WHITEBOOKS

Katharina Maehrlein

Die Bambus-strategie

Den täglichen Druck mit Resilienz meistern

GABAL

Katharina Maehrlein

Die Bambusstrategie

Den täglichen Druck mit Resilienz meistern

Danksagung & Widmung

Meinen Töchtern **Elena** und **Irina**, auf die ich sehr stolz bin,
Michaela Schreiber, seit Jahrzehnten in guten und in schlechten Zeiten die beste Freundin, die man sich nur wünschen kann,
Pawel Jatczak, der mich gelehrt hat, wann es besser ist, loszulassen,
Alexander Lutz, ein im besten Sinne ungewöhnlicher Mensch und guter Freund,
Maximilian March, ein Quell der Lebensfreude und Inspiration,
Heinz Meloth und **Helgo Bretschneider**, meinen Kollegen, die mir ein Halt in der Not waren und die mittlerweile zu Freunden geworden sind,
Heini Kürzeder, der Chef meiner Agentur „5-Sterne-Redner", der beste Manager überhaupt,
Susanne Bauermann, der genialen und geduldigen Illustratorin,
Ben Schulz und seinem Team von „Werdewelt" für die selbstlose und sehr hilfreiche Begleitung,
Holger Fischer, Chef der Confidos-Akademie für seine Unterstützung und sein Engagement, die Bambusstrategie nach La Gomera zu holen,

Und den über 10.000 Menschen, die in den letzten 15 Jahren meine Vorträge gehört, ein Seminar besucht oder ein Coaching erlebt haben:

Danke! Ohne sie wäre das Buch zur Bambusstrategie nie entstanden.

Katharina Maehrlein

Die Bambusstrategie

Den täglichen Druck mit Resilienz meistern

GABAL

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN 978-3-86936-441-4

Lektorat: Anja Hilgarth, Herzogenaurach
Umschlaggestaltung: Martin Zech, Bremen | www.martinzech.de
Illustrationen: Susanne Bauermann | www.susanne-bauermann.de
Satz und Layout: Lohse Design, Heppenheim | www.lohse-design.de
Druck und Bindung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2012 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/Gabalbuecher
www.twitter.com/gabalbuecher

Inhalt

Prolog 9

Widerstandsfähigkeit entsteht im Trotzdem 13

Resilienz – unser Überlebensprogramm 13

Aktvieren Sie Ihre innere Kraft 16

Ein Sturm zieht auf 20

Handlungsbedarf erkennen 20

Selbstcheck: Wie stark ist der Bamboo in Ihnen? 24

Allen Stürmen standhalten 37

Souveräner Umgang mit der Krise 38

Merkmale des Bamboo-Strategen 39

Bamboo gibt uns tiefe Wurzeln 44

1. **Wurzel: Akzeptanz – die Dinge annehmen, wie sie sind** 44

   Die vier Phasen einer Veränderung 46
   Übung: Gedanken-Check 50

2. **Wurzel: Verbundenheit – in gutem Kontakt mit sich, anderen und der Welt** 52

   Übung: Netzwerk-Check 58
   Übung: Beziehungskonto 60

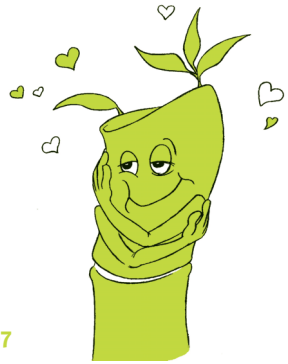
3. **Wurzel: Positive innere Einstellung – das Gute wahrnehmen** 64

   Übung: Die drei guten Dinge des Tages 78
   Übung: Weckerexperiment 79

Bamboo stärkt unseren flexiblen Stamm 81

1. **Ich-Stärker: Selbstbewusstsein – sich seiner selbst bewusst sein** 81

   Übung: Die A-N-A-A-Formel 83
   Übung: Die Potenzial-Pyramide 85



2. **Ich-Stärker: Einem Leitstern folgen – sich auf eine Vision ausrichten** 88

   Übung: Ihr 80. Geburtstag 96
   Übung: Zielprogramm installieren 97

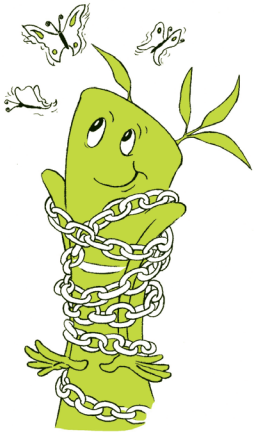
3. **Ich-Stärker: Selbstliebe – es sich selbst wert sein** 99

