

## INNOVATION UND RESILIENZ GEHÖREN ZUSAMMEN



Quelle: Hernstein Institut für Management und Leadership

Resilienz, im Deutschen nicht ganz optimal mit Widerstandskraft bezeichnet, ist in Zeiten von komplexen Systemen und Strukturen eine entscheidende Selbstmanagementkompetenz, die erlernbar ist. Wichtig dabei ist, sich auf sechs zentrale Aspekte zu fokussieren:

### 1. Situation akzeptieren

Es bringt nichts, Probleme zu leugnen oder dagegen anzukämpfen. Das erhöht nur den Druck. Brechen Märkte weg, gibt es zwischenmenschliche Probleme und hat man seine persönliche Belastungsgrenze erreicht, gilt es zunächst, die Situation zu akzeptieren. Nicht selten steht vor der Akzeptanz einer Situation die Antwort auf die Frage „Was muss ich loslassen?“ oder „Welche Idee muss ich verabschieden?“ oder „Von welchem Konzept muss ich mich trennen?“.

### 2. Verantwortung übernehmen

Resiliente Führungskräfte übernehmen Verantwortung. Sie konzentrieren sich auf das, was sie tatsächlich beeinflussen, kontrollieren und gestalten können. Sie kennen die eigenen Belastungsgrenzen und haben Methoden, um sich selbst zu regenerieren. Die Techniken sind dabei vielseitig und individuell wie z. B. Selbstreflexion, Tagebuch, Entspannungstechniken, Ausgleichstätigkeiten und Wahrnehmungsübungen.

### 3. Lösungen finden

Lösungsorientierung ist ein zentrales Moment von Resilienz. Es ist entlastend, sich auf Lösungen zu konzentrieren. Dies setzt die Bereitschaft voraus, automatisierte Denk- und Handlungsmuster aufzugeben. Nicht nur eigene, sondern auch organisationale Denk- und Handlungsmuster sollten von Zeit zu Zeit reflektiert und auf ihre Sinnhaftigkeit hin überprüft werden. An konkreten Fragestellungen bieten sich an: Was würde es möglich machen, die Situation zu verändern? Was brauche ich konkret, um die Situation zu verändern? Wer oder was könnte mir helfen? Welche Erfahrungen kann ich hier machen?

#### **4. Optimismus wahren**

Schwierige Zeiten sind nie von Dauer, irgendwann geht es wieder bergauf. Diese Gewissheit bedeutet zwar im Moment keine Entlastung, aber man vermeidet, in die Problemtrance zu fallen. Greifen Sie auf Ihren Erfahrungsschatz zurück und überlegen Sie, wie Sie bisher schwierige Situationen beruflich und privat gemeistert haben. So finden sich sicher Ansatzpunkte, die die Situation entspannen und Optimismus verleihen.

#### **5. Blick in die Zukunft**

Zukunftsorientierung ist eine wesentliche Managementkompetenz. Bis zu einem gewissen Grad kann man sich mit potenziellen Entwicklungen und möglichen Risiken schon im Vorfeld auseinandersetzen, um entsprechend schneller reagieren zu können. „Was wäre, wenn ...“-Gedanken erweitern das Repertoire für Krisensituationen und erschließen zuweilen unbeabsichtigt positive Alternativen zur aktuellen Situation.

#### **6. Beziehungen gestalten**

Widerstandsfähige Führungskräfte suchen den Austausch mit anderen und erkennen Beziehungen als Spiegel und Korrektiv an. Die aufrichtige und respektvolle Gestaltung von persönlichen Beziehungen ist eine wichtige Voraussetzung dafür.

Stand: März 2015

Dieses Infoblatt ist ein Produkt der Zusammenarbeit aller Wirtschaftskammern.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Wirtschaftskammer Ihres Bundeslandes:

Wien, Tel. Nr.: (01) 51450-1144, Niederösterreich, Tel. Nr.: (02742) 851-16500, Oberösterreich, Tel. Nr.: 0590 909,  
Burgenland, Tel. Nr.: 0590 907-2000, Steiermark, Tel. Nr.: (0316) 601-601, Kärnten, Tel. Nr.: 0590 904,  
Salzburg, Tel. Nr.: (0662) 8888-397, Tirol, Tel. Nr.: 0590 905-1111, Vorarlberg, Tel. Nr.: (05522) 305-1122

**Hinweis!** Diese Information finden Sie auch im Internet unter <https://wko.at/innovation>