

STRESS IM JOB

Wie Sie Ihre Resilienz stärken

von: Julia-Eva Seifert

Datum: 12.05.2023 09:50 Uhr

Unsicherheit, Krisen und Arbeitsverdichtung sorgen für ein ansteigendes Stresslevel im Job. Zwei Experten verraten, wie Sie sich dagegen wappnen.



Stress am Arbeitsplatz

Widerstandsfähigkeit und mentale Stärke lassen sich trainieren.

(Foto: imago images/Ikon Images)

Düsseldorf. Die Deadline für ein wichtiges Projekt treibt den Puls hoch, für Sport ist schon lange keine Zeit mehr, und auf die Frage danach, wie Sie Beruf und Familie unter einen Hut bekommen sollen, können Sie nur noch nervös lachen? Manchmal braucht es dann nur eine Kleinigkeit, die schiefgeht, und das Nervengerüst bricht zusammen.

Entscheidend dafür, wie gut ein Mensch einen stressigen oder gar krisengeprägten Arbeitsalltag wegsteckt, ist die persönliche Resilienz. In der Psychologie wird darunter im weitesten Sinne die Fähigkeit verstanden, belastende Situationen oder Lebensereignisse zu bewältigen.

Nur wie baut man eine gute Resilienz auf? Das hat das Handelsblatt bei zwei Experten nachgefragt. Die Psychologin Donya Gilan vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung und der Buchautor und Coach Markus Czerner verraten ihre besten Tipps.

Resilienz stärken: Diese Faktoren sind entscheidend

Um die eigene Resilienz zu trainieren, ist es wichtig zu wissen, welche Faktoren sie beeinflussen. So ist man sich etwa in der Resilienzforschung einig, dass soziale Unterstützung und mindestens eine feste Bezugsperson essenziell sind, um trotz widriger Lebensumstände mentale Stärke zu entwickeln.

THEMEN DES ARTIKELS



Karriere



Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden.

JOBS FINDEN

Verbandsgemeinde Weißenthurm

Saisonarbeitskräfte (m/w/d)

Mülheim-Kärlich

Plutos Vermögensverwaltung AG

Mitarbeiter (m/w/d) in der Buchhaltung/im Controlling

Frankfurt am Main

Phorms Education SE

Grundschullehrer (all genders)

Berlin

„Wir sind das Ergebnis der fünf Menschen in unserem Umfeld, mit denen wir die meiste Zeit verbringen“, sagt Coach Markus Czerner. Wer seine Resilienz verbessern will, sollte deshalb in seinem Umfeld beginnen. Denn wer sich überwiegend mit Menschen umgibt, die hinter jeder Herausforderung ein unlösbares Problem sehen, werde diese Denkweise übernehmen. Ein schlechter

Ausgangspunkt für mentale Widerstandsfähigkeit. Weitere Faktoren sind laut Psychologin Donya Gilan zudem:

- **Coping:** Dabei geht es darum, Herausforderungen aktiv zu bewältigen. Wie das geschieht, ist individuell verschieden. Hierbei gibt es drei Ansätze: Beim instrumentellen Coping wird versucht, das Problem durch bestimmte Handlungen zu lösen. „Gelingt das nicht, kann ich es mit emotionsorientiertem Handeln versuchen, also probieren, meine Emotionen zu regulieren und zu einer neuen Perspektive zu kommen“, sagt Gilan. Die dritte Möglichkeit ist regeneratives Coping. Hierzu zählen aktive Entspannung, Bewegung und Erholung.
- **Selbstwirksamkeit:** Jemand, der selbstwirksam ist, ist in der Lage, auf eine bestimmte Situation einzuwirken und akzeptiert sie nicht einfach nur passiv. Gerade in herausfordernden Situationen kann Selbstwirksamkeit einem das Gefühl geben, die Kontrolle zu behalten. Das erleichtert es, die Herausforderungen anzunehmen und eine Lösung zu finden.
- **Soziale Unterstützung:** Wer sich in Notzeiten auf die Hilfe anderer verlassen kann, ist resilienter als diejenigen, die keine Unterstützung erfahren. Soziale Unterstützung wirkt, sagt Gilan, sogar auch dann, wenn wir sie gar nicht in Anspruch nehmen. Schon allein das Wissen, dass man Hilfe bekommen würde, wenn man darum bitten würde, stärkt die Widerstandsfähigkeit.
- **Kognitive Flexibilität:** Sich schnell neuen Situationen anpassen zu können ist ein weiterer Faktor für Resilienz. Wer kognitiv flexibel ist, wird laut Gilan schneller aktiv und probiert neue Ansätze und alternative Lösungen aus.