   Selbstwert-Check: Wie ausgeprägt ist Ihre Selbstliebe? 102
   8 Tipps für mehr Selbstliebe 103

4. **Ich-Stärker: Selbstsicherheit – sich selbst vertrauen** 106

Selbstcheck: Wie steht es um Ihre Selbstsicherheit? 107
4 Tipps für mehr Selbstsicherheit 108

Bamboo nährt uns durch immergrüne Blätter 112



1. **Energiespender: Handlungsspielräume nutzen – sich auf das Machbare konzentrieren** 112

Übung: Handlungsspielräume erkennen und ausdehnen 116
Übung: Berg in Schotter zerlegen 116

2. **Energiespender: Vitalität erhalten – sich rüsten für den nächsten Sturm** 119

Übung: Die zwei Seiten einer Medaille 129
Übung: Den Geist durch Fragen lenken 130

3. **Energiespender: Durchsetzungsfähigkeit trainieren – sich souverän behaupten** 132

Statusspiele: Das Gerangel um den Rang 133
11 Tipps für durchsetzungsstarkes Verhandeln 143

4. **Energiespender: Arbeitsumfeld gestalten – das persönliche Wohlfühl-Biotop designen** 153

Übung: Aufgaben-Check 159
Übung: Kräftefeld-Analyse 162

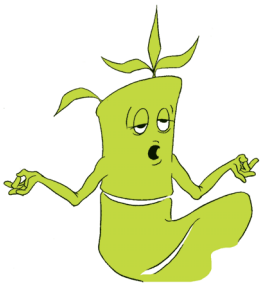
Den Bamboo in Ihren Mitarbeitern wecken und stärken 165

WARUM Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter stärken müssen 166

WIE Sie den Bamboo Ihrer Mitarbeiter stärken können 167

Notfallkit für große Turbulenzen 178

Achtsamkeit üben – der sicherste Weg zu Ihrem Bamboo 179



Achtsamkeitsübungen:
Achtsamkeit lässt sich erlernen 181
Basis-Übung 1: Gedanken bündeln 181
Basis-Übung 2: Innere Klarheit 182
Basis-Übung 3: Reizdiät 183
Alltags-Übung 1: Beim Gehen 184
Alltags-Übung 2: Im Auto 184
Alltags-Übung 3: Beim Duschen 185
Alltags-Übung 4: Im Job 185
Ihre Weg zu mehr Bamboo 187

Die zehn besten und schnellsten Bamboo-Aktivierer 192

Epilog 197

Weiter wachsen mit der Bambusstrategie? 200

Literatur 201

Die Autorin 206

Prolog

„Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen, sie zu reiten."
Karin Krudup

Sie ist 22 Jahre alt, als ihre Mutter beschließt, sich das Leben zu nehmen. Sie hat zwei kleine Kinder und keinen Schulabschluss. Sie hat im Internat, im Erziehungsheim und schon mit 16 Jahren in einer eigenen Wohnung gelebt. Denn Zuhause, das war ihre unbeherrschte schizophrene Mutter, das waren lautstarke Streitereien zwischen ihren Eltern. Jetzt ist sie selbst mit einem arbeitslosen Alkoholiker verheiratet. Ihre Hoffnungen auf Unterstützung und eine liebevollere Beziehung haben sich damit nicht erfüllt.

Die Nachricht vom Tod ihrer Mutter lässt ihre Welt zu einem endlos langen Tunnel werden, an dessen Ende sie kein Licht sieht. Sie spielt immer wieder mit dem Gedanken, es ihrer Mutter gleichzutun.

Die junge Frau lebt wie zwischen zwei Sandwichhälften. Die eine Hälfte besteht aus Eltern und Ehemann, die andere Hälfte sind ihre Kinder. Beide Seiten wirken auf sie ein, stellen Anforderungen, haben Erwartungen. Druck von oben, Hilferufe von unten. Und sie selbst irgendwie dazwischen.

Es ist das Jahr 1987. Und sie hat nur zwei Möglichkeiten: aufgeben oder etwas tun. Ihr ist völlig klar: Niemand wird kommen, um ihr die Belastung zu nehmen. Klagen, Resignieren oder die Flucht in Drogen helfen auch nicht weiter. Helfen kann sie nur sich selbst.

