



## RESILIENZ IN DER COACHING-PRAXIS

# RESILIENZ- FÖRDERUNG NACH DEM BAMBUS-PRINZIP®

WIE WIR DURCH DIE TÄGLICHE STÄRKUNG UNSERER RESILIENZ DIE HERAUSFORDERUNGEN IM BERUFS-ALLTAG BESSER MEISTERN KÖNNEN.

Jeder Mensch durchlebt gute und schlechte Zeiten. Doch warum gehen manche Menschen gestärkt aus einer Krise hervor und warum zerbrechen andere an Schicksalsschlägen? Spannende Antworten hierzu bietet die Resilienzforschung. Sie untersucht, wieso es einigen Menschen, Teams und Unternehmen gelingt, mit extremen Belastungen in angemessener Weise umzugehen und dabei psychisch wie auch physisch gesund zu bleiben.

### **Resilienz ist trainierbar**

Die Resilienzforschung hat eine Reihe von lern- und trainierbare Fertigkeiten herausgearbeitet, welche die Widerstandsfähigkeit eines Menschen erhöhen können. Zu den Fertigkeiten, welche resiliente Menschen mitbringen, gehören zum Beispiel folgende Kompetenzen:

### DER BEGRIFF RESILIENZ

engl. resilience = Elastizität, Spannkraft

lat. resilire = zurückspringen, abprallen

Die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen umzugehen. Der Begriff steht für die psychische und physische Widerstandskraft eines Menschen, Lebenskrisen, Krankheiten oder andere schwere Beeinträchtigungen zu überwinden. Synonyme: Stressresistenz, psychische Robustheit oder psychische Elastizität.

### **Die acht Lernfelder der Resilienzförderung**

- Ein optimistisches Selbst- und Fremdbild
- Die Fähigkeit Leistungsgrenzen realistisch einzuschätzen.
- Lösungsorientiert vorgehen
- Den Gefühlen Ausdruck geben und verschiedene Stressbewältigungsstrategien besitzen
- Eigeninitiative zeigen und persönliche Verantwortung übernehmen
- Soziale Kompetenzen ausbauen, soziale Bindungen pflegen, rechtzeitig nach Unterstützung fragen und mit anderen zusammenarbeiten
- Aktiv die Zukunft zu planen.
- Das Improvisationstalent einsetzen.



## RESILIENZFÖRDERUNG NACH DEM BAMBUS-PRINZIP®

Eine zentrale Eigenschaft im Umgang mit Krisen ist, sich ein Leben lang, seine körperliche, wie auch mentale Flexibilität als auch innere Spannkraft zu erhalten. Einem Bambus gleich, der Der Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: Sich im und mit dem Wind wiegen, anstatt zu brechen. Der Bambus zeigt Flexibilität und Beweglichkeit ist zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft.

*Zentrale Eigenschaften der Resilienz sind Flexibilität, Beweglichkeit und innere Spannkraft.*

Mit dem Bambus-Prinzip® beschreiben wir wichtige Eigenschaften, die auch dem Menschen im Umgang mit Krisen, Problemen und Belastungen helfen können: ist der Mensch flexibel und anpassungsfähig kann er im Umgang mit Stress und Belastungen auf eine Vielzahl von

Reaktionsweisen zurückgreifen und mit einer Krise selbstwirksamer umgehen. Das Ziel des Resilienz-Trainings ist die Erhöhung der Wahlfreiheit eines Menschen. Können Sie im Umgang mit verschiedenen Stress- und Belastungssituationen auf eine Vielzahl von Reaktionsweisen zurückgreifen, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie mit belastenden Situationen oder neuen Herausforderungen besser umgehen können. Resilienz baut auf kontinuierliche Lernprozesse, auf Vielfalt und einen reichen Erfahrungsschatz.

Wir stellen Ihnen nachfolgend vier Ansätze aus unserem Resilienz-Zirkel-Coaching vor.

### RESILIENZ-ANSATZ I: AN PROBLEMSTELLUNGEN POSITIV HERANGEHEN

Wichtigste Grundlage der Resilienz ist, im Umgang mit Krisen eine positive und optimistische Grundhaltung zu entwickeln. Diese Haltung sollte nicht aus einem künstlichen Wunschdenken hervorgehen, sondern aus Erfahrungswerten gespeist sein. Fast jeder Mensch hat in seinem Leben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass auch Krisen und belastende Situationen vorübergehen können.

