



Widerstand



? Frau Wellensiek, wie definieren Sie Resilienz?

! Als Fähigkeit, sich durch belastende Situationen nicht aus der eigenen Kraft und Mitte herausragen zu lassen, sondern dem Leben mit Widerstandskraft und Gestaltungswillen zu begegnen, Handlungsspielräume zu erkennen und aktiv zu nutzen.

? Was bedeutet Resilienz konkret im privaten und im betrieblichen Alltag?

! Viele Menschen sind mit komplexen Herausforderungen konfrontiert. Um bei den heutigen Belastungen körperlich und seelisch gesund und leistungsfähig zu bleiben, gilt es sich selbst gut zu kennen und balanciert steuern zu können.

? Wie kann man Probleme „lernend verarbeiten“?

! Indem man sich nicht als Opfer von Umständen sieht, sondern die eigenen Einflussmöglichkeiten wahrnimmt.

? Resilienz ist also nicht angeboren, ich kann sie mir aneignen?

! Ja, meiner Erfahrung nach verbergen sich in jedem Menschen unglaubliche Fähigkeiten, die er oftmals nicht ausschöpft. Der Katalysator hierfür ist Selbstbewusstsein: sich seiner selbst bewusst zu sein und dadurch Selbstvertrauen zu entwickeln.

”

In jedem Menschen verbergen sich unglaubliche Fähigkeiten, die er oftmals nicht ausschöpft.

Dipl. Ingenieurin Sylvia Wellensiek,
Expertin für Unternehmensresilienz
und Trainerin, München

? Was sind für Sie die Markenzeichen eines resilienten Menschen?

! Gelassenheit, Humor, Beziehungsfähigkeit zu sich selbst und anderen, Verantwortungsbereitschaft, Lösungsorientierung.

? Gibt es dafür ein Patentrezept?

! Nein, aber das gezielte Training einer bestimmten inneren Haltung kann die persönliche und auch organisationale Resilienz dauerhaft fördern.

? Bedeutet resilient zu sein, auch härter und unbeugsamer zu werden?

! Resilienz erlebe ich als einen gelungenen Zusammenklang von Klarheit, Durchsetzungskraft, Offenheit und Flexibilität. In sich ruhende Menschen wirken nicht hart, aber sie können glasklar reden und handeln.

? Ist der resiliente Mensch immun gegen Verluste? Gegen unberechtigte Kritik oder Mobbing?

! Das glaube ich nicht. Doch er besitzt die Fähigkeit, diesen Situationen nicht auszuweichen, sondern sie Schritt für Schritt anzunehmen. Das Leben führt uns nun mal durch Höhen und Tiefen – aber es hat uns ausgerüstet, damit umzugehen. Gerade durch Probleme und Misserfolge werden wir geschult, unsere schlummernden Potenziale flott zu machen.

? Würden Sie bitte abschließend folgenden Satz ergänzen: Ein Stehaufmännchen

! ...weiß das Geschenk zu leben immer wieder neu zu nutzen.

? Vielen Dank für dieses Gespräch.

Das Gespräch führte Joachim Gutmann.



menschen