Die junge Frau besinnt sich auf ihre innere Stärke und trifft die Entscheidung, weiter für eine Zukunft nach ihren Vorstellungen zu kämpfen. Also macht sie sich auf den Weg zurück zum Licht. Dabei lässt sie einige Menschen hinter sich, die unter ähnlichen Belastungen zerbrechen: Eine Freundin springt mit 17 Jahren vom Hochhaus, ein Freund stirbt mit 22 Jahren an einer Überdosis Heroin, viele ehemalige Weggenossen sind noch am Leben, aber nie wirklich auf die Füße gekommen.

Sie schöpft aus einer Quelle, die sie nur in sich selbst finden kann: Sie hat ihren Bamboo entdeckt und lebt die Bambusstrategie. Doch zu diesem Zeitpunkt weiß sie das noch nicht.

Bamboo – so nenne ich die Kraft, jeden Tag mit seinen vielfältigen Aufgaben zu meistern, mit Druck, Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen fertig zu werden und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Jeder hat sie in sich! Bei manchen ist sie kleiner, bei anderen größer.

Die gute Nachricht lautet: Bamboo ist leicht trainierbar – und das ist nicht nur im Privatleben nützlich. Auch und gerade im beruflichen Umfeld hilft uns Bamboo, wenn wir zum Beispiel zwischen Vorgesetzten auf der einen und Mitarbeitern auf der anderen Seite stehen, zwischen Schulbehörde und Schülern, zwischen Klinikleitung und Patienten, … Er stärkt uns für hohes Arbeitsaufkommen, Druck von allen Seiten oder sogar Krisen. Er hilft, Ziele zu erreichen und die Erfüllung im Berufsleben (wieder) zu finden. Härteproben lauern überall. Vor allem dann, wenn der Druck gleich von mehreren Seiten auf Menschen einwirkt. Gerade dann ist die Gefahr groß, dass Sie sich selbst aufreiben. Wenn innere Stärke und Durchsetzungskraft fehlen,

wenn Sie das Machbare nicht mehr erkennen, entsteht leicht das Gefühl, machtlos zu sein, keinen Einfluss nehmen zu können. Der Blick für den Handlungsspielraum geht verloren. Dann ist der Bamboo in Ihnen ins Koma gefallen und Sie haben Gedanken wie: „Ich kann doch sowieso nichts bewirken. Jemand anderes hat hier das Sagen", „Mein Engagement ist sinnlos, es wird sowieso nicht honoriert". Alles scheint irgendwann aussichtslos und sinnlos. Der Weg zur inneren Kündigung oder totalen Resignation ist geebnet und führt weg von der inneren Stärke, die in diesen Situationen besonders gebraucht wird.

Die Bambuspflanze ist hier Vorbild. Ob eine lange Trockenzeit oder schwerer Schnee sie belasten, ob der Wind sie beugt oder sie Hindernisse beim Wachsen überwinden muss: Der Bambus überlebt, weil er alle seine eigenen Kräfte immer wieder gezielt mobilisiert. Und er schafft es auch noch, das ganze Jahr über kraftvolle, grüne Blätter zu entwickeln.

So wie Sie. Sie schaffen das auch! Denn Sie haben wie wir alle einen Bamboo in sich: Ihre innere Widerstandskraft, Ihre Fähigkeit zur Resilienz.

Wenn Sie trotz Druck von allen Seiten Erfolg haben wollen, sollten Sie wie der Bambus im Sturm sein: Biegen statt brechen, Belastungen mit Stärke begegnen und auch noch daran wachsen. Wie der Bambus, der sich nach jedem starken Wind wieder zu voller Größe aufrichtet und weiter wächst.

