

## **Das Besondere des H.B.T. Resilienz- Trainings**

### **Klar definierte Schritte zur persönlichen und organisationalen Resilienz**

Die Resilienzforschung hat sich seit den fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts hauptsächlich mit der Widerstandskraft von Kindern und Jugendlichen beschäftigt. Mehr und mehr schwappte der Begriff in die Erwachsenenbildung hinüber, in den letzten Jahren wird er auch im Kontext der Organisationsentwicklung benutzt. Die rapide Zunahme von psychosozialen Erkrankungen lenkt mehr und mehr Interesse auf die innere Widerstandskraft von Einzelpersonen und Unternehmen.

Die sieben gängigen Resilienzfaktoren – auch sieben Säulen genannt – lauten:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Opferrolle verlassen
- Verantwortung übernehmen
- Netzwerkorientierung
- Zukunftsplanung

Diese Grundgedanken dienten mir zu einer Weiterentwicklung des bisherigen Modells. Aus meiner vielfältigen Praxiserfahrung kristallisierten sich folgende Arbeitsstufen zur Entwicklung persönlicher und organisationaler Resilienz heraus.

Zehn Schritte für die persönliche Resilienzförderung:

1. Innehalten – die Kunst der kleinen Pause
2. Standortbestimmung und Rollenklärung
3. Das Energiefass füllen
4. Den Lebensrucksack entlasten
5. Die inneren Antreiber ausbalancieren
6. Grenzen setzen – Grenzen wahren – Grenzen öffnen
7. Konflikte aktiv angehen
8. Konsequente Ausrichtung auf Handlungsspielräume
9. Halt im Netzwerk
10. Verankerung in der eigenen Kraft und Ruhe

Zehn Schritte für die organisationale Resilienzförderung:

1. Genaue Standortbestimmung mit der Geschäftsführung
2. Projekt- und Kommunikationsplanerstellung
3. Gezieltes Resilienztraining der Führungskräfte
4. Systematisches Einzelcoaching von „Schlüsselpersonen“
5. Resilienzschulung der Mitarbeiter
6. Stärkung der Teams und Schnittstellen
7. Konfliktklärung zur Verminderung von Reibungsverlusten

8. Ausbildung eines internen Resilienzberaters, der den Trainingstransfer begleitet
9. Überprüfung und Weiterentwicklung von Strukturen
10. Erfolge feiern, Resilienz für das Employer Branding nutzen

Diese Arbeitsstufen werden ausführlich in den Buchteilen II und III vorgestellt, hervorzuhebende Inhalte im weiteren Buchverlauf vertieft.

### **Eine ganzheitliche Arbeitsmethode eignet sich besonders zur Resilienzförderung**

Mit dem integralen Arbeitsansatz H.B.T. Human Balance Training konnte ich in den letzten Jahren so gute Erfahrungen sammeln, dass ich davon überzeugt bin, dass sich eine integrale Vorgehensweise ganz besonders für das Training der Komplexitätsbewältigung eignet.

Die meisten meiner Klienten, die sich zu einem Resilienz Training oder Einzelcoaching anmelden, befinden sich in einer für sie bedrückenden Lage. Oft haben sie sich über Jahre oder Jahrzehnte in eine Lebenskonstellation hineinmanövriert, die ihre persönlichen Bewältigungsstrategien heillos überfordert. Bei einigen dieser Personen verknüpft sich die gegenwärtige Überforderung mit seelischen Gewichten, die sich in ihrem Lebensrucksack verbergen. Eine schwierige Kindheit, Verlust, Krankheit, Traumatisierung oder andere Schicksalsschläge binden ihre Lebensenergie in tiefen Schichten ihres Seins. Diese Menschen verlangen nach höchstem Respekt und großer Aufmerksamkeit, damit sie Vertrauen fassen können und sich ihre Seele schrittweise entlasten kann. Eine Unterscheidung zwischen beruflichen und privaten oder gegenwärtigen und vergangenen Inhalten ist an dieser Stelle nicht zielführend, da all diese Themen ineinander greifen und eine Gesamtdynamik entwickelt haben.

Oft ergreifen mich diese Lebensgeschichten mit all ihren kniffligen Problemstellungen so sehr, dass ich mich frage, ob ich diesen Menschen auch nur eine kleine Unterstützung bieten kann. Der stufenweise, achtsame Trainingsaufbau schenkt mir und dem Klienten aber immer wieder ein festes und zugleich weitgespanntes Gerüst, in dem sich Heilung, Versöhnung und befreite, kraftvolle Ausrichtung ereignen können. Die konsequente Würdigung und Miteinbeziehung von Körper, Gefühl, Verstand und Seele verknüpft mit dem fein strukturierten Bewusstseinstaining lassen den Klienten in kurzer Zeit erste Erfolgserlebnisse spüren. Das schenkt ihm Mut und Hoffnung, sich auf die folgenden Trainingsschnitte mit ganzem Engagement einzulassen.

