

Resilienz ist intelligentes Energie-Management

Resilienz wird oft als Widerstandskraft und Standfestigkeit definiert. Dabei ist sie so viel mehr! Resilienz ist in erster Linie **intelligentes Energie-Management**. Und daher eine wesentliche **Zukunftskompetenz** für alle.

Leistungsdruck und Arbeiten auf höchstem Niveau sind unsere täglichen Begleiter. Und eine hohe Belastung über einen längeren Zeitraum hat Folgen. Die aktuellen Erkenntnisse der Neurowissenschaft zeigen: Ein „gestresstes“ Hirn und ein gestresster Körper geraten in Inkohärenz. In einer dynamischen Welt, die von Veränderung, Unsicherheiten, Wettbewerb und teilweise auch Extremsituationen geprägt ist braucht es körperliche, emotionale und geistige Energie, Flexibilität sowie Regulationsfähigkeit anstelle von Härte.

Unternehmen sind so resilient wie ihre Führungskräfte. Damit gehört Resilienz auch zu den **wichtigsten Führungskompetenzen**. Denn nur resiliente Führungskräfte schaffen gute Voraussetzungen für leistungsstarke und gesunde Teams.

Glücklicherweise handelt es sich bei Resilienz nicht um ein angeborenes Talent. Man kann sie trainieren und **Schritt für Schritt als festen Bestandteil in den persönlichen Arbeits- und Führungsalltag einbauen** und so den Weg bereiten für dauerhaft mehr Arbeits- und Lebensqualität.



Ganzheitliche Resilienz setzt an den 4 wesentlichen Bereichen an:

Bereich 1 ist der **Körper**: Wie stärke ich meine körperliche Fitness? Was gibt mir Energie, Flexibilität und Ausdauer? Hier spielen Ernährung, Pausen, Schlaf und Bewegung eine Rolle.

Bereich 2 sind die **Emotionen**: Was beeinflusst meine Emotionalität positiv oder negativ? Wie souverän, gelassen und empathisch bin ich im Umgang mit meinen eigenen Emotionen und den Emotionen anderer? Hier spielen aktive Emotions-Regulation und Emotionale Intelligenz eine Rolle.

Bereich 3 ist **der Geist / die Gedanken**: Wie gehe ich mit meinen inneren Antreibern und Glaubenssätzen um? Und wie gut kann ich meinen Kopf mal abschalten und mentalen Stress ausschalten. Hier spielt aktive Gedanken-Hygiene eine Rolle.

Bereich 4 ist **der Sinn / das Mind-Set**: Was ist mir wichtig? Was sind meine Bedürfnisse? Wo sind meine Kraftquellen? Hier spielen Werte, innere Haltung und Wurzeln eine Rolle.

Damit wir wirklich resilient sind, ist es entscheidend, jeden dieser Bereiche zu stärken. So gelangen wir zu einer guten und nachhaltigen Resilienz.

Wie gut ist Ihre persönliche Resilienz-Fähigkeit?

„Man erlebt nicht das, was man erlebt, sondern wie man es erlebt.“
(Wilhelm Raabe)

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*