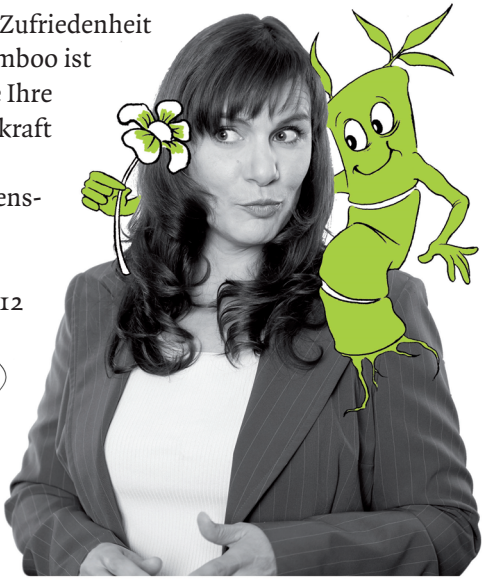
In diesem Buch finden Sie Tests zur Selbsteinschätzung, Checklisten, Übungen und pragmatische Tipps für Ihren Weg, in Ihrem Inneren so stark und unabhängig zu sein wie ein Bambus und sich in den Stürmen des Arbeits- und Privatlebens gelassen biegen zu können, aber nicht zerbrechen zu müssen. Sie lernen die neuesten Ergebnisse aus der Resilienz- und Glücksforschung kennen und werden sehen, wie sich die Bambusstrategie auf Erkenntnisse der positiven Psychologie stützt.

Lernen Sie mit diesem Buch, wie Sie mehr Mut, Kraft und Stehvermögen entwickeln, um die herausfordernden Situationen im Job standfest zu meistern. Finden Sie Ihren Bamboo und die Stärke, die er Ihnen verleiht, in sich selbst. Bauen Sie ihn auf, um sicher und gelassen agieren zu können. Sie werden danach kraftvoller, widerstandsfähiger, lebensfroher sein.

Die Bambusstrategie hat der jungen Frau im wahrsten Sinne das Leben gerettet. Als sie ihrem Bamboo begegnete, legte sie richtig los. Sie holte erst ihren Schulabschluss nach, machte dann Abitur und startete den zweiten Bildungsweg. Sie trennte sich von ihrem Mann, machte eine Ausbildung zur Ergotherapeutin, arbeitete in ihrem Ausbildungsberuf, studierte danach Psychologie, Soziologie und Publizistik. Schließlich machte sie sich als Kommunikationstrainerin und Coach selbstständig. In den letzten 15 Jahren hat sie über 10.000 Menschen trainiert und gecoacht.

Diese junge Frau – das war ich. Ich freue mich darauf, Sie mit Ihrem Bamboo bekannt zu machen und Sie auf Ihrem Weg zu mehr innerer Stärke, seelischer Widerstandskraft und Zufriedenheit zu begleiten. Denn Bamboo ist Ihre Energiequelle, die Ihre seelische Widerstandskraft speist und damit Ihre Leistungslust und Lebenskraft am Leben erhält.

Wiesbaden, August 2012



Widerstandsfähigkeit entsteht im Trotzdem

„Wenn die Wellen über mir zusammenschlagen,
tauche ich tiefer, um nach Perlen zu suchen."
Mascha Kaleko

Resilienz – unser Überlebensprogramm

Fallbeispiel

Professor G. ist im Sommer 2010 seit rund 20 Jahren ärztlicher Direktor in einer psychiatrischen Klinik, die noch nicht lange Konzern ist. Der neue Geschäftsführer ist BWLer, die Anforderungen an die ärztlichen Führungskräfte haben sich von Aufgaben eines Arztes immer mehr zu denen eines Managers geändert. Professor G. versteht die Welt nicht mehr. Er ist doch Arzt geworden, um mit Patienten zu arbeiten, und nicht, um Manager zu sein. Schon das Wort „Manager" bringt ihn in Rage.

In den letzten beiden Jahren wurde er gleich zweimal von seinen Mitarbeitern in der jährlichen Befragung schlecht bewertet. Ich werde als erfahrener Coach aus der Wirtschaft eingekauft, um ihn dabei zu unterstützen, eine bessere Führungskraft zu werden. Er soll in Zukunft wie ein Manager aus einem Wirtschaftsunternehmen agieren.

Im Verlauf des Coachingprozesses macht er gewaltige Schritte. So versteht er beispielsweise mit einem Mal, dass Führung Klarheit und Bestimmtheit braucht, um den Mitarbeitern Sicherheit

und Orientierung zu bieten. Aber der Geschäftsführung genügt das nicht. Es geht nicht schnell genug und bald wird klar: Professor G. soll gehen.

Nach seiner jahrzehntelangen Betriebszugehörigkeit ist es nicht ganz einfach, Professor G. zu kündigen. Hinter den Kulissen finden Beratungen mit den Konzernanwälten statt, und ich weiß schon vor dem Professor, was die Stunde geschlagen hat.

