

Resilienz

Unbeschadet durch die Krise

In hyperventilierenden Zeiten suchen immer mehr Manager nach dem richtigen Rezept im Umgang mit Stress und Krisen. Eine Gebrauchsanweisung für Resilienz.

WIEN. Die Weltgesundheitsorganisation hat den Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“ erklärt. So hat laut einer Gesundheitsstudie vom November 2015, die das Wirtschaftsforum der Führungskräfte gemeinsam mit der Wiener Städtischen Versicherung alle zwei Jahre erheben lässt, 57 Prozent der Befragten Stress und psychische Belastungen als gesundheitlichen Risikofaktor Nummer eins eingestuft. Im Jahr 2013 waren es noch 51 Prozent. Seit einiger Zeit ist aber bei Managern das Thema Resilienz angekommen, jene faszinierende psychische Widerstandskraft, die Menschen ermöglicht, Stress auszuhalten, Krisen zu überwinden und nach Niederlagen wieder aufzustehen. Aber wie wird man vom stressgequälten zum coolen Manager, der jede Krise souverän meistert?

Stress mit dem Stress

„Wenn wir Stress haben, schüttet der Körper eine Reihe von Stresshormonen aus. Unser Organismus ist in Alarmbereitschaft. Nach dieser Stressphase ist entscheidend, dass wir wieder in den Normalzustand zurückkehren. Problematisch wird es, wenn Dauerstress auf dem Programm steht, dann kommt man aus dem Gleichgewicht“, sagt Gabriele Liebl, Business Coach, Trainerin und Autorin des Buches „Reset your Life“, das sie gemeinsam mit Monika Schermann geschrieben hat und das Anfang Oktober im Kneipp-Verlag erscheint. Entscheidend sei, dass auf die Anspannungsphase die Entspannung folgt. Fälschlicherweise würden Pausen oft als Schwäche betrachtet. „Wir profitieren von Entspannung. Aus der Entspannung kommt die Kraft“, betont Liebl.

Jeder Mensch ist im Laufe seines Lebens mit Belastungen, Stress und Schicksalsschlägen konfrontiert. Die einen bewältigen solche Krisen unbeschadet



Manche Menschen sind in Krisenzeiten der sprichwörtliche Fels in der Brandung. Sie besitzen die Fähigkeit der Resilienz.



„Sieben Schlüsselfaktoren wirken sich positiv auf die Widerstandsfähigkeit des Menschen aus. Das Gute ist, sie sind trainierbar.“

Gabriele Liebl
Business Coach, Trainerin, Autorin

und gehen daraus gestärkt hervor, andere zerbrechen gar daran. Den Unterschied macht die sogenannte Resilienz aus.

Maddi Salvatore von der Universität Chicago führte in den 1970er-Jahren eine Studie unter 450 Managern einer amerikanischen Telefongesellschaft durch. Diese Zeit war geprägt von vielen Veränderungen, sinkenden Absatzzahlen und aufgebrachten Aktionären. Viele der untersuchten Personen glitten in Krankheit, Sucht oder Unproduktivität ab. Aber ein Drittel blieb gesund und zufrieden. Diese Personen brachten weiterhin gute Leistungen und

schiene immun gegen die sich verschlechternden Bedingungen im Unternehmen zu sein.

Kontrolle behalten

Salvatore hat drei vorherrschende Qualitäten dieses Drittels herausgearbeitet: Diese Mitarbeiter hatten beschlossen, weiterhin ihr Bestes zu geben, um erfolgreich zu bleiben. Sie haben daran geglaubt, dass sie einen Einfluss auf die Ergebnisse haben, und haben sich Ziele gesteckt. Sie haben einerseits die Kontrolle über ihr Tun behalten und andererseits auch die Kontrolle darüber, wie sie dem Druck antworteten.

