

Resilienz und Resilienztraining:

In der Arbeitswelt 5.0 keine «Modeerscheinung» mehr

Resilienz steht heute im Geschäftsleben für die Widerstandsfähigkeit in Krisen, als Begründung für Standhaftigkeit bei hohen Belastungen oder als Ergebnis für das Erhalten der Lebensqualität in belastenden Lebenssituationen. Resilienz kommt aber nicht von ungefähr. Sie kann trainiert werden.

Resilienz ist ein faszinierendes und vielschichtiges Konzept. Es dient als Ressource und als Teil der inneren Haltung und Einstellungen gegenüber dem Wandel und den damit verbundenen Herausforderungen. In der aktuellen Entwicklung Richtung Arbeitswelt 5.0 und Industrie 4.0, im Zeitalter der Digitalisierung und der Veränderung der Arbeitsbedingungen und -infrastrukturen, ist das Thema Resilienz immer gegenwärtiger.

Wichtig für den Prozess der Resilienz ist zu verstehen, dass alles immer in Abhängigkeit von Risiken, Widrigkeiten und Herausforderungen steht. Resilientes Verhalten ist ein dynamischer Prozess, der sich über ein ganzes Leben hinweg vollzieht und ich selber gestalten kann. Intensiv mit diesem Thema befasst sich Barbara Brunner Cozzolino. Sie ist Betriebliche Mentorin mit eidg. Fachausweis, Resilienztrainerin und Kursleiterin bei der Lernwerkstatt Olten. Auch sie vertritt die Meinung, dass Resilienz nicht bei allen Menschen ein angeborenes und stabiles Persönlichkeitsmerkmal ist: Barbara Brunner Cozzolino: «Sich biegen können ohne zu brechen ist individuell lern- und trainierbar. Die Widerstandsfähigkeit lässt sich durch einen bewussten Eigenprozess entwickeln.»



Bild: PEXELS

In der Arbeitswelt 5.0, im Zeitalter der Digitalisierung und der Veränderung der Arbeitsbedingungen und -infrastrukturen ist das Thema Resilienz immer gegenwärtiger.

Resilienz als grundlegendes Anpassungssystem

Resilienz soll also gegen alle negativen Einflüsse und Geschehnisse «unverletzbar resistent» machen. Heute wird davon ausgegangen, dass die Resi-

lienz ein grundlegendes Anpassungssystem darstellt, welches durch Umweltfaktoren gefördert oder eingeschränkt werden kann. Für das Verständnis von Resilienz sei es, so sagen die Expertinnen und Experten auf diesem Gebiet, somit wichtig, die Interaktion des Menschen und seiner Umwelt mit einzubeziehen und diese nicht getrennt voneinander zu behandeln. Barbara Brunner Cozzolino: «Im Resilienz-Training und -Coaching geht es darum, mit Krisen besser umgehen zu können, denn Krisensituationen verschiedenster Art können uns immer wieder treffen. Diese kommen unverhofft und ungefragt.»

Bei der Entwicklung und Förderung eines resilienten Verhaltens kommen Rahmenbedingungen wie Familie, Arbeit und persönliches Umfeld eine mindestens genau so grosse Bedeutung zu, wie der ressourcenorientierten Arbeit. Um dieses Anpassungssystem und somit das resiliente Verhalten eines Menschen zu stärken und zu entwickeln, bewährt es sich in

der resilienzfördernden Arbeit auf folgende vier Aspekte einen Schwerpunkt zu legen: dem Fördern eines positiven Selbstwertgefühls, dem Ermöglichen von selbstwirksamem Handeln und Entscheiden, dem Sichtbarmachen von Ressourcen und Kompetenzen sowie dem Einbezug der Rahmenbedingungen Arbeit, Familie, Umfeld.

Aber Resilienztraining geht noch weiter: Neue Technologien, globale Vernetzung, soziale Medienkanäle, ständige Erreichbarkeit, eine Vielfalt an Entwicklungsmöglichkeiten und so weiter gehören genauso wie Umweltkatastrophen, Terror und Berichte von Krisen zu unserem Alltag. Barbara Brunner Cozzolino: «Die heutige schnelllebige Zeit und die zunehmend leistungsorientiertere Haltung unserer Gesellschaft werden uns in Zukunft körperlich und geistig noch mehr fordern. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, dass wir unsere Widerstandsfähigkeit laufend weiterentwickeln.»

