

Resilienz als Erfolgsfaktor der Zukunft – auch für KMUs



Unternehmen, die resilientes Verhalten betriebsintern fördern und leben, gelten als langfristig erfolgreicher. Dieses ressourcenorientierte Mindset ist insbesondere auch für KMUs lohnenswert: Denn Resilienz trainieren heisst stärker werden im Umgang mit Herausforderungen – auf bewusste und gesunde Art und Weise.

Das Resilienzkonzept, oftmals auch als Konzept der inneren Widerstandskraft bezeichnet, wird je länger je mehr zu einem zentralen Bestandteil der Arbeitswelt. Gerade in aussergewöhnlichen Zeiten, wie wir sie in diesem Jahr erleben, sind Mitarbeitende mit besonderen Herausforderungen konfrontiert: Die Arbeit im Home-Office gehört vielerorts noch zum Tagesplan und auch im gesellschaftlichen und öffentlichen Leben gelten nach wie vor Restriktionen. Wann und ob die vollständige Normalisierung einkehrt, ist ungewiss – und inwiefern sich all dies auf unser psychisches Wohlbefinden und damit auf unser Tun am Arbeitsplatz auswirkt, ebenfalls.

Resilienz – ein ressourcenorientierter Ansatz
Resilienz wird als Prozess des erfolgreichen Umgangs mit Herausforderungen wie diesen definiert, wobei die zur Verfügung stehenden

Ressourcen eine zentrale Rolle einnehmen. Wir alle verfügen über soziale, emotionale, motivationale, kognitive und körperliche Ressourcen, aus denen wir im Hinblick auf unser tägliches Handeln Kraft schöpfen können. Doch die Verfügbarkeit dieser Ressourcen allein reicht nicht aus. Der Schlüssel liegt in der Zugänglichkeit: Ein resilienter Mensch kennt sein persönliches Ressourcenrad, ist sich der Bedeutung seiner einzelnen Ressourcen bewusst und kann diese aktiv abrufen und einsetzen. Darüber hinaus gelingt es ihm, herausfordernde Situationen in verschiedenen Lebensbereichen zu meistern und an ihnen zu wachsen.

Durch die Orientierung und den Fokus auf das, was hilft und gelingt, vertritt das Resilienzkonzept nicht nur eine ressourcen- und lösungsorientierte Haltung, sondern geht zugleich vom präventiven Denken aus. Grundsätzlich geht es darum, Menschen so zu stärken, dass sie erst gar nicht in eine Negativspirale wie etwa ein Burnout gelangen. Vielmehr ist es das Ziel, sie durch die Aktivierung und den Ausbau von Ressourcen zum Aufblühen zu erwecken.

Resilienztraining in KMUs

Kleine und mittlere Unternehmen können ihre Mitarbeitende in diesem ressourcenorientier-

ten Entwicklungsprozess unterstützen, indem sie einen individuellen Ansatz verfolgen, passende Rahmenbedingungen schaffen und eine resiliente Haltung (vor-)leben.

Resilienz individuell fördern

Welche Situationen Mitarbeitende wie stark herausfordern, ist individuell. Auch die Frage, was sie als unterstützend wahrnehmen und welche Ressourcen wann welche Wirkungen zeigen, ist von Person zu Person unterschiedlich. Während die einen bei der Bewältigung des Arbeitsalltags zum Beispiel froh sind um klare Strukturen und eindeutige Prozesse, sind die anderen dankbar um einen möglichst grossen Handlungsspielraum. Mit anderen Worten: Das Trainieren von Resilienz findet in KMUs im Rahmen der individuellen Mitarbeiterförderung statt.

Dabei liegt der Fokus darauf, zusammen mit dem/der Mitarbeitenden persönliche Ressourcen, welche gestärkt werden können, ausfindig zu machen und durch gezielte Massnahmen neue Ressourcen aufzubauen. Auch das Erarbeiten von individuellen Strategien, mit denen die Ressourcen aktiviert werden können, hilft den Mitarbeitenden, um im Alltagsleben (selbst-)verantwortungsvoll und bewusst zu handeln.



Raum für (Weiter-)Entwicklung schaffen
Neben gezielten Massnahmen der Mitarbeiterförderung, wie z.B. regelmässige Entwicklungsgespräche mit der vorgesetzten Person, empfiehlt es sich als KMU möglichst viel Raum für (Weiter-)Entwicklung zu schaffen.

Das heisst, den Mitarbeitenden genügend Zeit für die Reflexion ihrer Ressourcen zur Verfügung zu stellen sowie strukturelle und kulturelle Voraussetzungen zu bilden, die sie in ihrer Resilienzentwicklung unterstützen. Ermöglicht ein Unternehmen seinen Mitarbeitenden beispielsweise, den Sinn und Zweck ihrer Aufgaben zu erkennen, so kann sich ein sinnstiftendes Wertesystem entwickeln, das in herausfordernden Arbeitssituationen als Stütze dient.

Als gutes Vorbild vorangehen

Was den Mitarbeitenden in ihrem Entwicklungsprozess zusätzlich hilft, sind resiliente Führungskräfte, denen sie im Sinne eines Vorbilds folgen können. Eine Führungsperson, die selbst resilient unterwegs ist, dient ihren Mitarbeitenden sowohl als Orientierungspunkt als auch als Inspirationsquelle – was ihnen Sicherheit, Mut und Vertrauen im Hinblick auf ihren Umgang mit Herausforderungen gibt.

Darüber hinaus können Führungskräfte die Resilienzentwicklung ihrer Mitarbeitenden aktiv unterstützen, indem sie eine vertrauensvolle Beziehung aufbauen, ihnen Wertschätzung und Anerkennung schenken und ihnen stets ermöglichen, am Arbeitsplatz Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Resiliente Führung stellt im Hinblick auf die Resilienz des gesamten Unternehmens ein wichtiger Dreh- und Angelpunkt dar und zeichnet sich dadurch aus, dass sie Resilienz fördert – wie auch selbst lebt.

Warum lohnenswert?

Es gibt also einige Ansatzpunkte, um als KMU betriebsintern auf Resilienzförderung zu setzen. Die Forschung deutet darauf hin, dass dies durchaus eine lohnenswerte Investition ist:

Obschon eine hohe innere Widerstandskraft nicht voll und ganz vor Krisen schützt, zeigen Studien, dass resiliente Menschen physisch und psychisch gesünder sind.

Ein wichtiger Grundstein für den Fortbestand eines Betriebs: Denn gesunde Mitarbeitende sind das, was ein gesundes Unternehmen ausmacht.

Bilden Sie sich oder Ihre Mitarbeitenden zum/zur Resilienztrainer/-in CZO® aus und unterstützen Sie Einzelpersonen, Teams und Organisationen im Umgang mit Herausforderungen. Mehr zum CAS Resilienztraining erfahren Sie unter: www.coachingzentrum.ch/resilienz

Autorinnen

Sonja Kupferschmid Boxler ist beim Coachingzentrum Olten – dem Kompetenzzentrum für Coaching, betriebl. Mentoring, Supervision und Resilienztraining – als Geschäftsleitungsmitglied tätig und hat sich beim Aufbau des Weiterbildungsangebotes vertieft mit dem Thema Resilienz auseinandergesetzt.

Stefanie Philipp ist im Coachingzentrum Olten als Fachspezialistin Produkteentwicklung tätig und verfügt als Psychologin M.Sc. über ein wissenschaftlich fundiertes Know-how rund um das Thema Resilienztraining.



Coachingzentrum Olten GmbH
Konradstr. 30 · 4600 Olten · Tel. 062 926 43 93
www.coachingzentrum.ch