

Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit im Unternehmen: die inneren Pfeiler der Resilienz

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, unter schwierigen Bedingungen das psychische Wohlbefinden aufrechtzuerhalten, mit ernsthaften Bedrohungen und Stresssituationen umzugehen und nach solchen Situationen nach geeigneten Erholungsmaßnahmen zu suchen.

Dies bedeutet nicht, Risiken zu eliminieren, sondern sie wirkungsvoll zu steuern und sich von Rückschlägen zu erholen („bouncing back“). Diese Fähigkeit kann man sich aneignen und ausbauen.

Für Personen in Unternehmen mit Führungsverantwortung nimmt die Bedeutung von Resilienz zu. Nicht nur für sich selbst, sondern auch als Multiplikator*innen für Kolleg*innen und das betriebliche Klima.

Neuerer Resilienz – Forschungen zeigen, dass sie neben physischen, psychischen und sozialen Aspekten auch die spirituelle Dimension beinhalten muss. Die spirituelle Dimension ist von zentraler Bedeutung, da sie die anderen Dimensionen beeinflusst und miteinander verknüpft. Eine Vielzahl von Erfahrungen wird in die spirituelle Resilienz integriert. Hierzu zählen die Fragen nach der Sinnhaftigkeit und der Bedeutung der Arbeit, das Empfinden von Zusammengehörigkeit und Verantwortung füreinander und für die Umwelt sowie das Verlangen, innerlich ganz zu sein.

In beruflichen Umfeldern unterstützt Spiritualität Pluralismus und Offenheit – Einstellungen, die es ermöglichen, verschiedenen Werten und Überzeugungen Platz zu bieten und diese als Bereicherung im Unternehmen zu akzeptieren. Ein umfassendes Verständnis von und eine erfolgreiche Förderung der Resilienz von Organisationen setzt voraus, dass alle Dimensionen und deren Wechselwirkungen berücksichtigt werden.

Spirituelle Resilienz ist also nicht nur ein isolierter Faktor; sie trägt zur Förderung der physischen, mentalen, emotionalen und sozialen Dimensionen resilienten Verhaltens bei.

Das Seminar behandelt die unterschiedlichen Facetten der Resilienz. (Persönliche Resilienz; Teamresilienz; sowie Organisationsresilienz). Die spirituelle Dimension wird dabei besonders präsentiert und eingeübt.

Durch die Variation von Impulsen, Gruppenarbeiten, Meditation und Achtsamkeitsübungen wird es möglich, das Thema Resilienz aus unterschiedlichen

Blickwinkeln zu betrachten und Verhaltensweisen auszubilden, die eine ganzheitliche Resilienz unterstützen.