

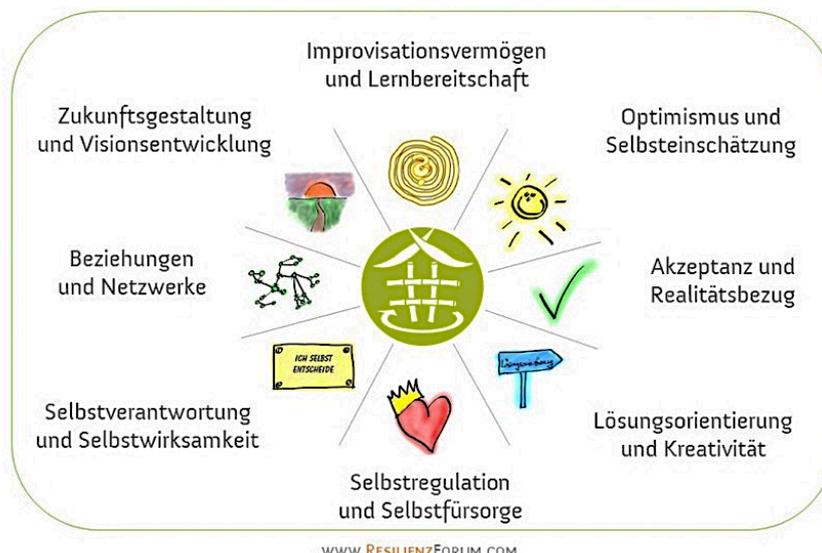
## Resilient bleiben – oder werden – in Krisenzeiten

In den vergangenen Monaten haben wir in Workshops oft das Thema «Resilienz» bearbeitet. Dabei war der Fokus auf die Widerstandsfähigkeit in Zeiten von Hektik, Überlastung und Stress in der VUCA Welt (Volatile, Uncertain, Complex, Ambiguous). Wer hätte noch vor drei Wochen gedacht, dass sich der Fokus nun auf den Umgang mit einer Krisensituation verschiebt, die alles Bisherige in den Schatten stellt.

„Resilienz beschreibt die Fähigkeit unter Stress angemessen zu handeln und die Fähigkeit sich von Verletzungen und Widrigkeiten zu erholen“. Vielleicht ist es gerade in dieser Zeit, die so viele persönliche und wirtschaftliche Veränderungen mit sich bringt, so wichtig, den acht Faktoren noch mehr Bedeutung zu geben.



### Acht Faktoren, die stark machen:



- ♦ Wie kann ich optimistisch bleiben und glauben, dass diese Situation auch etwas Gutes mitbringt. Gelingt es mir, negative Gedankenspiralen zu stoppen und Chancen zu sehen?
- ♦ Kann ich annehmen, was gerade geschieht: *Es ist, wie es ist!* Und kann ich auch ganz realistisch zu meinen Gefühlen stehen, die all diese Veränderungen mit sich bringen?
- ♦ Wie gehe ich mit der aktuellen Situation um und welche Lösungen kann ich ganz kreativ anpacken?
- ♦ Wie kann ich mir selber Sorge tragen? Was tut mir gut? Was muss ich in dieser Zeit eigenverantwortlich für mich tun und Zeit dafür einplanen, z.B. Bewegung, Ernährung, Schlaf?
- ♦ Welche Beziehungen möchte ich ganz aktiv pflegen z.B. durch Anrufe oder Videocalls? Wen kann ich unterstützen in der Krise?
- ♦ Wie sieht die Welt nach Corona aus für mich? Welche Projekte möchte ich (endlich) anpacken? Was möchte ich neu ausprobieren und entsprechende Prioritäten setzen?
- ♦ Was lerne ich aus dem «Lockdown»? Was habe ich in den vergangenen Jahren verdrängt, das in Zukunft aber mehr Beachtung haben soll? Mit wem möchte ich meine Gedanken reflektieren? Was möchte ich ausprobieren?

Andreas Pfeifer, p-focus gmbh