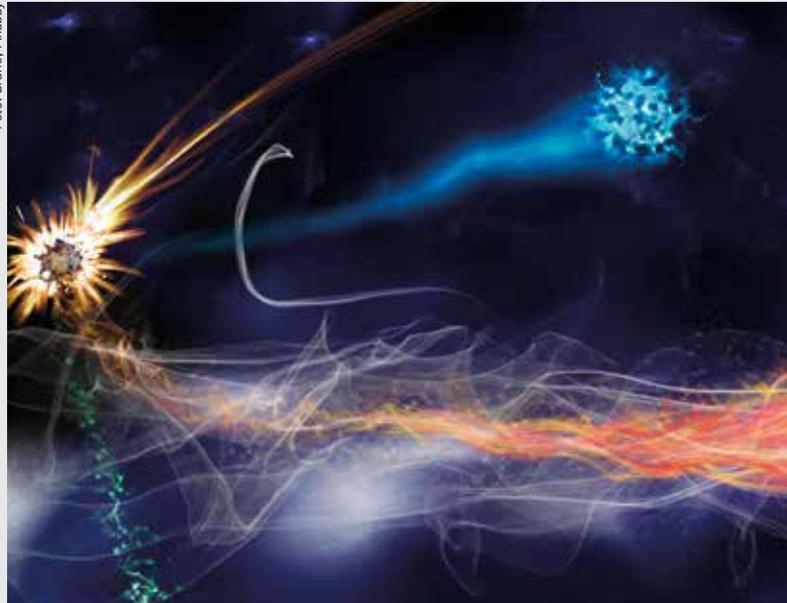


# Booster für die Widerstandskraft

## Resilienz und die Anforderungen der New Work in der (Post-)Coronazeit

**D**ie letzten Jahre der Pandemie haben nicht nur die Wirtschaft, sondern auch das Arbeitsleben vieler Menschen geprägt und mitunter deutlich verändert. Hier spielt das Thema Resilienz im Hinblick auf die Anforderungen der New Work eine entscheidende Rolle. Wer die Ungewissheit der Coronazeit gut aushalten konnte und den Schwebezustand aktiv dazu genutzt hat, um sich auf dem Arbeitsmarkt neu auszurichten, die oder der kann vermutlich sogar behaupten, gestärkt aus der schweren Zeit hervorgegangen zu sein.

Foto: Bruno, Pixabay



„OFT IST ES NICHT DIE VERÄNDERUNG SELBST, DIE UNS VERUNSICHERT, SONDERN DER SCHWEBEZUSTAND ZWISCHEN DEM ALTEN UND DEM NEUEN.“

Wie aber gelingt es dem einen, eine Krise als Herausforderungen zu betrachten und sie in eine Chance zu verwandeln, während andere regelrecht daran zerbrechen? Der Unterschied steckt in der Fähigkeit zur Resilienz, der psychischen Widerstandskraft eines Individuums, die zum einen von unseren Genen, zum anderen von unserer Persönlichkeit und Kognition beeinflusst wird.

### **Faktoren, die unsere Resilienz beeinflussen**

Bei der Resilienz handelt es sich um eine Persönlichkeitseigenschaft, die teils vererbt und teils erlernt wird. Demnach hat jede und jeder die Möglichkeit, in diese persönliche Stärke zu inve-

stieren, um die eigene Anpassungsfähigkeit an Stressfaktoren langfristig zu erhöhen und zu halten. Wissenschaftler gehen seit Jahrzehnten in Studien der Frage nach, warum manche Menschen resilienter sind als andere und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Inzwischen weiß man, dass neben der Genetik auch die Demographie entscheidend ist, ebenso wie die Kognition und das eigene Weltbild sowie soziale Unterstützung. Eine bessere Bildung und ein höherer sozioökonomischer Status können demnach als Schutzfaktoren bezeichnet werden und die Entwicklung einer resilienten Persönlichkeit unterstützen. Des Weiteren scheinen Selbstwirksamkeit und Optimismus sowie mentale Flexibilität

und Sinnerleben dazugehören. Letzteres beispielsweise hilft, mögliche Sinnkrisen im Leben zu überwinden und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Auch familiärer Zusammenhalt und ein gut funktionierendes soziales Netzwerk, auf das wir uns bei Bedarf verlassen können, tragen entscheidend dazu bei, dass wir uns als resiliente Menschen erfahren.

