

Interview mit Margrit Sager - Absolventin Seminar Resilienzförderung im Coaching und betrieblichen Mentoring



Liebe Frau Sager, Sie haben an unserem zweitägigen Seminar zum Thema «Resilienz – was uns stark macht im Umgang mit Herausforderungen» teilgenommen. Was hat Sie dazu bewogen?

Ich habe in dreierlei Hinsicht das Bedürfnis gespürt, dass ich wieder einmal tief durchatmen und auf mich selbst zurückbesinnen möchte. Zum einen treffe ich in meinem vollgepackten Berufsalltag als Assistentin in der Personalentwicklung wie auch nebenberuflich als Coach immer wieder auf die Frage, wie die persönliche Resilienz eines jeden verbessert werden kann. In Zeiten, in denen Stress schon fast zum Alltagsbegleiter geworden ist, wird es immer wichtiger, dass vorbeugende Massnahmen aktiv ergriffen werden können, damit es nicht zu stressbedingten Ausfällen kommt. Auch privat habe ich bemerkt, dass ich vermehrt Ruheinseln brauche, damit ich mich wieder auf meine Stärken fokussieren kann und wieder zu Widerstandskraft finde. Das Thema Resilienz ist mir in den vergangenen Jahren oft begegnet, aber erst jetzt war der richtige Zeitpunkt gekommen, mich diesem herausfordernden Entwicklungsprozess auch stellen zu wollen.

Was waren Ihre Erwartungen in Bezug auf das Seminar?

In erster Linie war ich ziemlich skeptisch, denn ich musste erst meinen eigenen inneren Widerstand gegenüber dem vermeintlichen auf Leistungsdruck aufbauenden Gesundheitstrend «Resilienz» auflösen. Zudem löste bei mir die Wortsilbe «re-» jeweils eine Abwehrreaktion aus, denn wie beim Wort «re-agieren» hatte ich immer das Gefühl, einen Schritt zu spät zu sein. Ich möchte lieber «agieren» und mich mit meinen Fähigkeiten einbringen können.

Deswegen wollte ich wieder selber Pilotin auf meinem Weg werden und habe mich entschieden, meine Haltung in Bezug auf das Thema Resilienz auf den Prüfstand zu stellen und mich selbst herauszufordern. Ganz ohne Leistungsdruck, sondern mit einer offenen und unvoreingenommenen Haltung diesen persönlichen Entwicklungsprozess starten.

Was nehmen Sie aus diesem Seminar mit? Hat sich Ihr Alltag verändert? Was machen Sie ganz genau anders?

Zunächst hat mir das Seminar die Erkenntnis gebracht, genau zu wissen, was denn Resilienz für mich persönlich bedeutet. Es wurde auf einfache Art und Weise vermittelt, dass Resilienz dafür steht, seine eigenen Ressourcen wieder zu erkennen und sich darauf zu besinnen. Das bedeutet auch, dass ich erkenne, wie ich gezielt günstige Voraussetzungen schaffen kann und darf, damit ich immer wieder innehalten und zu Ruhe kommen kann. Diese Erkenntnis ist für mich sehr wertvoll und ich bin jeden Tag dankbar dafür, denn sie hat sowohl auf mein Arbeits- wie auch auf mein Privatleben grossen Einfluss.

„Gerade beispielsweise das einfache Tool «Ressourcenrad» unterstützt mich tagtäglich, v.a. im beruflichen Umfeld.“

Dieses erinnert mich kontinuierlich daran, den Fokus auf mich zu legen und zu schauen, wie ich mich gezielt einbringen kann, ohne abhängig von Bewertungen und Beurteilungen anderer zu sein.

Was hat Sie besonders überzeugt am Seminar? Was waren Ihre Highlights?

Da gab es so einige Highlights... Die gesamte Atmosphäre war sehr angenehm und wirkte durch die Sprache sehr authentisch und wohltuend. Dazu passte auch ausgezeichnet das Lernen durch Dialog, wodurch jeder Seminarteilnehmer genügend Zeit für Selbstreflexion und gemeinsamen Austausch hatte. Die Interaktion und Begegnung mit den anderen Seminarteilnehmern ist darum ein weiteres Highlight für mich.

„Das Seminar ist so aufgebaut, dass es eine gute Mischung zwischen Theorie und Praxis gibt.“

Die Praxisorientierung wird zudem durch die Auswahl der eingesetzten Tools wie die Time-Lines, das Ressourcenrad oder auch das Mottoziel unterstützt. Die Tools können einen anderen Zugang zu seinen eigenen Stärken ermöglichen, indem beispielsweise beim Mottoziel bildlich gearbeitet wird, bevor es dann in Sprache übersetzt wird. Diese Tools haben meinen Blickwinkel verändert und ich nutze sie daher auch in meinem Alltag regelmässig.

Was denken Sie, für wen eignet sich dieses Seminar? Was sollten potentielle InteressentInnen unbedingt wissen?

Grundsätzlich eignet sich das Seminar für jedermann und jederfrau. Im Speziellen aber würde ich es Teamleadern, Projektleitern oder auch Personen mit multifunktionalen Rollen empfehlen. Auch für Einzelkämpfer oder Privatpersonen kann sich das Seminar eignen. Im Prinzip für alle, die sich persönlich weiterentwickeln, ihre

Stärken stärken und die Selbstorganisation erweitern möchten.

Resilienz in Unternehmen sollte unbedingt mit der systemischen Frage verknüpft werden. Denn sind die nötigen organisatorischen Bedingungen nicht vorhanden, die selbstverantwortete Handlungsräume zulassen, kann der Einzelne seine Talente auch nicht leben und entfalten. Dieses Seminar eignet sich daher für all jene, welche das Thema Resilienz ins Unternehmen bringen und als Teil der Organisationsentwicklung etablieren möchten, sei dies als Führungsperson oder auch als Personaler.

Und was noch...?

Resilienz ist ein Ausdruck des Wirkens. Durch das Seminar kann in entspannter Atmosphäre unter der Anleitung eines fachkundigen und empathischen Lehrcoachs eine wohltuende Veränderung angestossen werden. Wenn man sich darauf einlässt, kann es Augen öffnen und einen in seiner Persönlichkeit weiterbringen.

Was Sie sonst noch sagen wollten...

Ich empfehle allen, möglichst offen und ohne Erwartungshaltung an das Seminar zu gehen. Es spielt keine Rolle, wo man steht, das Seminar bietet für alle etwas. Spannend ist, dass das Seminar langfristig wirkt, denn vieles von dem, was im Seminar gelehrt oder auch erarbeitet wird, entfaltet seine Wirkung erst später. Das Seminar sehe ich daher als perfekten Einstieg in das Thema Resilienz.

Margrit Sager
Kauffrau Personalentwicklung / Cert. Integral Coach ECA
Dipl. Systemischer Coach & Beraterin SCA
Dipl. Leadership & MasterTrainerin SCA
margrit.sager@recogniteering.ch / + 41 79 631 82 42
www.teamherz.ch