

# HR Today

Personal Swiss 2013

## Der psychischen Widerstandskraft auf der Spur

**Kategorien:** Personal- und Managemententwicklung, Gesundheitsmanagement | **Text:** Stefanie Schnell  
| 04.04.2013

An Herausforderungen kann man wachsen, oder verzweifeln. Resilienz nennen Wissenschaftler die Widerstandskraft von Personen, die selbst bei den grössten Problemen nicht umknicken. Sie kann gefördert werden, wie Sonja Boxler vom Coachingzentrum Olten an ihrem Vortrag an der Personal Swiss vom 9. April erklärt.



*Ein Streit im Team kann für die betroffenen Personen eine Herausforderung sein. Menschen mit hoher Resilienz können*

*besser damit umgehen. (Bild: Archiv)*

Es gibt Menschen, die unter sehr schwierigen Bedingungen aufwachsen, oft vor grossen Herausforderungen stehen und selbst unter widrigen Umständen noch Lösungen für ihre Probleme finden. Sie brechen nicht an Herausforderungen, sondern wachsen an ihnen. Resilienz nennen Wissenschaftler diese Widerstandskraft, die scheinbar unverwundbar macht. Sie wird übersetzt mit Anpassungsfähigkeit, Belastbarkeit, Flexibilität. Oder fachmännischer: «Resilienz ist ein Prozess, bei dem die eigenen Ressourcen intelligent genutzt werden.» So drückt es Sonja Boxler vom Coachingzentrum Olten aus. Die Arbeits- und Organisationspsychologin hält an der Personal Swiss vom 9. und 10. April einen Vortrag mit dem Titel «Resilienz – Was uns stark macht im Umgang mit Herausforderungen».

### **Kein Patentrezept für die «Superkraft»**

Eine einfache Anleitung, wie die «Superkraft» zu tanken ist oder wie man seine Mitarbeiter damit ausrüstet, kann der Vortrag nicht bieten. «Dafür ist Resilienz zu komplex und zu individuell», erklärt Sonja Boxler. Aber sie will für das Thema sensibilisieren, ein Grundverständnis dafür wecken, wie man seine eigenen Ressourcen gewinnbringend einsetzt, um Herausforderungen besser zu meistern.

Denn, obwohl der Begriff der Resilienz oft im Zusammenhang mit der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen verwendet wird, ist diese Widerstandskraft auch im Alter zu einem gewissen Grad trainierbar. «Es ist ein mehrdimensionaler Prozess mit vielen Faktoren, die ihn beeinflussen. Aber gezielte Interventionen bei- und eine gute Selbstreflexion nach und vor Herausforderungen helfen», erklärt Boxler. Diese Interventionen könne auf emotionaler und sozialer Ebene, kognitiv, motivational oder körperlich gemacht werden. «Beispielsweise durch eine gesunde Balance zwischen Anspannung und Entspannung, respektive durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Aktivität und Erholung», beschreibt die Psychologin.

In den Sitzungen als Psychotherapeutin oder als Coach versucht sie mit ihren Klienten, deren ganz persönlichen Ressourcen (wieder) zu entdecken und sie in schwierigen Zeiten zu aktualisieren, beziehungsweise nutzbar zu machen. So werden Probleme nicht nur überstanden, sondern die Menschen können manchmal sogar an ihnen wachsen.

### **Wie das HR Resilienz fördert**

Im Geschäftsalltag könnte zum Beispiel ein schwieriges Projekt, ein schwelender Konflikt oder eine unangenehme Sitzung eine solche Herausforderung sein. «Resilienz begleitet uns jeden Tag, weil wir jeden Tag vor neuen Herausforderungen stehen und diese auch erfolgreich lösen. Aber leider nehmen wir unsere Widerstandskraft oft nicht genügend wahr», sagt Sonja Boxler. Leider, weil das Würdigen des eigenen Erfolgs, ein sich selber auf die Schulter klopfen, laut Boxler der wichtigste und allgemein gültigste Tipp für mehr Resilienz ist. «Die Menschen sind sehr kritisch mit sich selbst. Dabei hilft uns bei scheinbar unüberwindbaren Hindernissen oft schon der Blick zurück auf das, was wir bereits alles geschafft haben.»

Resilienz bedeutet in dem Sinne auch zu akzeptieren, dass man nicht immer 120 Prozent geben kann, sondern auch Schwankungen und Schwächen hat. Das man sich selber und seine Bedürfnisse in den jeweiligen Situationen wahr- und ernst nimmt.

Für Führungskräfte und HR-Verantwortliche heisst das: Wollen Sie Mitarbeitende mit Widerstandskraft, müssen sie die Entwicklung von Mitarbeitern zulassen, eine Kultur schaffen, in der Fehler möglich sind und

auch genügend Zeit und Raum bleibt, um über die eigenen Handlungen nachzudenken und sie zu reflektieren. «In unseren Augen übernimmt das HR dabei eine wichtige Rolle», sagt Sonja Boxler. «Es muss die Chefetage für das Thema sensibilisieren, das Know-how dazu vermitteln und vorleben, wie mit den eigenen Ressourcenverantwortungsvoll umgegangen wird.»

«Resilienz - was uns stark macht im Umgang mit Herausforderungen»: Personal Swiss, 9. April, 13.05 Uhr, Praxisforum 3, Halle 5, Messe Zürich.

## Personal Swiss 2013

Am 9. und 10. April findet in der Messe Zürich die 12. Personal Swiss statt. Eines der Hauptthemen ist Innovation. Internationale Vordenker werden in Keynote-Vorträgen von ihren Ideen und Entwicklungen erzählen. Zudem gibt es eine Vielzahl von Vorträgen und Podiumsdiskussionen zu den unterschiedlichsten HR-Themen. Zum ersten Mal findet ein HR Innovation Slam statt und es gibt überall spannende Möglichkeiten zum Netzwerken.

Infos: [www.personal-swiss.ch](http://www.personal-swiss.ch)

---

**Text: Stefanie Schnellli | Weitere Artikel von [Stefanie Schnellli](#)**

**Copyright © jobindex media ag**

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis der jobindex media ag ist nicht gestattet.

---

Presenting Partner

**zhaw** IAP  
Institut für Angewandte  
Psychologie

**HR- und  
Führungs-  
Know-how für  
die Praxis**

Wirkungsvoll  
handeln im Beruf  
und im privaten  
Umfeld!

Weiterbildung.  
Und Beratung.

[www.iap.zhaw.ch](http://www.iap.zhaw.ch)

**SEHEN SIE ROT?**  
[www.corporate-health-convention.ch](http://www.corporate-health-convention.ch)