

TOPTENTIPPS für Führungskräfte im mittleren Management des Gesundheitswesens (WBL, Stationsleitung, Pflegedienstleitung): Thema „Resilienz“.

- 1. Ruhe als Gegengewicht zu Geschwindigkeit:** Überholen Sie sich nicht selbst. Unsere Gesellschaft ist schnelllebiger geworden. Schnell mal eben hier das Projekt angeschoben, kurzfristig mal eben dort einspringen und einen Mitarbeiter entlasten. Oftmals überholen wir uns schon fast selbst ohne dass wir es merken. Daher tut Ruhe gut – auch im beruflichen Alltag. Kurz durchatmen, tief Luft holen, die Gedanken einfach mal schweifen lassen – Pausen einlegen.
- 2. Das Unvermeidbare akzeptieren:** Alles wird gut. Akzeptieren, was Sie nicht ändern können: schimpfende Mitarbeiter, unangenehme Aufgaben, Jammern und Klagen. Es hilft zwar manchmal, nutzt aber nichts. Zumindest nicht nachhaltig. Überlegen Sie stattdessen, welchen Nutzen Sie aus einer unangenehmen Aufgabe haben. Was bringt es Ihnen? Hinter jeder Aufgabe steckt Sinn. Dann gehen Sie gelassener damit um.
- 3. Sie sind Ihres eigenen Glückes Schmied:** Schlagen Sie das Eisen, solange es heiß ist. Freud und Leid liegen oft nah beieinander. Entscheidend ist, wie stark Sie die Situation wahrnehmen. Widerstandsfähige Menschen erleben nicht weniger belastende Situationen als andere. Sie nehmen die angenehmen Situationen nur stärker und bewusster wahr. Damit dauert ihre Wirkung länger an.
- 4. Das Glas ist halb voll:** Formulieren Sie hinderliche „Glaubenssätze“ um. Haben Sie eine schwierige oder krisenhafte Situation gut überstanden, werden Sie auch in Zukunft den Mut haben, ähnliche Situationen zu meistern. Optimismus hilft Chancen zu ergreifen. Dazu sollten Sie Ihre „Glaubenssätze“ umformulieren, die uns immer wieder daran hindern, Chancen zu ergreifen.
- 5. Perspektivwechsel macht durchaus Sinn:** Sehen Sie Herausforderungen mit anderen Augen. Wenn Sie sich oft in Situationen wiederfinden, die Ihnen Schwierigkeiten bereiten, dann drehen Sie den Spieß einfach um. Betrachten Sie die Situation aus einem anderen Blickwinkel und drehen Sie diese Eigenschaft, die Sie an sich selbst bisher als Nachteil erleben, zu Ihrem Vorteil um. Eine andere Perspektive kann manchmal Wunder bewirken nach dem Motto „das kann nur ich so gut lösen, weil...“
- 6. Behalten Sie die Kontrolle über Ihr eigenes Handeln:** Sie haben es in der Hand. Geht es Ihnen so, dass Sie oft denken „Glück gehabt“ oder „Pech gehabt“? Glauben Sie öfters, dass Sie fremdbestimmt sind? Haben Sie den Eindruck in Krisensituationen machtlos zu sein? Dann wird es Zeit wieder die Kontrolle zu erlangen. Sie haben es in der Hand welche Bedeutung sie einer Situation geben. Sie wählen den Fokus, den Sie einer Sache geben und den ersten Schritt dazu.
- 7. Vertrauen Sie auf Ihre Kompetenz:** Führen Sie sich Ihre Erfolge vor Augen. Wenn Sie mal wieder vor einer großen Aufgabe oder Herausforderung stehen, die Sie erzittern lässt, dann machen Sie sich frühere Situationen bewusst, in denen positive Ergebnisse erreicht haben. Schauen Sie auf Ihre bisherigen Erfolge zurück. Vertrauen Sie Ihren Fähigkeiten. Es mag Ihnen schwierig erscheinen, aber Sie sind nicht machtlos. Sie schaffen das. Das stärkt Ihre Selbstwirksamkeitserwartung.

8. **Füllen Sie Ihr Sozialkonto auf:** Diese Einzahlungen rentieren sich. Je stabiler Ihr soziales Netz ist (damit ist nicht Facebook und Co. gemeint), desto mehr können Sie sich darauf verlassen, dass Sie mit Unterstützung und Hilfe rechnen können. Allein die Aussicht, dass Ihr soziales Netz Ihnen zur Seite steht, bewirkt schon viel. Also öfter mal in Freunde oder Familie investieren, das zahlt sich langfristig aus und Sie können mit „Auszahlungen“ rechnen.
9. **Stärken Sie die Spannkraft Ihrer Seele:** Bleiben Sie in Spannung. Üben Sie sich nach Situationen der seelischen Anspannung darin, Ihrer Seele wieder Entspannung zu gönnen. Sorgen Sie für eine ausreichende „Knautschzone“ Ihrer Seele, um Ihre Leistungsfähigkeit optimal auszubalancieren: Bewegung und Entspannung, Essen und Trinken, Rollen- und Strukturklarheit, soziale und familiäre Unterstützung sowie Sinn im eigenen Handeln erkennen.
10. **Geben Sie sich Zeit:** Sie können innere Widerstandsfähigkeit trainieren. Üben und stärken Sie ihre inneren Widerstandsmuskeln. Muskeln können nur durch ständiges Trainieren und Üben beweglich gehalten werden. Daher tun Sie immer wieder etwas für den Aufbau bzw. die Festigung ihrer inneren Widerstandsmuskulatur.