

# Die innere Ruhe wieder finden

## Resilienz als Erfolgsfaktor



**Ernst Rudolf Fissler** ist geschäftsführender Gesellschafter der HDP Health Development Partners GmbH & Co. KG in Königstein. Das Unternehmen bietet mit In-Balance ein Health Management Programm speziell für Führungskräfte an und berät Firmen in Fragen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.



**Dr. med. Regina Krause**, selbständige Dipl. Psychologin, ist seit über 20 Jahren in der Gesundheitsförderung tätig. Für HDP Health Development Partners hat sie an der Entwicklung des In-Balance Programms mitgearbeitet.

Resilienz ist ein neuer Begriff in der Gesundheitsforschung. Gemeint ist damit die mentale Energie, die uns befähigt, das Leben erfolgreich zu meistern. **Ernst Rudolf Fissler**, der zusammen mit dem amerikanischen Gesundheitswissenschaftler Prof. Don Iverson unter Mitwirkung von **Dr. med. Regina Krause** ein Health Management Programm für Führungskräfte entwickelt hat, beschreibt, wie Manager mit den Belastungen des Jobs besser fertig werden.

Es geht hektisch zu in den Chefetagen – wer erfolgreich sein will, muss mithalten können, extrem belastbar sein. Wohl jeder erfolgreiche „Macher“ stellt sich da gelegentlich die Frage, ob er auf Dauer und mit zunehmendem Alter den Anforderungen gewachsen ist. Die Sorge ist berechtigt. Denn wenn man nicht gegensteuert, führt das Leben auf der Überholspur früher oder später zu Erosionserscheinungen: Hoher Blutdruck, Rückenprobleme, überhöhte Cholesterinwerte und Magenschmerzen unterminieren die Gesundheit und damit die Leistungsfähigkeit. Schlafmangel schwächt das Immunsystem und die Stressresistenz, was eine fatale Negativspirale in Gang bringen kann.

### STRESSMANAGEMENT GREIFT BEI MANAGERN OFT ZU KURZ

Nur mit dem Abbau von Stresssymptomen lassen sich Stressresistenz und Leistungsfähigkeit nicht wesentlich verbessern. Amerikanische Wissenschaftler haben als Antwort auf die Probleme des postmodernen Menschen vielmehr das Konzept der Resilienz entwickelt. Der Begriff stammt aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit, nach einer Belastung wieder in den ursprünglichen Zustand zurückzufinden.

Eine wichtige Säule in diesem Konzept ist das Management der eigenen stressrelevanten Ressourcen. Denn nur wer genug physische und psychische Widerstandskraft hat, kann „elastisch“ reagieren und

mit Anforderungen und Belastungen souverän umgehen.

### CHANCEN ENTDECKEN UND NUTZEN

Der erste Schritt dazu ist eine ganzheitliche Situationsanalyse um zu erkennen, wie man körperlich, psychisch und im Hinblick auf die sozialen Ressourcen aufgestellt ist. In diesem Zusammenhang sollte man wissen, dass sich die Stressresistenz durch ein breites Spektrum von Lebensstilfaktoren und Fähigkeiten steuern lässt.

Die Intervention setzt immer da an, wo der Einzelne Defizite hat. Bei Managern finden sich solche Fehlstellen häufig im Bereich der Regeneration: Man schläft zu wenig, man hat keine Zeit für Hobbys oder die Familie. Manche Leistungsträger können schlecht delegieren, nutzen kaum Routinen oder haben Probleme mit der Kommunikation. In anderen Fällen ist das berufliche Netzwerk mangelhaft oder es fehlt eine persönliche Vertrauensperson.

Wie kann man die notwendigen Verhaltensänderungen lernen und anschließend im Alltag umsetzen? Wer nachhaltig etwas verändern will, sollte darauf achten, dass die Intervention individuell auf die Situation und den Lebensstil des Einzelnen eingeht. Mit dem In-Balance Programm wurde dazu eine Systematik entwickelt.

### JEDER ENTSCHEIDET FÜR SICH SELBST

Das Programm analysiert zunächst mit einem umfangreichen Fragebogen, wie der

Teilnehmer mit Stresssituationen umgeht und über welche Ressourcen er verfügt. In einem Beratungsgespräch definiert er dann das Ziel, das er erreichen möchte, zum Beispiel außerhalb der Firma wirklich abschalten zu können. Im nächsten Schritt wird dazu ein detaillierter Aktionsplan erstellt, wobei der Teilnehmer mit Unterstützung der Beraterin Methoden und Aktivitäten wählt, die seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten genau entsprechen. Dazu gehören auch Strategien für den Umgang mit dem „inneren Schweinehund“.

Um in der Freizeit nicht mehr über berufliche Probleme zu grübeln, würde ein Teilnehmer möglicherweise die Technik von Gedankenstopp und Argermanagement erlernen und anwenden. Zusätzlich macht auf dem Nachhauseweg im Zug Progressive Muskelentspannung, um den Stress des Tages abzubauen. Ein anderer Teilnehmer verbessert vielleicht durch bestimmte Methoden seine Arbeitseffizienz, so dass er tagsüber mehr erledigt und abends den Kopf frei hat. Damit sich die Resilienz nachhaltig verbessert, ist es wichtig, „bei der Stange zu bleiben“ und das, was man sich vorgenommen hat, im Alltag konsequent umzusetzen. Auch dabei kann und sollte man sich unterstützen lassen. Dazu bietet das Programm für eine befristete Zeit jedem Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten vom schriftlichen Monitoring bis zu kurzen telefonischen Beratungsgesprächen an.

*Ernst Rudolf Fissler* ■