilienz-Trainer (SHB)
Steinbeis Hochschule Berlin
Trainer: Sebastian Mauritz

Selbstwirksam im Business

Resilienz-Training für Angestellte in beruflichen Veränderungssituationen

Petra Staab
Email: petra.staab@t-online.de
Abgabe: 18.November 2019

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Definition „Resilienz“	3
2.1. Stressresistenz versus Resilienz	4
2.2. Die sieben Säulen der Resilienz.....	4
3. Veränderungsprozesse.....	6
3.1. Unbewusste Überprüfungen und Überlegungen.....	7
3.2. VUCA-World	8
4. Trainingskonzept.....	9
4.1 Auftragsklärung	9
4.2 Trainingsbausteine	10
4.2.1 Trainingsbeginn	10
4.2.2 Einführung in die Ressource Resilienz	11
4.2.3 Werte	12
4.2.4 Guter Umgang mit sich selbst.....	13
4.2.5 Business Yoga.....	15
4.2.6 Resiliente Kommunikation.....	17
4.2.7 Innere Antreiber und Emotionsregulation	22
4.2.8 Trainingsabschluss	25
5. Praxistransfer und Fazit	25
6. Quellenverzeichnis.....	27
Eidesstattliche Erklärung.....	28

1. Einleitung

Mein beruflicher Werdegang begann als Angestellte und Führungskraft in internationalen Konzernen. Bevor ich mich selbständig gemacht habe, konnte ich im Büroalltag wertvolle Informationen sammeln. Dort bekam ich mit, wie wichtig das Thema Resilienz im beruflichen Kontext ist. Als angehende Resilienz-Trainerin zeige ich in dieser Transferarbeit welchen Mehrwert Resilienz für ein Team bieten kann, das sich in beruflichen Veränderungsprozessen befindet. Dieses Konzept ist die Abschlussarbeit der Resilienz-Trainer Ausbildung unter der Leitung von Sebastian Mauritz.

Das heutige Arbeitsleben verlangt von den Menschen ein hohes Maß an Flexibilität. Globalisierung, eine weltweite Vernetzung, die ständige Erreichbarkeit und Social Media fordern ein Überdenken und Anpassen von bisherigen Denk- und Verhaltensmustern. Freude an der Veränderung, ein gutes Werteverständnis und psychische Widerstandskraft gehören heute zum Anforderungsprofil für Mitarbeiter in verantwortungsvollen Positionen. Wenn ein Team dann noch zusätzliche Belastungen verkraften muss, wie zum Beispiel den krankheitsbedingten Ausfall eines Kollegen, kommt der Einzelne schnell an seine Grenzen. Aufgaben müssen zuerst übernommen, und später auch wieder zurückgegeben werden. Sowohl die Führungskraft in ihrer Leitungsfunktion als auch die Mitarbeiter müssen über einen längeren Zeitraum mit einer zusätzlich belastenden Situation umgehen.

Gerade für Unternehmen ist die Bedeutung von psychischer Widerstandskraft der Mitarbeiter ein wichtiger Faktor. Im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist der Erhalt der Gesundheit der Mitarbeiter das Ziel, auch um den Erfolg des Unternehmens zu stützen.

Zunächst gehe ich auf das Konzept von Resilienz ein und die Bedeutung der sieben Säulen, die auch als Kompetenzfelder verstanden werden. Der Schwerpunkt des Konzeptes ist die Selbstwirksamkeit. Ein guter Umgang mit sich selbst, die Kenntnis der eigenen Werte und resiliente Kommunikation sind förderliche Komponenten für ein Team und für den einzelnen Mitarbeiter.

Im zweiten Teil wird ein beispielhaftes Resilienz-Training für Angestellte in einem Unternehmen vorgestellt. Die beschriebenen Teile sind als Bausteine zu verstehen. Je nach Bedarf können diese angepasst werden und auch für Arbeitsteams in anderer Umgebung Anwendung finden. Ziel des Resilienz-Trainings für Berufstätige ist es, Techniken, neue Denk- und Handlungsmuster zum Abbau von Stress und zur Unterstützung in Veränderungssituationen zu vermitteln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich in dieser Transferarbeit die männliche Form. Jedoch sind grundsätzlich alle Geschlechter und Gender angesprochen.

2. Definition „Resilienz“

Für Resilienz gibt es keine einheitliche Definition. Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Lateinischen „resilire“, was übersetzt „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet.

Frei übersetzt, ist ein resilientes System in der Lage, inneren und äußeren Einflüssen so zu begegnen, dass es davon nicht zerstört wird. Das englische Wort „Resilience“ wird mit Elastizität, Spannkraft übersetzt. In der Psychologie wird mit Resilienz die Fähigkeit eines Menschen beschrieben, Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Resiliente Menschen überlegen, wie sie ein Problem lösen können und verlieren sich nicht in Kampf und Widerstand.

Sie kämpfen nicht gegen das an, was ist, sondern begegnen dem was ist, auf Augenhöhe und mit Flexibilität. Resilienz wird auch „Psychische Widerstandskraft“ oder „Das Immunsystem der Seele“ genannt. Ähnlich wie das körperliche Immunsystem, lernt auch das seelische Immunsystem mit den Einflüssen umzugehen und daran stärker zu werden.

