

# Resilienz - der Erfolgsfaktor in der Arbeitswelt 4.0



Grafik: fotolia

**Warum einen Artikel über Resilienz schreiben? Ganz einfach. Oft hat man es in seiner Arbeit als Neuroimaginationcoach® mit Unternehmern und Führungskräften zu tun, die sich lange Zeit ihres Lebens zugunsten ihrer Karriere gegen ihre eigene Familie, gegen ihren eigenen Körper, gegen ihre Selbstbestimmung und nicht zuletzt gegen ihre Freiheit entschieden haben. Dies hat gar nicht so selten zur Folge, dass diese Menschen aus dem Tritt geraten und ihre Nerven blank liegen. Verursacht wird dies durch einen erhöhten Stresslevel und die damit verbundene Ausschüttung von Cortisol, welches zur Störung der synaptischen Verbindungen im Gehirn führt. Die Realität wird mehr oder weniger verzerrt wahrgenommen, die Objektivität und Kreativität leiden und ein Burnout droht.**

Folglich schaltet das Gehirn auf Automatikmodus und die alten erlernten Verhaltensmuster (neuronale Autobahnen) übernehmen das Kommando. Der Ruf nach mehr Effizienz, also mehr des Gleichen wird laut und alle spüren irgendwie, dass dies nicht mehr reichen wird. In den Fluren hört man immer lauter den Satz „So können wir nicht weiter machen. Das macht keinen Sinn. Ich kann nicht mehr...“. Ein schlechtes Gefühl und Angst macht sich breit und die nächste Stressquelle hat sich etabliert. Ich nenne diesen Status „Rasanter Stillstand“.

## Aber was ist zu tun?

Wir müssen den Menschen wieder führen und nicht wie eine Maschine managen, in dem wir ihm einfach jährlich die vom Wirtschaftsplan abgeleiteten Ziele vorgeben und das Ganze mit etwas Lob und Tadel düngen. Dies gilt insbesondere für das obere Management, welches ja für die Zielerreichung verantwortlich ist. Ich möchte hiermit keinesfalls sagen, dass wir keine Ziele im Unternehmen brauchen. Aber wir brauchen sicherlich ein Mehr an Vision. Und genau diese Vision ist die Grundlage für eine wirkungsvolle Sinnbildung und das damit entstehende Commitment für die vereinbarten Ziele, was wiederum die Grundlage für einen nachhaltigen Erfolg ist.

## Und wer ist verantwortlich für diesen Prozess?

Selbstverantwortung ist angesagt, egal in welcher Rolle oder Position. Gerne geben wir die Selbstverantwortung ab und hadern mit der Umwelt, dem Chef, den Kollegen und wenn nichts mehr geht, mit den Genen. Die Fernsteuerung für unser Leben haben wir abgegeben und das spüren wir auch.

Wer sein Leben wirklich sinnvoll und in Balance leben und gestalten will, kann sich an den folgenden Bereichen für ein gesundes Leben orientieren:

- Der Körper (Schlaf, Ernährung, Bewegung)
- Die Beziehung (Partner, Kinder, Freunde, Kollegen)
- Die Arbeit (Sinn, Potenzialentfaltung, Entlohnung)
- Die Freizeit (freie Zeit für Hobbies)
- Die Muße (zweckfreie Zeit)

Wer dann zusätzlich die Fähigkeit aufbaut, sich selbst mit klarem Kopf und einer Vision zu führen, der kann auch wirkungsvoll andere Menschen führen. Selbstwirksam, sinnstiftend und gesund.

Sollten Sie sich dabei ertappen, dass Sie plötzlich eine Stunde in die Ferne sehen können, ohne dass sich Ihre Gedanken um die nicht erledigten Mails, die noch anstehenden Projektaufgaben ... kreisen, dann können Sie von einer beachtlichen Resilienz zum Thema Muße ausgehen.

Wünschenswert sind vieler dieser Momente auf dem Weg zum Erfolg.

### Informationen zum Autor:

Peter Kayser ist neurosystemischer Coach und Trainer.

Er beschäftigte sich seit über 25 Jahren mit dem Faktor Mensch in Unternehmen.

> [www.erfolg4punkt0.de](http://www.erfolg4punkt0.de)