



DR. FRIEDRICH ASSLÄNDER
Wege zum Wesentlichen

Wegweiser zum Wesentlichen Nr. 39 März 2015

- Resilienz - Wundermittel gegen Burnout ?

Lieber Friedrich,

mit diesem Rundbrief möchte ich Ideen und Impulse weitergeben, die mir persönlich geholfen haben - zum Nachdenken, zum Ausprobieren, zum Weitersagen,

Frühere Ausgaben des Wegweisers finden Sie auf meiner Internetseite unter [„Wegweiser“](#).

Inhalt

1. Resilienz
2. Praxis-Tipp
3. Aktuelle Termine
4. Für Sie aufgelesen
5. Für Sie gelesen

1. Resilienz

Das Thema Burnout, Stress, Überlastung dringt immer mehr in die Titelseiten der Zeitungen und Magazine vor. Die Selbstmorde von zwei Spitzenmanagern in der Schweiz, die Zahlen der Krankenkassen über die Entwicklung psycho-sozialer Beschwerden sind ein Alarmsignal. In Deutschland verursachen **arbeitsbedingte psychische Erkrankungen jährlich Kosten bis zu 20 Milliarden Euro**. Laut MdR (Sachsen) betragen 2012 die direkten Kosten psychischer Verhaltensstörungen 33 Milliarden Euro. Die durchschnittliche Dauer psychisch bedingter Krankheitsfälle ist mit 40 Tagen dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen, 13 Tage, hat der BKK Dachverband eruiert.

Firmen reagieren mit **Resilienzprogrammen, die helfen sollen, die Widerstandsfähigkeit gegen Stress zu festigen** und die Fähigkeit zu entwickeln, sich nach starken Belastungen wieder selbst zu erholen. Resilienz, ein Begriff aus der Werkstoffkunde, ist die Eigenschaft eines elastischen Materials von sich aus, nach einer äußeren Einwirkung, die

ursprüngliche Form wieder anzunehmen. Das sollen nun auch Menschen leisten, nach Stress sich rasch von alleine wieder erholen um schnell wieder arbeitsfähig zu sein.

Die Wurzel des Übels wird damit in keinster Weise getroffen, es gibt nur eine weitere Runde auf dem Hamsterrad. **Der Fehler liegt in unserem Wirtschaftssystem, das ohne Wachstum nicht auskommt.** Damit muss die Produktivität ständig erhöht werden. Das können Maschinen leisten, nicht aber der Mensch. „Die Wirtschaft“ und ihr Wohlergehen sind in der Werteskala der Verantwortlichen in unserer Gesellschaft an erster Stelle und haben den Rang der höchsten Gottheit in der Glaubenswelt von Politikern und Managern erreicht. Für den Einzelnen bedeutet das eine ständige Erhöhung des Leistungsdrucks, immer mehr, immer schneller.

Nur - denjenigen, die von Stress geplagt sind, ist mit dem Hinweis auf Systemfehler nicht geholfen. Wir stehen in einem Konflikt. Ein Resilienztraining, um mit den wachsenden seelischen Belastungen am Arbeitsplatz besser klar zu kommen, stärkt sowohl den Einzelnen, als auch gleichzeitig das fehlerhafte System. Wenn es jedoch dem Menschen hilft, sollten wir es nutzen, aber auch den Blick auf das Ganze beibehalten. Genau genommen müssen wir auf drei Ebenen agieren.

Als Individuum können und müssen wir **die Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen bewusst selbst übernehmen** und für uns gut sorgen. „Die anderen müssten...“ ist ein Irrweg, „Ich“ bin gefordert. Das erfordert Mut und Disziplin, insbesondere sollten wir lernen unsere Bedürfnisse zu erkennen und das zu finden, was uns seelisch nährt. In meinen Wegweisern finden Sie viele Tipps. Wir sollten auch lernen uns zu wehren gegen Überforderung und ggf. auch professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen. Ein Coach oder eine psychologische Beratung sind kein Zeichen von Schwäche oder Hilflosigkeit, sondern ein kluger Weg.

