

SO BLEIBT MAN AUCH BEI GROSSEM STRESS FIT UND LEISTUNGSFÄHIG

Resilienz bezeichnet die innere Stärke eines Menschen, sich von widrigen Lebensumständen, Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht brechen zu lassen, sondern sich zu entwickeln und stärker zu werden.

In einer Bauunternehmung fiel ein erfahrener Polier infolge einer Erkrankung längere Zeit aus. Ein Bauführer kündigte. Die Suche nach seinem Nachfolger gestaltete sich als aufwendig. Ein komplexes Bauvorhaben belastete den Unternehmer zusätzlich und liess ihn auch noch befürchten, bei diesem Auftrag

nicht nur nichts zu verdienen, sondern sogar drauflegen zu müssen. Erschwerend kam hinzu, dass sich der Bauunternehmer wegen dieser ständigen Überbelastung weniger leistungsfähig als sonst fühlte. Das äusserte sich darin, dass er häufig schlecht schlief und zunehmend unkonzentrierter wurde. Darum

brauchte er auch für seine Aufgaben länger als sonst. Zudem fühlte er sich gereizt, weshalb er in Sitzungen teilweise die Nerven verlor und Mitarbeitende mit zu harschen Worten zurechtwies, was eigentlich nicht seinem Charakter entsprach. Er merkte, dass ihm einige Angestellte, wann immer möglich, aus dem Weg gingen. Natürlich war ihm klar, dass das kein guter Zustand war, denn es bestand die Gefahr, dass sie sich aufgrund ihrer Unzufriedenheit nach einer neuen Stelle umschauchen würden. Er fühlte sich immer öfter wie in einem Hamsterrad, sah aber keine Möglichkeit, auszubrechen.

INSERAT



rostband®

- ✓ Sperre gegen Rostwasser
- ✓ mühelos herauszuziehen

profilsager
plastic in form

profilsager ag, CH-5724 Dürrenäsch, Tel. +41 62 767 50 20,
info@profilsager.ch, www.profilsager.ch

A17744

Die Crux mit der eigenen Optik

«Ich arbeite häufig mit Personen, die an einem solchen Punkt ihres Lebens angekommen sind», sagt André Hagenbuch, Coach aus Baden AG. «Dabei lässt sich Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, trainieren», hat er festgestellt. «Häufig liegt es an der eigenen Optik», weiss er. Der ehemalige Fussballprofi hat, als er mit dem Sport seinen Lebensunterhalt bestritt, gelernt, wie wichtig das Training ist. Denn es unterscheidet Erfolgreiche von Erfolglosen. «Auch in Sachen Resilienz zahlt sich ein konsequentes Training mit einem Coach aus, bei dem man neue, stärkende Denk- und Verhaltensreflexe so lange einübt, bis sie zu neuen Gewohnheiten werden», ist er überzeugt.

Fragen, die sich resiliente Personen stellen

Sein Tipp, wie man widerstandsfähiger wird, ist, zu schauen, welche Herangehensweisen resiliente Personen bei Problemen haben. «Es