Resiliente Menschen konzentrieren sich auf diese Erfahrungen. Sie fragen sich nicht ständig: „Warum ist das ausgerechnet wieder mir passiert?“ oder „Was habe ich falsch gemacht?“ Ihr Augenmerk liegt auf der Frage: „Was kann ich jetzt tun, damit es mir besserght?“



## TIPP FÜR IHR TÄGLICHES RESILIENZ-COACHING: PERSPEKTIVWECHSEL - ENTDECKEN SIE AUCH DIE POSITIVEN ASPEKTE DER KRISE

- Verbessern Sie Ihre Resilienz, indem Sie den Perspektivenwechsel trainieren. Welche positive Lernerfahrung könnte die gegenwärtige Belastung – bei allem Stress und Ärger, den sie mit sich bringt – für Sie bereithalten? Nehmen Sie sich ab und zu ein wenig Zeit und werfen Sie, mit dem gewissen Abstand, den sie heute haben, einen Blick auf eine frühere Krise.
- Kennen Sie eine belastende Situation aus der Vergangenheit, die im Nachhinein auch etwas Gutes gehabt hat? Was hat die Krise möglich gemacht? Welche positiven Veränderungen hat sie gebracht? Was hätten Sie ohne diese Krise in Ihrem Leben nicht gelernt?
- Wenn Sie sich an einen Fehler oder Fehlentscheidungen aus alten Zeiten erinnern – was haben Sie aus diesem Fehler gelernt? Was haben Sie früher gedacht, getan oder gewollt? Was denken, tun oder wollen Sie heute im Hinblick auf eine vergleichbare Situation von damals? Was hätten Sie ohne diese Krise in Ihrem Leben nicht erreicht?
- Erinnern Sie sich an eine schwere Niederlage in Ihrem Leben? Welche neuen Ziele haben Sie danach für sich entwickelt? Inwieweit hat sich vielleicht Ihre Einstellung zu gewissen Dingen verändert? Was hätten Sie ohne diese Krise in Ihrem Leben nicht verändert?

### Aus früheren Krisen lernen

Um die eigene Resilienz zu stärken, ist es hilfreich, sich mit früheren Problemstellungen und Krisen bewusst auseinanderzusetzen und Erfahrungswerte abzuleiten. So können Sie aus früheren Fehlern, Niederlagen und Krisen Strategien entwickeln, die Ihnen auch bei der Bewältigung gegenwärtiger Belastungen helfen können.

### RESILIENZ-ANSATZ 2: LÖSUNGSORIENTIERT DENKEN

Wie viel Sinn macht es am Ende wirklich, sich zu lange mit der Schuldfrage zu beschäftigen? Warum bin ich in dieser Krise? Warum ist gerade mir das passiert? Wieso ändert keiner etwas an der verantwortlichen Situation? Resiliente Menschen wissen, dass es Situationen im Leben gibt, in denen man selbst keinen wirklichen Einfluss darauf hat, eine Situation zu ändern. Es gibt Momente, da ist man tatsächlich das Opfer. Es fehlt an Einfluss, Macht, Kompetenzen, Befugnissen oder Fähigkeiten.

Die wesentliche Frage ist, wie lange verbleibe ich in der Opferhaltung? Wann gehe ich dazu über, mich nicht mehr auf das zu konzentrieren, was schiefgelaufen und nicht zu ändern ist? Wann entscheide ich mich, meine Aufmerksamkeit schließlich auf das zu lenken, was ich tun und



ändern kann? Um wieder aktiv werden zu können, benötigt der Mensch zunächst eine ausreichende Motivation und ein attraktives Ziel. Attraktiv ist ein Ziel vor allem dann, wenn es an den persönlichen Fähigkeiten und Talenten ausgerichtet und realistischer Weise auch erreichbar ist. Denn: die Krise ist schon Belastung und Überforderung genug. Da macht es wenig Sinn, sich auch noch selbst unter Druck zu setzen und sich mit zu hohen Erwartungen zu überfordern.

