



## Unternehmensführung und Management

▷ Management

*Markus Junger, Ruven Wiljan*

# Resilienz für Führungskräfte



Verlag Dashöfer

Markus Junger, Ruven Wiljan

# Resilienz für Führungskräfte



## **Verlag Dashöfer GmbH**

Fachinformationen · Business-Seminare · Online-Medien

Barmbeker Straße 4a · 22303 Hamburg

Telefon: 040 413321-0 · Fax: 040 413321-10

E-Mail: [info@dashoefer.de](mailto:info@dashoefer.de) · Internet: [www.dashoefer.de](http://www.dashoefer.de)

Stand: Mai 2017

**Copyright © 2017** Dashöfer Holding Ltd., Zypern & Verlag Dashöfer GmbH, Hamburg. Alle Rechte, insbesondere Titelrecht, Lizenzrecht und gewerbliche Schutzrechte sind im alleinigen Eigentum der Dashöfer Holding Ltd. Zypern.

Alle Rechte sind vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Druck, Fotokopie, elektronische oder andere Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Die in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen zum Zeitpunkt der Veröffentlichung erarbeitet, erfolgen aber wegen der uneinheitlichen Ergebnisse in Forschung, Rechtsprechung und Verwaltung ohne Gewähr. Der Verlag haftet insbesondere nicht für den Inhalt der vorgestellten Internet-Seiten. Die Verantwortung für Inhalt und Funktion der Links liegt bei den jeweiligen Betreibern.

Satz: Reemers Publishing Services GmbH, Luisenstraße 62, 47799 Krefeld  
Druck: Einfachmüller, 22041 Hamburg

# Inhaltsverzeichnis

<b>Resilient als Führungskraft</b> .....	1
<b>1 Resilienz: Inhaltliche Klärung</b> .....	3
<b>2 Sieben Persönlichkeitsmerkmale resilienter Führungskräfte</b> .....	4
2.1 Selbstreflexion .....	6
<b>3 Resilienz für ein authentisches Leben als Führungskraft</b> .....	7
3.1 Die Antreiber .....	9
3.2 Antreiber-Test .....	13
<b>4 Analyse der eigenen Widerstandskraft</b> .....	17
4.1 Das Balancemodell .....	19
4.2 Selbstreflexion .....	20
4.3 Balancemodell-Kurztest .....	21
4.4 Energielevel .....	26
4.5 Erlernte Hilflosigkeit .....	27
4.6 Negative Denkmuster .....	28
4.7 Selbstreflexion – Denkmuster .....	32
4.8 Positive Gedankensteuerung .....	33
<b>5 Stress- und Burn-out-Prophylaxe</b> .....	35
5.1 Umgang mit Stress .....	37
<b>6 Selbstmotivation</b> .....	39
<b>7 Resilienztraining – So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft!</b> .....	41
<b>8 Ausblick</b> .....	43
<b>9 Weiterführende Literatur</b> .....	44

# Resilient als Führungskraft

## Einleitung

Sie kommen mit einem unglaublichen Potenzial auf die Welt. Am Anfang geht es gut los: Der Körper und das Gehirn wissen, was zu tun ist, damit Sie gesund bleiben. Das Gehirn kann die Aufgabe, auf den Körper aufzupassen, optimal wahrnehmen. Vergleichbar mit einem Hausbau ist das Fundament am Anfang noch gerade, das wäre der gesunde Teil in Ihnen selbst. Dann beginnen Sie sich an die anderen anzupassen: an die Anforderungen der Familie, Arbeit, dieses Kulturkreises und dieser Zeit. Dann wird Ihr Haus immer schräger und irgendwann wird es wackelig. Dann wird es bröckelig und bricht zusammen. Dann ist irgendwas im Rücken, der Hüfte oder dem Knie oder dem Magen oder dem Herz. Ihr Gehirn hält die Belastung durch die Schrägheit des Hauses nicht mehr aus. Sie werden dann an der Schwachstelle krank.

Dann gibt es zwei Möglichkeiten: Erstens können Sie das schiefgewordene Haus mit Hilfe von Reparaturmaßnahmen stützen, damit es so stehenbleiben kann. In der zweiten Variante versuchen Sie, noch einmal zurückzugehen und dem Körper zu helfen, seine ursprünglichen Selbstheilungskräfte wiederzufinden.

Die Ansprüche an Führungskräfte sind vielseitig und herausfordernd. Es gibt häufig Situationen, in denen ein Gefühl des Scheiterns erlebt wird. Sei es der Verlust eines wichtigen Kunden, ein Projekt mit Rückschlägen, ein Disput mit den Mitarbeitern oder häufige Absagen bei der Akquise. Es kommt als Führungskraft letztlich darauf an, wie Sie mit solchen Situationen umgehen und welche Kraft Sie aufbringen können, um damit fertig zu werden. Die Kraft, die Sie benötigen, um mit Rückschlägen umzugehen, kann gefördert werden und nennt sich Resilienz.

Dabei tut sich ein Feld auf, das sich in einer Spanne zwischen Leistungserbringung, Belastungsphasen, denen mit Resilienz begegnet wird, und im Burnout endenden Überlastungsphasen bewegt. Neben einer gezielten Förderung der individuellen Widerstandsfähigkeit und Resilienz kommt es darauf an, die eigenen Kräfte zu reflektieren und Grenzen für sich selbst und die Umwelt setzen zu lernen. Entscheidend für Sie sind dabei die folgenden Fragen:

- Was wollen Sie?