Die gleiche Erfahrung mache ich auch in der Arbeit mit Teams und ganzen Unternehmen. Die vorgetragene Probleme wirken auf den ersten Blick äußerst verzwickelt und schier unlösbar. Mit der systematischen Vorgehensweise des H.B.T. Trainings können sich allerdings noch so verfahrenere Situationen zum Guten wenden. Systemisches Denken gepaart mit gesundem Menschenverstand können auch an dieser Stelle in kurzer Zeit konstruktive Entwicklungen in Gang setzen. Zur nachhaltigen Veränderung einer Unternehmens- und Führungskultur braucht es allerdings eine ernst gemeinte Beharrlichkeit und Klarheit in der Ausrichtung und Umsetzung.

### **Wirkliche Veränderung anstoßen**

Oft berichten Klienten und Seminarteilnehmer von der Vielzahl der Seminare und Coachings, die sie im Laufe ihres Berufslebens schon besucht haben. Leider hatten nur wenige der von ihnen besuchten Kurse und Einzelbegleitungen die nachhaltige Wirkung, die sich der Klient erwünscht hätte. Wobei es nicht an den vorgetragenen Inhalten oder den einzelnen Reflektionen und Übungen lag, die sie innerhalb der Trainings erfuhren. Das große Problem gründet auf der konsequenten Umsetzung der gewonnenen Erkenntnisse.

Viele der Klienten hegten während der Schulungsmaßnahme oder im Coaching eine klare Vorstellung davon, welche Veränderungen sie in ihrem Alltag einleiten möchten. Doch kaum waren sie zu Hause oder zurück an ihrem Arbeitsplatz, zerbröckelten die guten Vorsätze und ihren alten eingefahrenen Denk- und Handlungsmustern fiel wieder die Vorherrschaft zu. Diese Erfahrung hat viele der Teilnehmer schon so enttäuscht und verbittert, dass sie zu Anfang der Kurse mit großer Skepsis, manchmal sogar von tiefem Misstrauen erfüllt, dasitzen.

Auch ich kann in diesem Moment nur eine Einladung aussprechen, dass wir gemeinsam in ein Forschungslabor eintreten. Mein Angebot ist, dass sie ihre Frustration über vorhergehende Erlebnisse möglichst differenziert und wertfrei überprüfen können. Bei näherer Betrachtung kristallisiert sich oft heraus: Die besonderen Bedingungen eines Seminars bieten einen kreativen, schützenden Raum, in dem sich der Klient neu erfahren und ausprobieren kann. Die ihn umgebende „Nährlösung“, die ihm Kraft und Mut gibt, etwas Ungewohntes auszuprobieren, wird in vielen Fällen von dem Coach oder Trainer initiiert und durch die entstehende Gruppendynamik gestützt. In dem Moment, in dem dieser Energieschub für den Klienten nicht mehr spürbar ist, macht er die schmerzliche Erfahrung, dass er aus eigener Kraft die angestrebte Veränderung nicht realisieren kann.

So halte ich es von zentraler Bedeutung, den Klienten von Anfang an in eine selbst verantwortende Haltung zu bringen. Diese innere Wachheit ermöglicht es ihm, viele der neuen Schritte zwar mit meiner Unterstützung, aber gleichzeitig aus eigener Kraft zu realisieren. Der Schlüssel hierfür ist Präsenz und Achtsamkeit beim Coach und Klienten gleichermaßen während des gesamten Prozessverlaufs. Ziel ist, dass der Klient während des Coachings oder Trainings nicht nur ein neues Gefühls-, Denk- oder Verhaltensmuster einstudiert, sondern es so stark verinnerlicht, dass sich die hinterlegte neurobiologische Struktur mit verändert. Das heißt, der Klient verlässt das Coaching neuronal anders vernetzt, als er gekommen ist.

Dr. Christian Gottwald hat dazu interessante Erfahrungen gesammelt:

*Ein neurobiologisch inspiriertes, die psychische Struktur veränderndes körperpsychotherapeutisches Vorgehen verlangt einen besonderen Umgang mit Bewusstseins- und Aufmerksamkeitsprozessen. Aufmerksamkeit bedeutet neurobiologisch eine Vorerregung in den mit Aufmerksamkeit bedachten assoziierten affektiven, sensorischen und motorischen Feldern des Gehirns. Aufmerksamkeit ist nachgewiesenermaßen eine große Unterstützung, wenn nicht eine Voraussetzung, für tiefer greifende Veränderungen in den neuronalen Strukturen (Wolf Singer 2001). Auf dem Boden derartiger neurobiologischer Forschungen darf vermutet werden, dass psychotherapeutische Prozesse erst in einer aufmerksamen Bewusstseinshaltung voll wirksam werden. In einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie wird das gegenwärtige Erleben und Verhalten fokussiert aufmerksam beobachtet. Gleichzeitig werden die unterliegenden*

*neuronalen Muster mit aufgerufen und durch ein neues Erleben erweitert.*

Diese Erfahrung kann ich ganz und gar bestätigen. Ein Klient, der die einzelnen Prozessschritte mit voller Aufmerksamkeit in all seinen Sinnen durchwandert, lernt schnell und intensiv. Durch regelmäßiges Innehalten und vertiefende Achtsamkeitsübungen zeige ich dem Klienten, wie er seine neue Erfahrungswelt fest „in seinen Zellen“ verankern kann. Gerade an dieser Stelle erscheint mir die gleichzeitige Bearbeitung von physischer, mentaler, emotionaler und seelischer Ebene von hoher Bedeutung.