Wahrgenommene gesundheitliche Risikofaktoren

Welche der folgenden Risikofaktoren treffen für Sie zu? (Zustimmung* in %) Wert '13

Risikofaktor	Wert	Wert '13
Stress/psychische Belastung	57	51
Bewegungsmangel	47	46
Über- und Untergewicht	29	32
Ungesunde Ernährung	29	26
Immunsystem	25	23
Hoher oder nied. Blutdruck	21	22
Rauchen	12	8
Nichts davon trifft zu	12	10

Quelle: WfF, Triconsult; Basis: n=241, *Mehrfachnennungen möglich

WirtschaftsBlatt Grafik/Comund

„Anhand dieser Studie wurden sieben wichtige Schlüsselfaktoren formuliert, die sich positiv auf die innere Widerstandsfähigkeit eines Menschen auswirken. Und das Gute ist, sie sind trainierbar“, sagt Liebl. Akzeptanz sei einer der Schlüssel zum Erfolg. Man müsse loslassen, wenn die Zeit dafür gekommen ist, und darauf vertrauen, dass es besser werde. Denn jede Krise sei zeitlich begrenzt. Das sei der zweite Punkt: Optimismus. Zudem müsse man sich seine eigenen Fähigkeiten und Stärken bewusst machen und, statt in der Opferrolle zu schwelgen, Eigenverantwortung übernehmen.

Netzwerkorientierung ist ein weiterer wichtiger Punkt: „Resiliente Menschen können Hilfe suchen und annehmen.“ Wichtig sei, zu hinterfragen und zu definieren, wer diese in schwierigen Zeiten biete. Schließlich sei noch Lösungs- und Zukunftsorientierung wichtig. „Werde aktiv und richte deinen Blick auf die Lösung. Plane dein Leben, und Sorge dafür, dass du deine Pläne realisierst“, rät Liebl. Denn schon Max Frisch sagte: „Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“

EVA KOMAREK
eva.komarek@wirtschaftsblatt.at

BusinessLife

■ **Sport und Freizeit.** Am ersten Donnerstag im Monat lesen Sie über Sport und Freizeitgestaltung.

■ **Gesundheit und Geist.** Am zweiten Donnerstag im Monat dreht sich alles um geistiges wie körperliches Wohlbefinden.

■ **Technik.** Neben dem wöchentlichen Gadget-Test widmen wir den dritten Erscheinungstermin technischen Neuheiten.

■ **Manager im Porträt.** In der vierten Woche zeigen wir Manager ganz privat.

Gadget

Windows 10: Die Zeit läuft allmählich ab

Vor einem Jahr hat Microsoft sein neuestes Betriebssystem vorgestellt. Windows 10 sollte binnen zwölf Monaten auf über einer Milliarde Geräte installiert sein. Mit dem Vorhaben scheiterte das Unternehmen aber an den Nutzern. Auch das äußerst aggressive Vorgehen bei den Update-Remindern konnte die Marktanteile von Windows 10 nicht signifikant ändern. Dennoch, das Update ist bis 29. Juli kostenlos und bringt eine Vielzahl an neuen Funktionen. Diese sind in vielerlei Hinsicht wissbegie-

rig und speichern nicht nur die Suchanfragen des Anwenders, sondern auch persönliche Angaben sowie den Standort des Nutzers werden in der Cloud abgespeichert. Zu den neugierigen Diensten zählt auch der Assistent Cortana. Die Schwachstelle „Privatsphäre“ kann aber in den System-einstellungen adaptiert und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Bei der Installation muss lediglich die individuelle Installation ausgewählt werden. Nachträglich können ebenfalls Berechtigun-

gen in den Einstellungen (Einstellungen – Datenschutz – Sprache, Freihand und Eingabe) eingeschränkt bzw. beendet werden. Windows-8-Nutzer werden bei der Oberfläche des neuesten Betriebssystems kaum Veränderungen feststellen und sich schnell zurechtfinden. Integrierte Multitasking-Funktionen bieten einen echten Mehrwert. Zudem wird Windows 10 ab dem 30. Juli kostenpflichtig. Über 100 Euro wird dann das Betriebssystem kosten.



Windows 10 ist besser als der Ruf, der dem OS vorausleitet.