Sieben Strategien für mehr Resilienz im Job

Die Resilienzfaktoren zeigen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Wie bei vielen Verhaltensänderungen gilt: Erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst. Verhaltensänderungen lassen sich vor allem mit Geduld erreichen.

1. Resilienz stärken: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen

Für Coach Czerner spielt Selbstbewusstsein eine zentrale Rolle beim Aufbau von Resilienz. Er rät, sich zunächst anzuschauen, wie man mit sich selbst spricht. Denn viele Menschen würden denken, dass sie selbstbewusst sind – sie sind es aber nicht. Beginnen Sie den Tag damit, dass Sie sich etwas Positives sagen. Etwa „Ich bin gut, so wie ich bin“ oder „Ich werde einen tollen Tag haben“.

>> **Lesen Sie hier:** *Sollte der Chef von psychischen Erkrankungen wissen?*

2. Aufbau von Resilienz: Rückschläge akzeptieren

Passieren Rückschläge, setzt man sich oft nur ungern damit auseinander, sondern blendet sie lieber aus. Dabei, sagt Coach Czerner, sind Rückschläge für den Aufbau von Resilienz sehr wichtig. Er rät zu drei Schritten: „Der erste Schritt ist, den Rückschlag zu akzeptieren und den Schmerz zuzulassen. Das kann unter Umständen bedeuten, dass ich mich mehrere Wochen lang schlecht fühle.“

NEWSLETTER ABONNIEREN

Handelsblatt Karriere

Von A wie Arbeitsrecht bis Z wie Zielvereinbarung: In Handelsblatt-Karriere-Newsletter erhalten Sie jeden Dienstag Nutzwert rund um die Themen Gehalt, Führung und New Work.

Ihre E-Mail Adresse



KOSTENLOS BESTELLEN

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

- Ich bin damit einverstanden, dass die HANDELSBLATT MEDIA GROUP GMBH & CO. KG und ihre Tochtergesellschaften mich künftig per E-Mail über interessante Verlagsangebote informieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen: kundenservice@handelsblattgroup.com.

Im zweiten Schritt geht es an die Analyse. Dabei sollten Sie die Gründe für das Scheitern nicht nur bei anderen suchen, sondern auch bei sich selbst. Im dritten Schritt sollten Sie versuchen, zu reflektieren, was falsch gelaufen ist, und daraus Handlungsempfehlungen für die Zukunft ableiten.

3. Weitere Perspektiven: Sich mit anderen austauschen

Wenn negative Gedanken die Oberhand gewinnen, rät Gilan zu einem Realitätsabgleich. Fragen Sie sich, ob es tatsächlich nur Ihre Sichtweise oder noch weitere Perspektiven gibt, die Sie in Betracht ziehen können. Suchen Sie sich dafür jemanden, der eine andere Meinung als Sie vertritt. Auf diese Weise lassen sich laut Gilan eigene Gedanken und Sichtweisen auflockern.