Resilienz kann erlernt werden, jedoch ist auch Resilienz kein Allheilmittel. In unterschiedlichen Kontexten und Lebensphasen kann die Resilienz-fähigkeit eines Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

In der Forschung war Emmy Werner in den 50er Jahren eine der ersten, die sich mit dem Resilienz-Ansatz beschäftigt hat. Zunächst konzentrierte sich die Forschung auf Kinder. In den 1990er Jahren wurde sie auf Erwachsene sowie Organisationen ausgeweitet.

2.1. Stressresistenz versus Resilienz

Stressresistenz und Resilienz sind zwei Begriffe, die oft beide im Zusammenhang mit der Bewältigung von Stress, Krisen und Belastungen verwendet werden. Tatsächlich beschreiben beide Begriffe unterschiedliche Haltungen und Ziele.

Bei der Auftragsklärung für ein Resilienz Training ist es wichtig, die Begriffe zu erklären und so die Erwartungshaltung abzustimmen.

Im Umgang mit Stressoren geht es bei Resilienz um Eigenschaften wie Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Beweglichkeit¹. Bei Stressresistenz geht es um Unempfindlichkeit, Standfestigkeit und Unbeweglichkeit. Beides hat je nach Kontext seine Berechtigung, jedoch wird jeweils eine andere Strategie, ein anderes Ziel angestrebt.

Zur Verdeutlichung erklärt die Metapher Bambus oder Stehaufmännchen Resilienz. Der Bambus geht mit dem Wind, ist gut verwurzelt und richtet sich aus eigener Kraft wieder auf. Das Stehaufmännchen richtet sich selbst wieder auf, nachdem es ein äußerer Einfluss umgeworfen hat.

Der Fels in der Brandung hingegen, beschreibt Stressresistenz, das Abperlen, die Unbeweglichkeit. Es ist naheliegend, dass permanenter Widerstand, ein Kampf gegen das, was ist, kräftezehrend ist. Eine resiliente Haltung dagegen, bedeutet, Lösungen zu finden, flexibel mit dem umzugehen, was ist, sich wiederaufzurichten, und nach vorne zu schauen. Basis dafür ist unter anderem ein guter innerer Dialog, Wertschätzung sich selbst gegenüber und das Kennen der eigenen Werte. Auf diese Aspekte gehe ich in dieser Transferarbeit ein.

2.2. Die sieben Säulen der Resilienz

Sowohl im Internet als auch in der Literatur über Resilienz finden sich verschiedene Modelle für Resilienzfaktoren. Beschrieben wird dabei, welche Fähigkeiten und Haltungen die individuelle Resilienz stärken. In dieser Arbeit orientiere ich mich an den Ausführungen von Sebastian Mauritz², die sieben Säulen der Resilienz.

Der Begriff „Säulen“ wird im übertragenen Sinn verwendet, und beschreibt jeweils ein Kompetenzfeld. Die beschriebenen Kompetenzen ermöglichen einen flexiblen Umgang mit Stress, bzw. den Stressauslösern.

¹ Amann Ella Gabriele, Egger Anna: Praxishandbuch Micro-Inputs Resilienz, S.29, Manager Seminare

² Sebastian Mauritz (2019), Skript zur Ausbildung Resilienz Trainer/in (SHB), Göttingen, S. 28ff

Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft
Werden Sie Trainer*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out, Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: www.Resilienz-Akademie.com

Herzlich Willkommen beim
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge – und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: www.DVRT.de

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Nadine Adloff: **Die Hochsensibilität annehmen!*** – Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen (ISBN: 978-3-948872-01-4)
- *Katharina Regenbrecht: **Resilienz zur Stärkung im Versorgungsalltag*** – ein Schnupperworkshop Resilienz-Training für Versorgende von Menschen mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- *Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: **Die psychische Gesundheit von Pflegenden*** – Begründungsrahmen und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-16-8)
- *Astrid Schmengler-Herte: **Mit 66 Jahren ...***
Beispielhafter Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren (ISBN: 978-3-948872-18-2)
- *Beate Missalek: **Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen*** – Multiplikatoren-Schulung Resilienz-Lotse (SMA)[®] in der Kita (ISBN: 978-3-948872-17-5)
- *Susanne Coers: **Stark in herausfordernden Zeiten*** – Webinarkonzept: Resilienztraining für Unternehmen (ISBN: 978-3-948872-21-2)
- *Ralf Ferber: **Resilienzstärkung bei psychisch erkrankten Personen im stationären Setting*** – Das neue BTHG in der Umsetzung der Assistenzleistung durch Fördergruppenangebot (ISBN: 978-3-948872-22-9)
- *Anja Lange: **Resilienz durch Meditation*** (ISBN: 978-3-948872-23-6)
- *Petra Staab: **Selbstwirksam im Business*** – Resilienz-Training für Angestellte in beruflichen Veränderungssituationen
- *Sabine Meyer-Böhmer: **Seelische Stabilität bei lebensbedrohlicher Diagnose*** – Resilienztraining für gynäkologisch-onkologische Patientinnen nach Diagnosestellung (ISBN: 978-3-948872-25-0)

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Birgit Haus: Resilienz-Stärkung im Spiegel der Psychosynthese* – Ein beispielhafter Vergleich des Resilienz-Konzeptes mit den 5 Regie-Prinzipien des Begleitens & den 5 Stufen des Lernens nach dem Kölner-Psychosynthese-Modell (ISBN: 978-3-948872-26-7)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-24-3



9 783948 872243 >

www.unisono-institut.com/verlag