Langzeitstudien zeigen, dass Resilienz mit bestimmten, lernbaren Fähigkeiten verbunden ist:

- Resiliente Menschen können „**unangenehme**“ **Gefühle** wie Ärger, Scham oder Trauer **annehmen** und auch zeigen.
- Sie glauben daran, Einfluss auf ihr Leben zu haben und **suchen nach Chancen**.
- Sie sind nicht Opfer, Kennzeichen ist Jammern, sondern sie **handeln und übernehmen Verantwortung**. Allein, sich dieses bewusst machen, erhöht bereits die Resilienzfähigkeit.
- Sie blicken mehr nach vorne, **Fehler sehen sie als Lernprozess**.
- Sie sind **optimistisch**, sie wissen, dass nach schweren Zeiten sich die Dinge auch wieder zum Guten wenden werden.
- Sie können **Hilfe annehmen** und sind in Netzwerke und Freundschaften eingebunden, die ihnen Unterstützung geben.
- Sie überstehen auch schwere Krisen, weil sie es schaffen, **einen Sinn zu in allem zu finden**, insbesondere für persönliches Wachstum. Dafür muss man aber weder religiös noch spirituell sein.

Firmen stehen vor der wachsenden Notwendigkeit, **die Stressfaktoren im Unternehmen zu reduzieren**. Dem meisten Stress sind Führungskräfte in Sandwich-Positionen ausgesetzt. Sie erleben von oben, von unten und von

der Seite unterschiedliche und nicht selten widersprüchliche Erwartungen. Oft sind sie ohne ausreichende Ausbildung in Führungstechniken auf diese Position gesetzt worden und wissen nicht wie Konflikte oder Personalprobleme ohne allzu große Belastung bewältigt werden können. **Ständige gute Weiterbildung, auch regelmäßige Zeiten zum Auftanken** sind eine Hilfe. Eine Entlastung kann es sein, berufliche, private und gesundheitliche Probleme mit Fachleuten zu besprechen. Die externe Mitarbeiterbetreuung, wie sie beispielsweise das Fürstenberginstitut aus Hamburg bundesweit anbietet, ist ein derartiger Beratungsservice für Führungskräfte und Mitarbeiter.

Auch auf politischer Ebene können wir mehr tun, als auf den ersten Blick erkennbar ist. **Durch unser Konsum- und Investitionsverhalten nehmen wir Einfluss** auf Entwicklungen. Wo machen wir unsere Bestellungen, im Internet bei Konzernen, die in Deutschland keine Steuern bezahlen, oder lassen wir den Klick in unserer Stadt? Legen wir unser Geld an bei Hedgefonds, die ohne jegliche Wertschöpfungsziele nur Geld vermehren wollen, oder investieren wir in sinnvolle Projekte, auch unter Verzicht auf Gewinn? Wo können wir selbst aus der Spirale von immer schneller und immer mehr aussteigen? Auto, Reisen, bewusst einkaufen, mit etwas Nachdenken lassen sich viele Möglichkeiten finden.

Spannend ist für mich, dass sich diese Erkenntnisse der Resilienzforschung weitgehend decken mit dem, was die Glücksforschung, auch die positive Psychologie, schon vor 25 Jahren heraus gefunden haben (s. Wegweiser 12 -17 „Wege zum Glück“).

2. Praxis-Tipp

1. Nehmen Sie einmal täglich ein Stück Papier oder ihr Notizbuch und schreiben Sie eine Situation auf, die schwierig war, etwas, das Sie geärgert hat, z.B. ein Kollege hat Sie dumm angemacht. Schreiben Sie darunter die Fragen: Was kann ich daraus für mich lernen? Was ist daran Gutes? Und dann notieren Sie 5 Minuten lang alle Einfälle zu diesen Fragen. Sie werden staunen, was Ihnen da alles einfällt.
2. In Krisen hilft die Frage: Welche Krisen habe ich schon gemeistert? Nehmen Sie Papier und Stift und notieren Sie eine oder mehrere frühere Krisen. Darunter schreiben Sie alle eigenen Stärken, Gewohnheiten und Talente auf, die Ihnen bei der Krisenbewältigung geholfen haben. Entscheiden Sie, was davon auch jetzt hilfreich sein kann.
3. Welche Kontakte haben Sie, in guten wie in schlechten Zeiten? Allein schon der Gedanke an Freunde und das Wissen, dass es sie gibt, ist eine Hilfe. Der tatsächliche Kontakt, das Miteinander-Reden ist meist eine große Hilfe und vor allem ein Trost. Jede Unterstützung, die sie bekommen, fördert Ihre Resilienz.
4. Befassen Sie sich erst dann mit Problemen, wenn sie da sind, nicht früher und auch nicht, wenn sie vorbei sind. Grübeln und Sich-sorgen gehören zu den größten Stressoren. Steigen Sie bewusst immer wieder

aus derartigen Gedankenschleifen aus, indem Sie sich auf Positives, Aktuelles konzentrieren.