Wo liegt der Mehrwert eines Resilienztrainings?

In welcher Ausprägung stehen mir Kernkompetenzen zur Verfügung? Was tue ich, um kraftvoll durchs Leben zu gehen? Wie bleibe ich gesund und vital? Wie schaffe ich eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung? Wie erhalte ich in anspruchsvollen Lebenssituation meine Lebensqualität hoch? Wie sieht es mit meiner Resilienz als Ausbilder, als Coach, als Führungsperson aus? Auf dem Weg der Antwortfindung kann es spannend, faszinierend und manchmal sogar wegweisend sein, ins Thema der Resilienz einzutauchen, ein persönliches Verständnis für diesen Begriff zu finden sowie die eigenen Kompetenzen und Ressourcen zu entdecken und für sich nutzbar zu machen. Barbara Brunner Cozzolino: «Nicht Krisen vermeiden zu wollen, sondern im Krisenfall gewappnet zu sein, ist das Geheimnis. Dabei sind Persönlichkeitsentwicklung als Präventionsmassnahme, Begleitung bei akuten Krisensituationen und Unterstützung bei der Verarbeitung von Krisen die zentralen Aufgabenbereiche einer Resilienztrainerin oder betrieblichen Mentorin. Zahlreiche Unternehmen haben den Mehrwert eines Resilienz-Trainings und -Coachings für ihre Mitarbeitenden und Teams bereits erkannt. Es liegt auf der Hand, dass daraus nebst der persönlichen Weiterentwicklung der Belegschaft ein klarer betriebswirtschaftlichen Nutzen resultiert. Eine Investition, die sich auf verschiedenen Ebenen lohnt.»

JoW



Bild: Dominik Pfau

Barbara Brunner Cozzolino und Hermann Scherer bei der Preisverleihung zum Gruppen Speaking Weltrekord

lernwerkstatt



Coach werden

12-tägiger Lehrgang mit Basistheorien, Konzepten und Tools für erfolgreiches Coaching.

- Jährlich 20 Lehrgänge an 16 Standorten
- Verpasste Kurstermine in einem Parallellehrgang besuchen

Jetzt Informationen anfordern: 062 291 10 10

www.coach-werden.ch

www.lernwerkstatt.ch
www.barbarabrunnercoaching.ch

Stolze Weltrekordhalterin

Mit einem Plädoyer in Sachen Resilienz mit dem Thema «Sich in Krisen biegen können ohne zu brechen» holte sich Resilienztrainerin, Coach und Unternehmensberaterin Barbara Brunner Cozzolino auf eine andere Art und Weise einen Weltrekordtitel im «Gruppen-Speaking» – zusammen mit 147 Finalistinnen und Finalisten aus 18 Ländern.

Nach New York, Düsseldorf, München, Wien und Stuttgart wurde der Titel im «Gruppen-Speaking» dieses Jahr in Mastershausen/DE in den Hermann Scherer Filmstudios verliehen. Das 12. internationale Speaker Battle fand auf zwei Bühnen gleichzeitig statt. «Wenn man weiss, dass über Internet Live Stream potentiell ein Publikum von 100'000 Menschen erreicht werden kann und eine Scouting Selection (Jury aus Vertretern von Radio- und Fernsehsendern sowie Redneragenturen) zusieht, erhöht das natürlich noch die Anspannung. Es war für mich eine grossartige Gelegenheit für meine Vision / Botschaft einzustehen, die mir sehr wichtig ist. Für mich ist es ein grosses Anliegen, dass Unternehmen und Menschen wissen, dass man den Krisen nicht ausgeliefert ist, sondern man den Umgang damit lernen kann», sagt Barbara Brunner Cozzolino. Und sie fügt an, dass es durch Krisenmanagement möglich sei, sich effizient und effektiv von persönlichen und beruflichen Rückschlägen zu erholen, die Herausforderungen nicht nur zu meistern, sondern bestenfalls daran zu wachsen und zu reifen.

Vier Minuten standen ihr als Rednerin zu Verfügung, um das Publikum zu gewinnen: «Jeder der schon mal auf einer Bühne gestanden hat, weiss wie lange – aber auch wie kurz 240 Sekunden sein können. Der Speech muss kurz, knackig, prägnant sein und das Publikum mitreissen. Nach fast elf Stunden mit spannendem Inhalt war der Gruppenpreis und der Weltrekord geboren.»