## TIPPS FÜR IHR TÄGLICHES RESILIENZ-COACHING: AKTIVIEREN SIE IHRE TALENTE UND FÄHIGKEITEN

- Möchten Sie Ihre Resilienz trainieren, sollten Sie sich Ziele stecken, die im Rahmen des Möglichen und Machbaren bleiben. Unterteilen Sie ein größeres Ziel in viele kleine Zwischenziele, damit Sie Schritt für Schritt eine spürbare Veränderung Ihrer Situation herbeiführen können. Setzen Sie sich nur solche Ziele, die auch Ihren Fähigkeiten und Talenten entsprechen.
- Gönnen Sie sich ein paar Minuten Zeit und erinnern Sie sich an verschiedene Phasen in Ihrem Leben. Notieren Sie am besten schriftlich: Was konnten Sie als Kind, als Jugendlicher und Heranwachsender ganz besonders gut? Was hat Ihnen immer schon viel Spaß gemacht? Was fiel Ihnen leicht? Was haben Sie immer von sich aus getan, ohne dazu aufgefordert werden zu müssen? Was hat Sie motiviert?



- Was glauben Sie, würden Ihre besten Freunde sagen, wo Ihre besonderen Fähigkeiten und Talente liegen?
- Stellen Sie sich nun vor, Sie können aus der Fülle Ihrer Fähigkeiten und Talente die drei auswählen, die Ihnen zur Überwindung Ihrer derzeitigen Krise am besten helfen können. Welche drei wären das? Was können Sie ab heute und in der nächsten Zeit tun, um diese Fähigkeiten und Talente zu stärken, ggf. zu (re-)aktivieren, zu kultivieren und auszubauen?

## RESILIENZ-ANSATZ 3: REALISTISCHE ZIELE SETZEN

Sie stärken Ihre Resilienz, indem Sie sich darin üben, realistische und erreichbare Ziele zu setzen. Hierdurch übernehmen Sie auch automatisch die Verantwortung für Ihre Selbstmotivation und Ihre Erfolgserlebnisse. Üben Sie sich zudem in Geduld, Ausdauer und Nachsicht im Umgang mit sich selbst. Als resilienter Mensch schöpfen Sie Kraft schon aus den kleinsten Dingen, die Sie verändern können.



Dies kann zunächst nur eine innere Haltung sein, eine Einstellung oder eine Sichtweise auf die Dinge. Dann folgen die Taten wie von selbst.

- Welche konkreten Ziele müssen Sie sich nun für die Überwindung Ihrer Krise setzen, damit diese drei Talente und Fähigkeiten zur Erreichung dieser Ziele optimal zum Einsatz kommen? Welche lang-, mittel- und kurzfristigen Ziele können Sie unterscheiden?
- Woran werden Sie merken, dass Sie auf dem Weg sind Ihr Ziel zu erreichen? Woran werden Sie merken, dass Sie es (Ihr Zwischenziel) bereits erreicht haben und sich einem neuen Ziel (einer neuen Etappe) zuwenden können?

#### **RESILIENZ-ANSATZ 4: AKTIV WERDEN, ANSPRÜCHE HINTERFRAGEN, FEEDBACK EINHOLEN**

Oft sind es gerade die eigenen Perfektionsansprüche, die den persönlichen Stress und Druck im Umgang mit Krisen verstärken. Lernen Sie zu akzeptieren, dass Sie es nicht allen und jedem Recht machen können. Es gibt Situationen im Berufsleben, in denen wir zwar gerne 100% oder noch mehr Leistung bringen möchten, die realen Umstände dies aber nicht zulassen. Oft ist auch gar nicht ein hundertprozentiger Einsatz von Ihnen gefragt.

Zudem wissen resiliente Menschen, dass das Leben Höhen und Tiefen besitzt. Sie haben auch die Erfahrung gemacht, dass nicht immer alle Konsequenzen einer Krise letztendlich so

schlimm sind, wie man sie sich vielleicht zunächst ausgemalt hat. Sie lassen sich also weniger von ihren Ängsten in Beschlag nehmen, fühlen sich weniger hilflos und ohnmächtig und überprüfen daher zunächst, ob ihre Befürchtungen tatsächlich zutreffen.

