

## Resilienz im Berufsalltag

Was ist das eigentlich?



© RESILIENZ FIW INNSBRUCK

Resilienz, ein Wort, das in aller Munde ist – verstehen tun es aber nicht alle, die es verwenden. MMag. Heidemaria Marschang hat den Besucherinnen mit viel Humor erklärt, was Resilienz eigentlich genau ist: die Fähigkeit eines Menschen sich verformen zu lassen und dennoch in seine Ursprungsform zurückzufinden. Anders ausgedrückt gibt uns Resilienz die Stärke mit Rück- oder Tiefschlägen umzugehen und diese zu verarbeiten. Als anschauliches Beispiel wurde den Teilnehmerinnen der Fels in der Brandung vorgestellt: immer starr, jeder verlässt sich auf ihn. Der Fels rückt nicht weg, duckt sich nicht und reckt sich auch in stürmischen Zeiten stolz empor. Doch ein Fels kann brechen. Ella Amann hat in diesem Kontext das Bambus-Prinzip entwickelt: auch in stürmischen Zeiten bricht der Bambus nicht, er wiegt sich. Um trotzdem fest verankert zu sein, braucht es dazu ein stützendes Netzwerk, um flexibel und beweglich zu sein, muss man seinen Standpunkt kennen und nicht zu vergessen: der Bambus richtet sich selbst wieder auf, wenn der Sturm sich gelegt hat.

Der Resilienz-Zirkel nach Ella Amann hilft Unternehmen resilient zu sein: mit Optimismus, Realitätsbezug, Kreativität, Selbstregulation, Selbstverantwortung, Netzwerken, Werten und Improvisationsvermögen hat ein Unternehmen alle Werkzeuge, um auch in unruhigen Zeiten gemeinsam bestehen zu können.