

WORK-STORY

Resilienz – ein Führungsfaktor

Verfasser: Prof. Dr. Richard K. Streich

Erfolgreiche Führungskräfte sind charakterfest, vertrauensvoll und glaubwürdig. Ihre Persönlichkeit entwickelt sich im Wechselspiel zwischen eigenen und fremden Rollenerwartungen und -anforderungen. Zentraler Punkt der Persönlichkeitsentwicklung ist die Fähigkeit, mit sich selber selbstreflexiv umzugehen und kontinuierlich Fremdreflexionen über sein Verhalten zu initiieren.

Hieraus entsteht eine Feedback-Kompetenz zur Persönlichkeitsformung. Eine solche Selbstregulierungskompetenz wird speziell für die Führungskraft der Zukunft unverzichtbar. Die zunehmende Komplexität in der Führungsaufgabe, das Loslösen hierarchischer Strukturen, die allseits verlangte Vorbildfunktion in der Führungsrolle, die Anforderung, als „Change-Agent“ die Unternehmensentwicklung mitzubestimmen, die stärkere Betonung von Management- und Sozialkompetenzen in der Managerfunktion und vieles andere mehr verlangen von Managern in ihrer beruflichen Rolle die Fähigkeit, Kraft ihrer Persönlichkeit Veränderungsprozesse bei sich selber und in seinem sozialen Umfeld zu initiieren, zu realisieren und zu regulieren.

Für eine offene Reflexion und erfolgreiche Regulierung ist neben der persönlichen Bereitschaft (dem „Wollen“) und der individuellen Fähigkeit zu Veränderungen (dem „Können“) das soziale „Dürfen“ in der Organisation, dem sozialen System, maßgebend. Nicht in allen Unternehmen sind hierfür die kulturellen Gegebenheiten vorzufinden. Wo dies nicht der Fall ist, werden die dort tätigen Manager demnach eher als Funktionsträger und damit als austauschbare Größe denn als Führungspersönlichkeit wahrgenommen.

Die Betroffenen verspüren ein Defizit in ihrem individuellen Handlungsrahmen, was demotivierend wirken kann. Die vermeintliche „Macht“ in der Führungsrolle wird durch eine „Ohnmacht“ auf der Handlungsebene relativiert. Die Resilienzforschung hat verschiedene Faktoren identifiziert, die Menschen seelische Stärke verleihen und ihnen Wege im Umgang mit Belastungen aufzeigen.

Beachten Sie für Ihre persönliche Resilienzregulierung die folgenden Empfehlungen. Die APA - American Psychological Association (vgl. Scharnhorst, J.: Biegen statt brechen – Resilienz erhöht den Widerstand gegenüber Belastungen, in: Wirtschaftspsychologie aktuell, 3/2007, S. 57-60.) empfiehlt zur Stabilisierung bzw. Stärkung der persönlichen Resilienz z.B.:

Soziale Kontakte aufbauen und pflegen: Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen wichtigen Menschen pflegen oder in ehrenamtlichen Gruppen aktiv werden.

Krisen nicht als unüberwindliches Problem betrachten: Belastende Situationen lassen sich nicht verhindern, aber man kann die Art ändern, in der man auf diese Ereignisse reagiert.

Akzeptieren, dass Änderungen ein Teil des Lebens sind: Wenn Lebenssituationen sich nicht mehr umfassend ändern lassen, ist es sinnvoll, sich auf das zu konzentrieren, was man noch beeinflussen kann.

Sich auf die eigenen Ziele zu bewegen: Realistische Ziele entwickeln und Tag für Tag darauf zustreben – ruhig, auch in ganz kleinen Schritten.

Selbst entscheiden: Bei Problemen nicht den Kopf in den Sand stecken, sondern sich aktiv der Situation zuwenden und Entscheidungen treffen.

Auf Wachstumschancen achten: Häufig lernt man gerade in Krisen mehr über sich und entwickelt ungeahnte Fähigkeiten.

Ein positives Selbstbild aufbauen: Das Selbstbewusstsein in die eigenen Fähigkeiten entwickeln, Probleme zu lösen und seinen Instinkten vertrauen zu können.

Perspektive bewahren: Auch wenn die gegenwärtige Situation äußert schmerzlich und belastend ist, an die langfristige Perspektive denken. Die Dinge nicht unnötig dramatisieren.

Optimistisch bleiben: Daran glauben, dass auch gute Dinge im Leben zu erwarten sind. Sich nicht nur auf die Sorgen konzentrieren, sondern auch auf die eigenen Wünsche.

Für sich selbst sorgen: Auf die eigenen Bedürfnisse und Gefühle achten, erfreulichen und entspannenden Tätigkeiten nachgehen, sich regelmäßig bewegen – um Körper und Geist für Situationen zu stärken.