Resilienz steht daher auch in enger Verbindung mit dem sogenannten Selbstwirksamkeitskonzept. Dies sagt etwas darüber aus, ob ein Mensch das Gefühl hat, mit seinem eigenen Verhalten etwas bewirken zu können. Um festzustellen, ob wir etwas mit unserem Verhalten bewirken können, benötigen wir Feedback und Rückmeldungen von unserer Umwelt.

#### **TIPP FÜR IHR TÄGLICHES RESILIENZ- TRAINING: FORDERN SIE IMMER WIEDER FEEDBACK UND UNTERSTÜTZUNG EIN**

Ein wichtiges Instrumentarium zur Stärkung der Resilienz ist daher das Einfordern von Feedback und Rückmeldungen. Wenn Sie das nächste Mal das Gefühl haben, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden zu können, suchen Sie das Gespräch.

- Klären Sie die Situation und überprüfen Sie Ihren persönlichen Leistungsanspruch an den realen Gegebenheiten oder Vorgaben. Reden Sie mit Kollegen und Vorgesetzten über die belastende Situation. Anstatt sich Vorwürfe darüber zu machen, dass Sie die Situation nicht allein in den Griff bekommen,



setzen Sie auf Teamwork und entwickeln Sie gemeinsam mit Kollegen Strategien, die helfen können, die Krise zu meistern.

- Fragen Sie daher im Zweifelsfalle bei Vorgesetzten und Kunden nach und klären Sie, wo der Auftraggeber seine Prioritäten setzt. Bis wann müssen die Aufgaben spätestens erledigt sein? Wie viel Zeit wird Ihnen für die Aufgabe zur Verfügung gestellt? Was lässt sich in dieser Zeit realistischer Weise erreichen? Wie gründlich soll die Aufgabe erledigt werden? Wo müssen, dürfen oder sollen Sie Abstriche machen, wenn Sie die Zeitvorgabe einhalten - in der Quantität oder bei der Qualität?
- Oft können Sie Belastungen ganz einfach reduzieren, indem Sie um Unterstützung nachfragen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche. Wer sich Hilfe holt zeigt, dass er ernsthaft um die Lösung eines Problems bemüht ist und in der Lage ist, die vorhandenen Ressourcen im Team zu nutzen!

## FAZIT:

Hinterfragen Sie Ihre unrealistischen Ansprüche. Fassen Sie den Mut, sich mit der Situation, die Sie belastet, zu konfrontieren. Holen Sie sich hierzu rechtzeitig Feedback ein. Warten Sie nicht zu lange, bis die befürchteten Konsequenzen tatsächlich eintreten. Stellen Sie sich der Realität, beugen Sie vor und handeln Sie rechtzeitig.

## ELLA GABRIELE AMANN

Systemischer Coach, Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie ist Entwicklerin des integrativen Resilienz-Zirkeltraining nach dem Bambus-Prinzip®. Sie leitet seit 2007 Train-the-Trainer-Maßnahmen und Mitarbeiterweiterbildungen zu den Themen Angewandte Improvisation, Leadership, Embodiment und Resilienz.



### DAS BAMBUS-PRINZIP®

RESILIENZ-ZIRKEL-TRAINING  
NACH GABRIELE AMANN

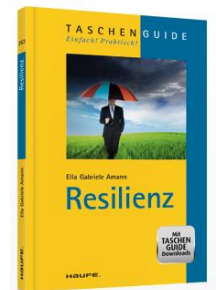
IN ACHT SCHRITTEN ZU MEHR  
KREATIVITÄT, FLEXIBILITÄT UND  
WIDERSTANDSKRAFT

Gabriele Amann lebt in Berlin und leitet dort seit 2010 das ResilienzForum und die impro live! Akademie für Angewandte Improvisation.

Kontakt: [amann@resilienzforum.com](mailto:amann@resilienzforum.com)

## LITERATUR:

Gabriele Amann, Taschenguide Resilienz, Haufe 2014. In acht Schritten zu mehr Kreativität, Flexibilität, Widerstandskraft. Der neue Haufe-Taschen-Guide "Resilienz" gibt einen kompakten



Einblick in die Grundlagen der angewandten Resilienzforschung und des Resilienz-Training nach dem Bambus-Prinzip®. Anhand vieler praktischer Beispiele wird aufgezeigt, wie Organisationen und Führungskräfte eine resiliente Unternehmens- und Kommunikationskultur fördern können.