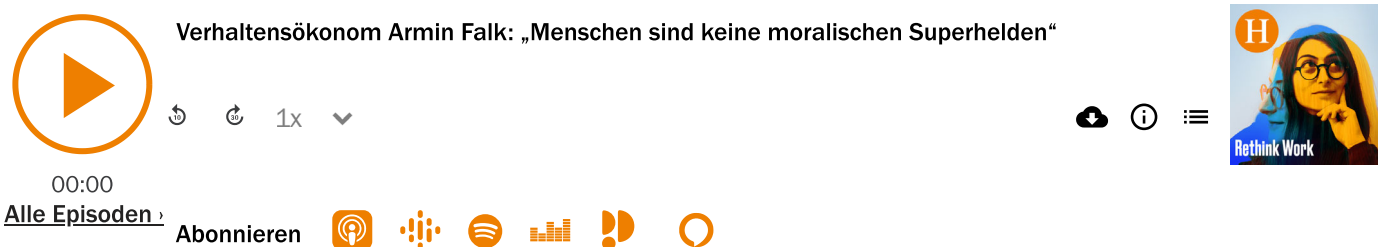
>> **Lesen Sie hier:** *Fünf ungesunde Gewohnheiten am Arbeitsplatz*

4. Mehr Resilienz im Job: Offen kommunizieren

Gerade bei negativem Feedback oder offenen Fragen ist es wichtig, das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder den Kollegen zu suchen, rät Coach Czerner. Fragen Sie noch mal nach, welche Erwartungen der Vorgesetzte hatte, was sie davon erfüllt haben und vor allem auch was nicht. Nur wenn man weiß, was nicht gut war, könne man sich weiterentwickeln und beim nächsten Mal Fehler vermeiden, sagt Czerner.

5. Nicht jedes negative Feedback annehmen

Reflexion ist wichtig. Es kann nämlich auch vorkommen, dass der Vorgesetzte negative Kritik äußert, die überhaupt nicht gerechtfertigt ist. „Nur weil jemand einmal einen Fehler gemacht hat, heißt das noch lange nicht, dass mit ihm etwas nicht stimmt“, sagt Czerner.



The image shows a YouTube video player interface. The video title is "Verhaltensökonom Armin Falk: „Menschen sind keine moralischen Superhelden“". The video has a play button icon, a share icon, a download icon, and a volume icon. The video duration is 00:00. Below the video player, there are several social media sharing icons: a red pin icon, a blue and purple share icon, a blue and white share icon, a blue and white share icon, a blue and white share icon, a blue and white share icon, and a blue and white share icon. To the right of the video player, there is a profile picture of a woman with glasses and a blue background, with the text "Rethink Work" below it.

6. Work-Life-Balance: Ausgleich zum Job schaffen

Mit Selbstfürsorge, zum Beispiel einer gesunden Work-Life-Balance, können Sie langfristig mentalen Problemen vorbeugen, sagt Psychologin Gilan. Wer keinen Burnout riskieren will, sollte sich etwa genügend Freiräume schaffen. Coach Czerner gibt dazu folgenden Tipp: „Wenn ich nach der Arbeit mein Büro verlasse, stelle ich mir ganz plastisch vor, dass alle Probleme, die sich dort befinden, auch dort bleiben.“

Erst am nächsten Tag will er wieder daran denken. Mit etwas Abstand erkenne man dann oft, dass die Probleme gar nicht so dramatisch sind, wie sie einem manchmal vorkommen.

7. Positive Aktivitäten suchen

Sowohl Gilan als auch Czerner, empfehlen, sich einen Ausgleich zum Job zu suchen, um die eigene Resilienz zu stärken. „Wir brauchen ein Gegenprogramm, das sowohl körperliche Aktivität als auch soziale Aspekte berücksichtigt“, sagt Gilan. Wie das konkret aussieht, ist individuell verschieden: Manche suchen die Ruhe in der Natur und gehen nach der Arbeit spazieren, während andere zum Beispiel mit Freunden oder der Familie kochen.

Was wichtig ist: Auch bei der Resilienz gibt es Grenzen. Wer suggeriert, dass Menschen durch harte Arbeit alles erreichen und stressresistent werden können, der kann laut Psychologin Gilan dadurch andere unter Druck setzen. Nämlich Menschen, die sich in schwierigen Situationen verletzlich zeigen.

Mehr: Fünf Strategien, wie Sie mit Narzissten im Job umgehen

Erstpublikation: 08.05.2023, 11:14 Uhr.

© 2020 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG

Verlags-Services für Werbung: www.iqm.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Content Sales Center | [Sitemap](#) | [Archiv](#)

Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: vwd Vereinigte Wirtschaftsdienste GmbH | Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.