

Resilienz – Unwort oder Erfolgsfaktor?

Wie Sie mit den richtigen Strategien den Stürmen des Lebens trotzen

Eine Serie für Ihren Erfolg. Experten-Tipps von Mag. Gabriel Schandl, CSP, CMC

"Das Leben zwingt uns manchmal in die Knie. Es liegt an uns, ob wir uns als Opfer betrachten oder zum Gestalter mutieren!"



Mag. Gabriel Schandl,
Wirtschaftscoach und Keynote-Speaker

Ein junger Mann – nennen wir ihn Hans – ist mehrfach begabt: Er ist intelligent (macht gerade seine Ausbildung fertig), ist fleißig (arbeitet in zwei Jobs nebenbei, einer davon hat mit Verkauf zu tun), neugierig (reist gerne) und feierlustig (am Wochenende ist regelmäßig Party mit Freunden angesagt). Vor kurzem streikte sein Körper. Es war bereits spät abends und er noch in der Küche des Seminar-Hotels, in dem er gearbeitet hat, auf einmal musste er sich hinsetzen: Seine Kraft war weg und zwar komplett. Sein Kollege fuhr ihn nachhause. Am nächsten Tag konnte er fast nicht mehr aufstehen, er ging zum Arzt.

Diagnose: Burnout.

Er hat sich übernommen. Seinem Körper hatte er keine Ruhepause gegönnt, als früherer Sportler (Ballsportart) dachte er, das ginge schon noch, er brauche das nicht. Heute, viele Wochen danach, erholt er sich langsam wieder und beginnt wieder mit einem „normalen“, geregelten Leben, in dem auch Pausen vorkommen dürfen. Auch mit dem Reisen beginnt er wieder und mit dem Treffen von Freunden. Er hat nicht damit gerechnet, dass gerade ihm so-

was passiert. Ich offen gestanden auch nicht. Ich kannte und kenne ihn gut, er war in seinem zweiten Nebenjob, wie oben schon erwähnt sogar ein hervorragender Verkäufer. Auch gründete er bereits seine eigene Vertriebsfirma. Heute bin ich froh, dass er sich wieder erholt hat. Ich habe nachgedacht. Zum Beispiel über seine Familie: Er kommt aus, sagen wir, schwierigen Verhältnissen. Details lassen wir weg. Auch wenn seine Eltern sehr bemüht waren, kämpften sie selber mit ihren eigenen Problemen, so dass er so schnell wie möglich frei, unabhängig und eigenständig leben wollte. Und zwar um jeden Preis. Das wurde ihm zum Verhängnis, er lebte über seinen Möglichkeiten. Auf den ersten Blick. Der zweite Blick zeigt, dass er mit diesem „Rückschlag“ durchaus umgehen kann. Vielleicht – und das wird die Zukunft zeigen – geht er sogar gestärkt aus dieser Situation hervor. Er hat unter anderem mit dem Golf spielen begonnen.

Diese Fähigkeit nennt man Resilienz.

Das Leben biegt uns manchmal ganz schön, zwingt uns in die Knie. Aber so gut wie nie zwingt es uns, unten zu bleiben. Manchmal dauert es länger, manchmal kürzer, im Endeffekt ist es unsere Entscheidung, wie wir mit den „Rahmenbedingungen“ umgehen und die sind bei jedem von uns sowohl unterschiedlich als auch oft genug richtig schwierig, überwältigend, kräftezerrend. In diesem Zusammenhang wird in der Forschung gerne vom „Resilienz-Konzept“ gesprochen, das erst wenige Jahre jung ist und es wird gerne Viktor Frankl zitiert. Er hat als einer der wenigen das Konzentrationslager der Nazis im Zweiten Weltkrieg überlebt und danach mehrere Bücher ge-

Gabriel Schandl

Gabriel Schandl ist Wirtschaftswissenschaftler und Leistungsforscher. Als neugieriger Erfolgs-Scout, leidenschaftlicher Keynote-Speaker und engagierter Coach unterstützt er Menschen, Unternehmen und Teams, ihr Bestes zu geben.

Der Constantinus-Kategorie-Sieger ist Buchautor und lehrt an der Fachhochschule Puch-Urstein Social Skills. Von ihm stammt der Begriff und das Konzept des „Leistungsglücks“, welches er in seinen Vorträgen weltweit eindrucksvoll darstellt.

www.gabrielschandl.com



geschrieben, als Psychotherapeut gearbeitet und die Grundlage für die Logotherapie gelegt. Franks Ansatz ist und war, dass wir nicht bestimmen können, was uns passiert, aber sehr wohl, wie wir damit umgehen wollen. Diese (letzte) Freiheit – im Kopf – kann uns keiner nehmen. Alles andere schon. Das ist großes Kino, von der Einstellung her, denn wir alle müssen an dieser Stelle zugeben: Er hatte und hat Recht.

Es liegt an uns, ob wir uns als Opfer der Umstände betrachten oder zum Gestalter mutieren.

Wir müssen uns ja nicht gleich theatralisch wie der Phönix aus der Asche erheben, oft sind es die kleinen Entscheidungen des Alltags, die uns vorwärts oder auch rückwärts bringen und zwar unsere eigenen. Zu entscheiden, wie wir mit einem Konflikt umgehen wollen. Zu entscheiden, ein schwieriges Gespräch als Ers-

tes zu führen, sei es mit einem Mitarbeiter, einem Partner, einem Kunden. Zu entscheiden, sich bewusst etwas zu gönnen, eine Auszeit zu genießen, um Kraft zu tanken, im Sturm des Lebens. Bleiben wir oben auf der Welle und surfen in der Sonne oder zieht uns die Welle mit voller Wucht unter sich? Es wird sich – offen gesagt – abwechseln. Was uns übrig bleibt ist, zu lernen, wie man richtig gut schwimmt und surft. Auf den Wellen des Lebens. ■

ZUSAMMENFASSEND:

Das Resilienz-Konzept hat seine Berechtigung und kann sofort von jedem umgesetzt werden indem wir

1. Entscheiden, Entscheidungen zu treffen (ja, das klingt komisch, ist aber ernst gemeint), egal wann, egal wo.
2. Vom Opfer zum Gestalter werden und Rückschläge als Lernerfahrung definieren.
3. Schwierige Ereignisse des Lebens annehmen, uns eingestehen, was es mit einem macht und dann um Hilfe fragen.
4. Die „richtigen“ Fragen stellen, um gestärkt aus der Situation hervorzugehen: lösungsorientierte, ressourcenorientierte, zukunftsorientierte Fragen.
5. Verantwortung für unser Tun übernehmen und aufhören zu jammern.
6. Kraft schöpfen aus unterschiedlichen Quellen, die uns gut tun: Glauben, Familie, Freunde, Literatur, Kunst, Schönes, Reisen, Hobbies, Sport, bei manchen kann das sogar die Arbeit sein.
7. Uns Ziele setzen und so die Selbstbestimmung erhöhen, Energiefresser reduzieren und vermeiden.
8. Uns Auszeiten und Pausen gönnen, diese bewusst und mit allen Sinnen genießen.
9. In einem Beruf arbeiten, der uns Spaß macht, uns fordert und uns Sinn gibt.
10. Viel für unsere Gesundheit tun, die besten Dinge kosten nichts und sind in der Nähe: Wasser, Natur und Bewegung.

"Wir können nicht bestimmen, was uns passiert, aber sehr wohl, wie wir damit umgehen wollen."