Er selbst aber will es nicht wahrhaben. „Da müsste ich schon goldene Löffel gestohlen haben. Ich habe mir nichts zuschulden kommen lassen. Mir kann niemand etwas." Nach Beendigung der vereinbarten Coachingsitzungen bekommt er die Einladung zu einem Gespräch mit der Geschäftsführung. Ein scheinbar ganz gewöhnliches, turnusgemäßes Mitarbeitergespräch. Einige wenige Tage vor dem Termin dann per Mail die Aufforderung: „Bringen Sie einen Anwalt mit."

Nach dem Gespräch schreibt er einen Brief an mich: „Man setzt alles daran, mich zu ‚entsorgen', und bietet mir die Aufhebung meines Arbeitsvertrags in beiderseitigem Einvernehmen und eine Abfindung an, was ich natürlich abgelehnt habe. Daraufhin hat man mich vom Dienst freigestellt und versucht nun, in der nächsten Sitzung des Konzernaufsichtsrats meine Kündigung durchzubekommen. Mit der Begründung: Führungsschwäche. Sollte es dazu kommen, werde ich über meinen Anwalt ein Arbeitsgerichtsverfahren anstrengen, das sich über ein bis zwei Jahre hinziehen kann. Ich bin tief erschüttert, wie mit mir nach 21 Jahren ärztlicher Leitungstätigkeit umgesprungen wird. In der freien Wirtschaft ist ein derartiges Vorgehen dem Vernehmen nach im Umgang mit altgedienten Mitarbeitern, die man nicht mehr haben will, gang und gäbe. Meine Welt ist das nicht. Ich weiß jetzt absolut nicht, wie es bei mir beruflich weitergeht. Ich bin 55 Jahre alt, habe also noch knapp zehn Jahre bis zum Rentenalter. Zum Privatisieren zu jung, andererseits auch schon so alt, dass eine neue Leitungsstelle nicht so einfach zu finden sein wird, vor allem weil ich wegen unserer 16-jährigen Tochter

örtlich doch gebunden bin. Zu meinen aktuellen Stressoren kommt noch hinzu, dass die Ehe mit meiner Frau kurz vor dem Aus steht. Zurzeit brauche ich wahrhaft Nerven wie Drahtseile."

Wir haben telefoniert und seine Abschlussworte waren: „Ich hoffe, dass ich alles gut bewältigen kann. Hoffnung geben mir unter anderem mein Glaube, aber auch etliche Verwandte und Bekannte."

Ein halbes Jahr später hat er eine Chefarztstelle in einer Klinik, die ihm sehr gut gefällt, bekommt 40.000 Euro mehr als zuvor, sein altes Gehalt wird noch zusätzlich bis zum Ende des Jahres gezahlt, obendrauf gibt es noch eine dicke Abfindung – und er kann wieder mehr mit Patienten umgehen, genau das, was er sich gewünscht hat. Er ist zufriedener als zuvor, und selbst die Hierarchiestufe niedriger fällt für ihn nicht ins Gewicht.

Er bekam die ganze Packung und hat diesem niederdrückenden Sturm der Niederlagen nicht nur standgehalten, er ist sogar daran gewachsen. Das ist das, was ich unter der Bambusstrategie verstehe. Der Mann hat seinen Bamboo wahrlich aktiviert! Er wurde resilient.

Das gelingt nicht jedem: In Berlin gibt es schon 20 Prozent Akademiker, die aus ähnlichen Gründen auf der Straße gelandet sind. Frau weg, Job weg, totaler Absturz. Den Unterschied macht Resilienz. Mit der Bambusstrategie werden Sie resilient.

Ein Teil der Arbeit in meinem Coaching mit Professor G. aus dem Fallbeipiel war daher: „Lassen Sie uns trotzdem einen Plan B erarbeiten. Nur mal angenommen, es käme doch zu Ihrer Entlassung, auch wenn Sie sich das jetzt nicht vorstellen können …" Und wir haben gemeinsam seinen „Leitstern" gesucht und gefunden: die Arbeit mit den Patienten. Er war gut vorbereitet und konnte recht schnell das Gute im Schlechten sehen.

