

Resilienz – die Kunst, trotz Gegenwind stabil zu bleiben

Cornelia Schenk • info@corneliaschenk.de

Ziel

eine resiliente Haltung entwickeln und dadurch

- die eigene berufliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit stärken
- mehr Energie für Führungsaufgaben und Schulentwicklungsprojekte haben
- Vorbild für das Kollegium sein und das Schulklima positiv beeinflussen



Foto: © thinkstock/Stockphoto

Neue Ideen für Sie

- Die Macht der Worte (*Farbseite*)

Innerlich stark – trotz widriger Umstände!

Inhalt	Seite
1. Resilienz – der noch unbekannte Begriff?	2
2. Wie resilient sind Sie? – Ihr persönlicher Resilienztest	5
3. Emotionssteuerung – ein wichtiger Resilienzfaktor	6
4. Mentalstrategien – der Kopf entscheidet!	9
5. Pausenmanagement – Pausen bewusst gestalten	11
6. Werte – Ihr innerer Kompass für die Zielerreichung	15
7. Persönliche Ziele setzen – was will ich ändern?	17
8. Fazit – das Wesentliche auf einen Blick	18

Arbeitshilfen

A 1 Selbsttest: Wie resilient sind Sie?	19
A 2 Anleitung: Notfallstrategien für akute Stresssituationen	7
A 3 Anleitung: Microbreaks	21
A 4 Reflexionshilfe: Wertekompass	im Downloadbereich

1. Resilienz – der noch unbekannte Begriff?

Resilienz – diesen Begriff hört man immer häufiger. Doch was bedeutet er eigentlich?

Drücken Sie einmal einen Schwamm zusammen. Wenn Sie loslassen, gewinnt er wieder seine ursprüngliche Form. Diese Flexibilität eines Stoffes, nach mechanischen Einwirkungen wieder seine ursprüngliche Form anzunehmen, wird in der Physik als Resilienz bezeichnet. Übertragen auf die menschliche Existenz bezeichnet der Begriff die menschliche Fähigkeit, Krisen unbeschadet zu überstehen und zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Doch nicht nur in privaten und beruflichen Krisenzeiten ist Resilienz ein wichtiges Bewältigungsmittel. Sie gewinnt zunehmend als Schlüsselqualifikation für gesunde Leistungsfähigkeit und Burnout-Prävention im beruflichen *Alltag* an Bedeutung.

Als Schulleiterin oder Schulleiter kommt jeden Tag eine Vielzahl von Anforderungen auf Sie zu. Ihre Arbeitszeit verdichtet sich zunehmend. Von Ihnen werden kommunikatives Geschick und konstruktive Konfliktgestaltung im Umgang mit Eltern, Schülern, Lehrerkollegen sowie Ihren Vorgesetzten erwartet. Zahlreiche gegensätzliche Interessenlagen bündeln sich bei Ihnen und sollen auf befriedigende Weise gelöst werden. Verwaltungsaufgaben nehmen zu und verschlingen viel Zeit. Erfahrene Schulleiterinnen und Schulleiter, die kurz vor ihrer Pensionierung stehen, sind rückblickend der Meinung, dass nicht die organisatorischen und technischen Herausforderungen zu den schlimmsten Stresssituationen zählten, sondern die zwischenmenschlichen Konflikte: sei es, dass man einen Kollegen durch eine Beurteilung enttäuschte, sei es, dass man Schüler pädagogisch nicht so begleiten konnte, wie man es sich gewünscht hätte.



Kraft und Energie auch bei Gegenwind.

Entsprechend ist Resilienz auch für Sie als Schulleitung eine Schlüsselqualifikation und eine wesentliche Grundlage für Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Gesundheit. Es stellt sich die Frage: Steht Resilienz jedem Menschen automatisch zur Verfügung, so wie es das Schwammbeispiel vermuten lässt? Oder muss sie erworben werden?

Wichtig

Nature vs. culture?

Die Fähigkeit zu innerer Stärke und Belastbarkeit ist ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, das in der Kindheit weiter geformt wird. Die Forschung zeigt aber, dass jeder Mensch seine Resilienz ein Leben lang erwerben, stärken und trainieren kann.