### **Freude, Humor und Sinnenglück beim Lernen**

Ein weiterer, ganz wesentlicher Aspekt ist die Gesamtatmosphäre während eines Trainings bzw. Coachings. Wir kennen es von uns selbst am besten: Wer sich wohlfühlt und Spaß an der Sache hat, lernt gerne und schnell. Wissensaufnahme ist eng an die begleitenden Emotionen gekoppelt. Ich brauche mich nur an meine Schulzeit zu erinnern. Die Fächer, in denen ich einen spannenden, inspirierenden, zugewandten Lehrer hatte, fielen mir leicht. Ich freute mich auf die Stunde und hatte Lust daran, mich zu beteiligen und meine Leitungsfähigkeit unter Beweis zu stellen. Der Zauberschlüssel zum munteren Lernen war echt gemeinte Wertschätzung. Fühlte ich mich von einem Lehrer als Person gesehen und geachtet, öffneten sich meine Wissensspeicher, und ich konnte die von ihm präsentierte Information wie ein Löschblatt aufsaugen. Dies führte meistens zu einem Erfolgserlebnis meinerseits – ein pfiffig vorgetragenes Referat, ein interessanter Versuchsaufbau, der mir eingefallen war, ein gelungener Aufsatz, der mir Lob und Anerkennung brachte. Diese Erlebnisse wurden dann zum Ansporn für nächste Lernexperimente – ich denke noch heute gerne an diese Sternstunden der Schulzeit.

*Wirklich motiviert ist nur jemand, der auf Grund eigener Erfahrungen Freude an der Sache empfindet. Andere Menschen durch Strafe oder Versprechen motivieren zu wollen, ist hirntechnischer Unsinn. Nur im Zustand der Begeisterung kommt es im Mittelhirn zur Aktivierung des Belohnungszentrums, nur so stellt sich Bereitschaft zur Höchstleistung her ... Freudlos verbrachte Tätigkeit verblasst dagegen in der Erinnerung.*

*Eine Erfahrung hat stets auch eine emotionale Komponente. Das unterscheidet sie von rein auswendiggelerntem Wissen. Mehrere solcher emotional gefärbten Erfahrungen in einem gewissen Kontext verdichten sich in der präfrontalen Großhirnrinde der Stirn zu einer inneren Haltung ... Man kann niemanden dazu motivieren, seine innere Einstellung ändern zu wollen, aber man kann ihn dazu einladen, ermutigen und inspirieren, eine neue Erfahrung zu machen, die ihm Freude bereitet. Und das können diejenigen am ehesten, denen diese Tätigkeit selbst Freude macht.*

Gerald Hüther (2010) aus: Wunder der Motivation von Jochen Niehaus/Robert Thielicke, Focus 25/2010, S. 97

In den Resilienz Trainings beherzige ich folgende Grundsätze:

1. Inhalte, die ich vortrage, sollte ich möglichst am eigenen Leib erfahren haben und mit meiner ganzen Präsenz, Lebenserfahrung und inneren Haltung ausdrücken und vermitteln.
2. Der Klient sollte so schnell wie möglich ins eigene Erleben und Spüren kommen. Jedes Erfolgserlebnis, das er während des Trainings aufnehmen kann, wird von ihm bewusst abgespeichert und als Ressource für den Alltag gesichert.

3. Inhalte werden aus verschiedenen Betrachtungsperspektiven aufgeschlüsselt und in leichter Veränderung immer wieder neu aufgegriffen. Diese Wiederholung spricht nacheinander oder miteinander die körperliche, emotionale, mentale und seelische Ebene an und kann so in vielfältiger Form im Organismus verwurzelt werden.
4. Schlichte, einprägsame Bilder und eine gut verständliche Sprache helfen dem Gegenüber, sich mit seinem bisherigen Erfahrungsschatz einzuklinken. Sobald ich begreife, in welcher (Bilder-)Sprache mein Klient beheimatet ist, versuche ich, ihn auf dieser Ebene so feinnervig wie möglich abzuholen.
5. Einfühlsamer Humor und Mutterwitz helfen ungemein, selbst problemgeladene, kummervolle Situationen mit Freundlichkeit zu betrachten.

Resilienz bedeutet für mich ein weitgespanntes Themenfeld, das mich in vielfältiger Form mit Menschen zusammenarbeiten lässt. Je mehr ich in die Thematik eindringe, umso intensiver wird meine mentale, emotionale und spirituelle Intelligenz gelockt, sich zu entfalten. Ich freue mich, wenn von meiner Faszination und Begeisterung einige Funken überspringen. Die folgenden Buchteile widmen sich ganz der spannenden Praxis.