Aktivieren Sie Ihre innere Kraft

Ihr Bamboo besteht aus elf Teilen:

- den **drei tiefen Wurzeln: Akzeptanz**, **Verbundenheit** und **positive innere Einstellung**, mit denen er Sie dabei unterstützt, sich fest und dauerhaft zu verwurzeln, so dass nichts Sie wirklich umhauen kann.
- den **vier Bestandteilen seines biegsamen Stammes**, den Ich-Stärkern, nämlich: **Selbstbewusstsein**, **einem Leitstern folgen**, **Selbstliebe** und **Selbstsicherheit**. Sein biegsamer Stamm erinnert Sie daran, selbst wie ein Bambus im Sturm zu sein, sich zu biegen statt zu brechen und auch nach großer Schneelast einfach wieder aufzustehen und weitere Triebe auszubilden.
- den **vier immergrünen Blättern, unseren Energiespendern: Spielräume und Lösungen**, **Vitalität**, **souverän durchsetzen** und **Arbeitsumfeld gestalten**. Wie beim Bambus ermöglichen sie Ihnen, sich immer der Sonne zuzuwenden. Ihre „Blätter" werden sich zwar im Sturm heftig bewegen, aber nicht fallen und auch im härtesten Winter grün bleiben.

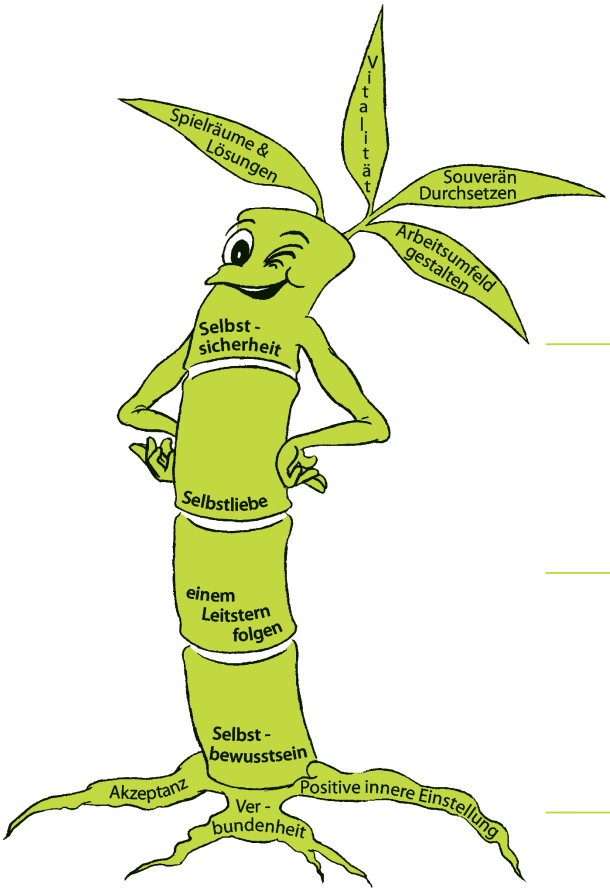
Bambusstrategie universell einsetzen

Die resiliente Bambusstärke Ihres Bamboo zu nutzen, ist auch in weniger dramatischen Situationen hilfreich. Immer mehr Aufgaben, verteilt auf immer weniger Köpfe und immer weniger Zeit: Das ist die Realität vieler Menschen.

Bamboo ist Ihre immer greifbare innere Stärke, die Ihre seelische Widerstandskraft speist und damit Ihre Leistungslust und Lebenskraft am Leben erhält. So wie auch der Bambus aus sich selbst heraus seine Kräfte gegen die äußeren Widerstände mobilisiert.

Mit der Bambusstrategie aktivieren Sie Ihren Bamboo. Das nützt Ihnen

- zur vorbeugenden Stärkung Ihrer Persönlichkeit (man weiß nie, wie es kommt im Leben ...).



Die elf Teile Ihres Bamboo

- um den Anforderungen aus allen Richtungenn gelassen standzuhalten.
- für Ihre souveräne Durchsetzungskraft und mehr Gelassenheit im Umgang mit jeder Hierarchieebene.

Tatsache ist, dass manche Menschen in der Lage sind, selbst die furchtbarsten Erlebnisse zum Guten zu wenden und nicht nur ihre Ausgangssituation wiederherzustellen, sondern ihre Beziehungen noch zu verbessern, eine höhere Wertschätzung

dem Leben gegenüber zu bekommen und ein stärkeres Gefühl für ihre persönliche Kraft zu entwickeln. Trotz oder genauer gesagt gerade wegen des erlittenen Tiefschlags wachsen sie und entwickeln sich menschlich weiter. So kann eine Krise auf verdrehte Art zu einem positiven Ergebnis führen, das sich andernfalls nicht eingestellt hätte. Oder wie Shakespeare sagt: „Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück."