### **Neuroplastizität und Epigenetik**

Da die oben genannten Faktoren einem dynamischen Prozess unterliegen und zum großen Teil willentlich von uns beeinflusst werden können, wird mehr als deutlich, dass wir in der Lage sind, unser Verhalten gezielt zu steuern und bewusst zu beeinflussen. Dass diese Entwicklung überhaupt möglich ist, basiert auf zwei grund-



legenden Erkenntnissen: Zum einen der Neuroplastizität unseres Gehirns, die neue neuronale Verbindungen und Verschaltungen erst möglich macht und dadurch für kognitive Umstrukturierung sorgt. Zum anderen wissen wir heute, dass unser Genom bei der Geburt kein festgeschriebenes Drehbuch für die Zukunft ist. Zwar werden wir schon vorgeburtlich geprägt und in der Kindheit und Jugend sozialisiert, doch unsere Gene passen sich auf der Basis der Epigenetik unserer Umwelt und unserem Lebensstil flexibel an. Anders ausgedrückt: Die Merkmale unserer Persönlichkeit, und dazu gehört neben vielem anderen auch die Resilienz, sind aufgrund der Eigenschaft unseres Gehirns durch Training formbar

und veränderbar. Und auch unsere Gene sind flexibel und reagieren schon nach einer relativ kurzen Phase der Veränderung signifikant mit neuer Prägung. Die Möglichkeiten der Einflussnahme auf unser Gehirn und auf unsere Gene sind also enorm. Gerade die bewusste Ausrichtung, Auswahl und das Einüben von Fähigkeiten und Kompetenzen machen uns zu dem, was wir sind. Wir haben eine Wahl und sind nicht dem Zufall an Ereignissen, die uns widerfahren, hilflos ausgeliefert. Manche Dinge können wir nicht ändern und die Zeit nicht zurückdrehen, aber über die Zukunft, wie wir sie bewerten und was wir daraus machen, entscheiden wir immer noch selbst. Die Erkenntnisse der Forschung sollten also eine Aufforderung für uns sein, uns in Zukunft noch mehr auf die für uns relevanten Persönlichkeitsmerkmale zu besinnen, sie zu trainieren und zu erweitern. Denn unser Geist ist selbst im fortgeschrittenen Lebensalter noch anpassungsfähig, kann Veränderungen einleiten und vornehmen, sofern wir ihm dazu den richtigen Impuls geben.

### **Fünf Schritte, um Resilienz effizient zu fördern**

In meiner Zusammenarbeit mit Menschen, die sich mehr Resilienz im (Arbeits-)Alltag wünschen, habe ich ein Konzept entwickelt, das fünf aufeinander aufbauende Schritte beschreibt und jeweils eine konkrete Frage als Zielvorgabe beinhaltet:

#### **1. Wecken Sie den Adler in sich – seien Sie kein Huhn.**

Der Adler ist das Sinnbild für Bewusstheit und Objektivität. Das Huhn dagegen steht als Metapher für Geschäftigkeit und den Mangel an Selbsterkenntnis. Demnach ist Achtsamkeit eine wertvolle Ressource, aus der heraus Sie täglich schöpfen können, um mehr Gewahrsein für den Moment zu entwickeln und mehr über sich selbst zu erfahren. In diesem Zusammenhang stellen Sie sich folgende Frage: Wie gut gelingt es Ihnen im Alltag, im jetzigen Augenblick verankert und sich Ihrer selbst bewusst zu sein, und was genau können Sie tun, um das zu fördern?

#### **2. Üben Sie sich in Selbstfürsorge und arbeiten Sie an einem positiven Selbstbild. Überprüfen Sie dazu Ihre Glaubenssätze.**

Selbstfürsorge beinhaltet zahlreiche Aspekte, die ich in meinem Buch „Selbstfürsorge 4.0“ näher beleuchte. Denn nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben. Ein positives Selbstbild schafft die Voraussetzung, um zu erkennen, dass Sie sich der Bemühungen auch wirklich wert sind. Positive innere Überzeugungen können Sie beflügeln und antreiben, negative dagegen schwächen und im schlimmsten Fall sogar handlungsunfähig machen. Daher ist es wichtig, beide zu kennen, bei Bedarf negative zu entkräften und neue Glaubenssätze einzurichten. Die Frage, die hier auftaucht: Was sind Sie sich selbst wert und wie viel Selbstfürsorge sehen Sie als notwendig an, um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen? >>

### 3. Denken Sie in Chancen statt in Problemen.

**Nutzen Sie Ihre Kraftquellen, um ein positives Mindset zu entwickeln.**

Meist verbirgt sich hinter einem Problem oder einem negativen Ereignis eine Chance, die es zu entdecken gilt. Wer in schwierigen Zeiten die eigenen Kraftquellen nutzt, um wieder aufzustehen und das Krönchen zu richten, macht sich selbst zum Sieger. Oft ist ein Plan B in petto hilfreich – bleiben Sie also flexibel. Sind Sie tendenziell eher ein Pessimist oder Optimist – und war das schon immer so?