3. Aktuelle Termine

3.1 Seminarreihe "Gut aufgestellt" Einzelkurse - Ausbildung

Die Ausbildung zum zertifizierten Systemaufsteller kann mit jedem Kurs begonnen werden. Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

- "Familien- und Lebensthemen"
Do. 30.04. - Sa. 02.05.2015
- "Marketing und Vertrieb"
Do. 18. - Sa. 20.06.2015
- "Intensiv-Kurs 2: Aufstellungsformate"
Do. 24. - Sa. 26.09.2015
- Geändertes Thema: "Projekte gut aufstellen"
(Leitung: Frank Fischer und Friedrich Aszländer)
Do. 05. - Sa. 07.11.2015

3.2 Seminarreihe: Mut zum Führen

Jeder Kurs kann auch einzeln gebucht werden.

- "Klartext reden"
Do. 04. - Sa. 06.06.2015
- "Grenzen erkennen, setzen, achten"
Do. 10. - Sa. 12.09.2015
- "Weiblich - männlich führen"
Do. 26. - Sa. 28.11.2015

Start 18. Mastercurriculum

- "Mut zum Führen"
Do. 22. - Sa. 24.10.2015

3.3 Klosterzeit

Mo. 27.07. – Sa. 01.08.2015

auf dem Schwanberg, 97348 Rödelsee

„Klosterzeit“ ist eine Einladung für Menschen mit hoher beruflicher

Verantwortung, inne zu halten und zu reflektieren. Die Tage verlaufen in dem seit Jahrtausenden bewährten Rhythmus der Mönche und Nonnen, als Wechsel zwischen Stille/Gebet und inhaltlicher Auseinandersetzung mit den eigenen Themen. Sie lernen und praktizieren ein „Gegenprogramm“ zur Dauerbelastung und Hektik in Ihrem beruflichen Alltag.

Weitere Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie auf asslaender.de

4. Für Sie auf gelesen

Die ZEHN GEBOTE GOTTES, die in der ganzen Welt als anerkannte Grundlage für ein Zusammenleben dienen, beinhalten 129 Worte;

Die U.S.AMERIKANISCHE UNABHAENGIGKEITSERKLÄRUNG, die nach dem Bürgerkrieg verfasst wurde, kommt mit 490 Worten aus;

Die FRIEDHOFS-SATZUNG der Rheinischen Gemeinde Übach-Palenberg besteht aus 32.335 Worten in Schachtelsätzen, die selbst die Verstorbenen nicht verstehen, die dort beerdigt liegen, und deren Ruhe sie schützen sollen!

Willy Meurer

5. Für Sie gelesen

Anselm Grün, David Steindl-Rast, **Das glauben wir – Spiritualität für unsere Zeit**

In Gesprächsform vermitteln die beiden großen spirituellen Lehrer Wesentliches zu Fragen des Glaubens und des Lebens. Sie lassen uns dabei teilhaben an dem, was sie in jahrzehntelanger spiritueller Praxis über das Leben und über Gott für sich erkannt haben. Es sind bekannte Themen wie Trinität oder Berufung, aber auch kritische und aktuelle Themen wie Christus und Buddha. Angenehm zu lesen und zu schmökern.

©...nur zum privaten Gebrauch

alle Rechte bei Dr. Friedrich Assländer, Würzburg
Weitergabe unter Angabe der Quelle (Autor plus Internetseite)
erwünscht,
gewerbliche oder firmeninterne Nutzung der Texte nach
Rücksprache.

Wenn Sie diese E-Mail (an: info@asslaender.de) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) abbestellen.

Dr. Friedrich Assländer
Hans-Löffler-Straße 23
97337 Dettelbach
Deutschland

<http://asslaender.de/>
info@asslaender.de
Fon: +49-9324-9784780
Fax: +49-9324-9784781

Geschäftsführer: Dr. Friedrich Assländer

Ust.Ident.Nr.: DE 1340 58 155