Neues aus Scherben schaffen

Stellen Sie sich eine schöne Vase vor, die in tausend Teile zerbricht. Im Bemühen, den ursprünglichen Zustand wiederherzustellen, können Sie die Scherben zusammenkleben. Die Vase sieht danach vielleicht fast genauso aus, ist aber längst nicht mehr so stabil wie zuvor. Mit der Bambusstrategie kitten Sie nicht, sondern schaffen aus den Scherben etwas völlig Neues, noch Schöneres – etwa ein Wandmosaik, wie es kein zweites gibt.

Denken Sie wie Edison

Von Thomas Alva Edison, einem der erfolgreichsten und produktivsten Erfinder der Weltgeschichte, wird folgende Geschichte erzählt, die bezeichnend für seine Einstellung zu Niederlagen ist: Bevor es Edison gelang, eine Glühlampe zum dauerhaften Leuchten zu bringen, kam ein junger Wissenschaftler in das Labor und sah unglaublich viele durchgeglühte Drähte. Er fragte Edison: „Ist es nicht deprimierend, so viele Rückschläge zu haben?" Edison blickte ihn verwundert an und sagte: „Was heißt hier Rückschläge? Ich habe 5000 Möglichkeiten entdeckt, wie man keine Glühbirne herstellt!"

Bamboo-Strategen

Edison war ein Bamboo-Stratege. So nenne ich resiliente Menschen, die einen starken Bamboo in sich haben. Ein Bamboo-Stratege fällt hin, steht aber bald wieder auf, um danach flotter, stärker und aufrechter seinen Weg zu gehen. Er hält Belastungen ohne langfristige Beeinträchtigung stand und ist Gestalter seines Lebens.

Es wäre ja gelacht, wenn Sie Ihre individuellen Herausforderungen nicht auch in den Griff kriegen würden. Packen wir es an: Aktivieren wir Ihren Bamboo! Werden auch Sie zum Bamboo-Strategen!

Was heißt Resilienz eigentlich und wo kommt der Begriff her?

Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt, Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Seit Anfang der Neunzigerjahre macht das Thema in der Verhaltensforschung Furore. Das Wort, vom lateinischen resilio (abprallen, zurückspringen) abgeleitet, kommt aus der Physik und bezeichnet in der Materialforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen. Die Verhaltensforscher haben den Begriff schließlich auf den Menschen übertragen: Resilient ist, wer die emotionale Stärke aufbringt, sich von Stress, Krisen und Schicksalsschlägen nicht brechen zu lassen, sondern das Beste aus jedem Unglück zu machen, daraus zu lernen und gerade durch die Leiderfahrung über sich selbst hinauszuwachsen. Oder anders gesagt: Wer auch mit dem Kopf unter Wasser noch Perlen findet.

Ein Sturm zieht auf

„Der eine wartet, dass die Zeit sich wandelt,
der andere packt sie kräftig an und handelt."
Dante Alighieri

Handlungsbedarf erkennen

Krisen kündigen sich an

Eine Krise zu erleben geht meist mit tiefer Unzufriedenheit, emotionaler Unausgeglichenheit, starker Verunsicherung und heftigen Gefühlsausbrüchen oder totalem Rückzug und Isolation einher. Wollen wir nicht in der Unfähigkeit zu handeln enden, sollten wir möglichst schon den Beginn einer Krise mitbekommen. Leider fällt uns aber genau das nicht ganz leicht: Wir nehmen Zeichen im stressigen Tagesgeschäft einfach nicht zur Kenntnis oder wollen uns nicht damit auseinandersetzen. Unseren Bamboo verbannen wir so lange in die Ecke.

Alle Menschen kennen das Gefühl, enttäuscht und niedergeschlagen auf das nicht so tolle Ergebnis ihrer Arbeit, ihrer Anstrengungen und Bemühungen zu reagieren. Gerne halten wir allerdings die Fassade der Unfehlbarkeit nach außen aufrecht und grämen uns lieber heimlich. Wer redet schon gerne laut über seine Fehler oder zeigt deutlich seine düsteren Gefühle nach verpassten Chancen und Misserfolgen? Wer gibt schon im Kollegenkreis zu, dass er sich überlastet und ausgelaugt fühlt? Dass er Sorge hat, bald einfach nicht mehr zu können? Dass ihm alles zu