### 4. Lassen Sie los, was Sie belastet.

**So schaffen Sie Raum für Neues.**

Indem Sie längst veraltete Muster, Überholtes und Belastendes loslassen und sich bewusst von ihnen trennen, schaffen Sie Platz für neue Ideen, Überzeugungen und Werte. Nur so entwickeln Sie sich in Ihrer Persönlichkeit weiter. Alles andere bedeutet einen Rückschritt oder Stagnation. Wie gut gelingt es Ihnen, im Alltag loszulassen?

### 5. Investieren Sie in Wesentliches.

**Akzeptieren Sie Unveränderbares.**

Definieren Sie Ihre eigenen Ziele und setzen Sie immer wieder Prioritäten. Schauen Sie genau hin: Wo ist noch Luft nach oben und was müssen Sie als gegeben hinnehmen? Indem Sie lernen, das eine vom anderen zu unterscheiden, beginnen Sie in Wachstum und Erfolg zu investieren, statt Ihre Energie zu verschleudern. Bestimmen Sie dazu zunächst Ihren Status quo: Wie gut gelingt es Ihnen, Prioritäten zu setzen und Gegebenheiten anzunehmen?

#### **Mangelnde Ungewissheitstoleranz und ihre Folgen**

Diese fünf Schritte bewusst zu gehen, kann Ihrer Resilienz auf die Sprünge helfen. Ein weiteres essentielles Charaktermerkmal bildet die Ungewissheitstoleranz. Wir alle sind täglich Ungewissheiten ausgesetzt, jedoch bewerten wir sie unterschiedlich und gehen auch unterschiedlich mit ihnen um. Während manche sie kaum ertragen und sich gleich Sorgen machen, nehmen andere sie gelassen hin und betrachten sie als Chance, wie auf einen

## Zum Weiterlesen



**Monika A. Pohl**  
**EMPLOYABILITY**  
**So werden Sie fit für den Arbeitsmarkt der Zukunft**  
 192 Seiten, gebunden  
 ISBN 978-3-96739-044-5  
 € 24,90 (D) | € 25,60 (A)  
 GABAL Verlag, Offenbach 2021

möglichen Gewinn im Lotto. Auch diese Eigenschaft ist in unserer Persönlichkeit verankert und unterliegt einer ganz individuellen Prägung, die – wie wir inzwischen wissen – entsprechend unserer Wunschvorstellung beeinflusst werden kann. Dadurch werden wir zwar nicht zu neuen und vollkommen anderen Menschen, erfahren uns jedoch als selbstbestimmt (statt fremdbestimmt) und auf Dauer meist glücklicher, weil wir erkennen, dass wir und nicht andere die Fäden in der Hand halten, wenn es darum geht, unser Leben zu meistern. Eine geringe Ungewissheitstoleranz hingegen geht oft mit einer Überzeugung einher, dass es im Leben immer Gewissheit geben muss, dass Ungewissheit schlimme Folgen hat und dass sie zudem noch ungerecht ist. In Wirklichkeit trifft nichts davon zu. Diese falsche Sichtweise bedarf eines klaren Perspektivwechsels, damit sich die Person nicht mehr in der Opferrolle erlebt. Auch hier geht es also um das Verlassen alter und blockierender Überzeugungen und das Etablieren neuer, die sich positiv auf unseren Geist und Körper auswirken, ohne die Tatsachen zu verzerren oder zu beschönigen. Denn nur ein realistischer und zugleich positiver Blick in die Zukunft kann unseren Sinn für das Ungewisse fördern und somit unserer Resilienzfähigkeit einen ordentlichen Boost geben. Um diese Glaubenssätze zu entkräften, ist es daher sinnvoll, sich Folgendes vor Augen zu führen: Das Leben ist Veränderung und diese ist zwangsläufig mit Ungewissheit verbunden. Sie als Herausforderung statt als Belastung zu betrachten hilft, sie anzunehmen und an ihr zu wachsen. ●



**DIE AUTORIN:** **Monika Alicja Pohl** ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen für einen gesunden Lebensstil und ein erfülltes Berufsleben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung empowert sie Menschen und unterstützt Unternehmen durch Trainings und Coachings auf Führungs- und Mitarbeitererebene sowie inspirierende und motivierende Vorträge. Sie ist zudem Gründerin der Physioyoga Akademie, Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und Autorin zahlreicher Ratgeber und Hörbücher. [www.monikapohl.de](http://www.monikapohl.de)

Anzeige

oder

Hotel