

3 Übungen für mehr Resilienz als Führungskraft

Wir wissen, dass dein Job als Führungskraft oft eine echte Herausforderung darstellt. In der heutigen sich ständig verändernden Arbeitswelt musst du flexibel, belastbar und in der Lage sein, auf verschiedene Stresssituationen zu reagieren. Genau hier kommt die Resilienz ins Spiel.

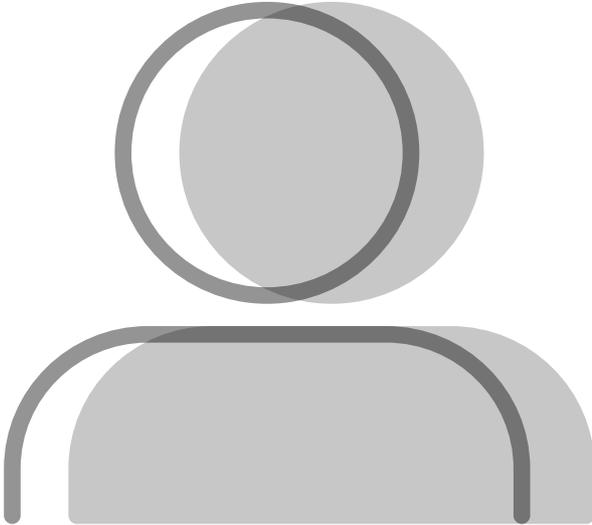
Aber was ist Resilienz überhaupt? Kurz gesagt, ist es deine Fähigkeit, in stressigen Zeiten widerstandsfähig zu bleiben und gestärkt daraus hervorzugehen. Es geht darum, Rückschläge zu meistern, sich von Stress nicht unterkriegen zu lassen und sich selbst zu motivieren.

Resilienz ist kein angeborenes Talent, sondern eine Fertigkeit, die du entwickeln und trainieren kannst. Und das ist der Zweck dieses PDFs: Wir wollen dir drei einfache Übungen vorstellen, die speziell auf die Bedürfnisse von Führungskräften zugeschnitten sind. Diese Übungen werden dir helfen, deine mentale Stärke zu steigern und besser mit den Herausforderungen deines Berufs umzugehen.

Also, lass uns beginnen. Die Arbeit an deiner Resilienz ist wie ein Training für deinen Verstand – du wirst erstaunt sein, wie sich das auf deine Führungsqualitäten und dein allgemeines Wohlbefinden auswirken kann.

Bereit, dich mental zu stärken?

Mei Sach'?



Wessen Sach ist es?

Diese Übung zielt darauf ab, deine Perspektive auf stressige Situationen zu verändern. Oft neigen wir dazu, uns über Dinge aufzuregen, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Doch die Frage "Wessen Sach ist es?" erinnert uns daran, dass wir nur für unsere eigenen Gedanken, Handlungen und Reaktionen verantwortlich sind.

Hier ist, wie es funktioniert:

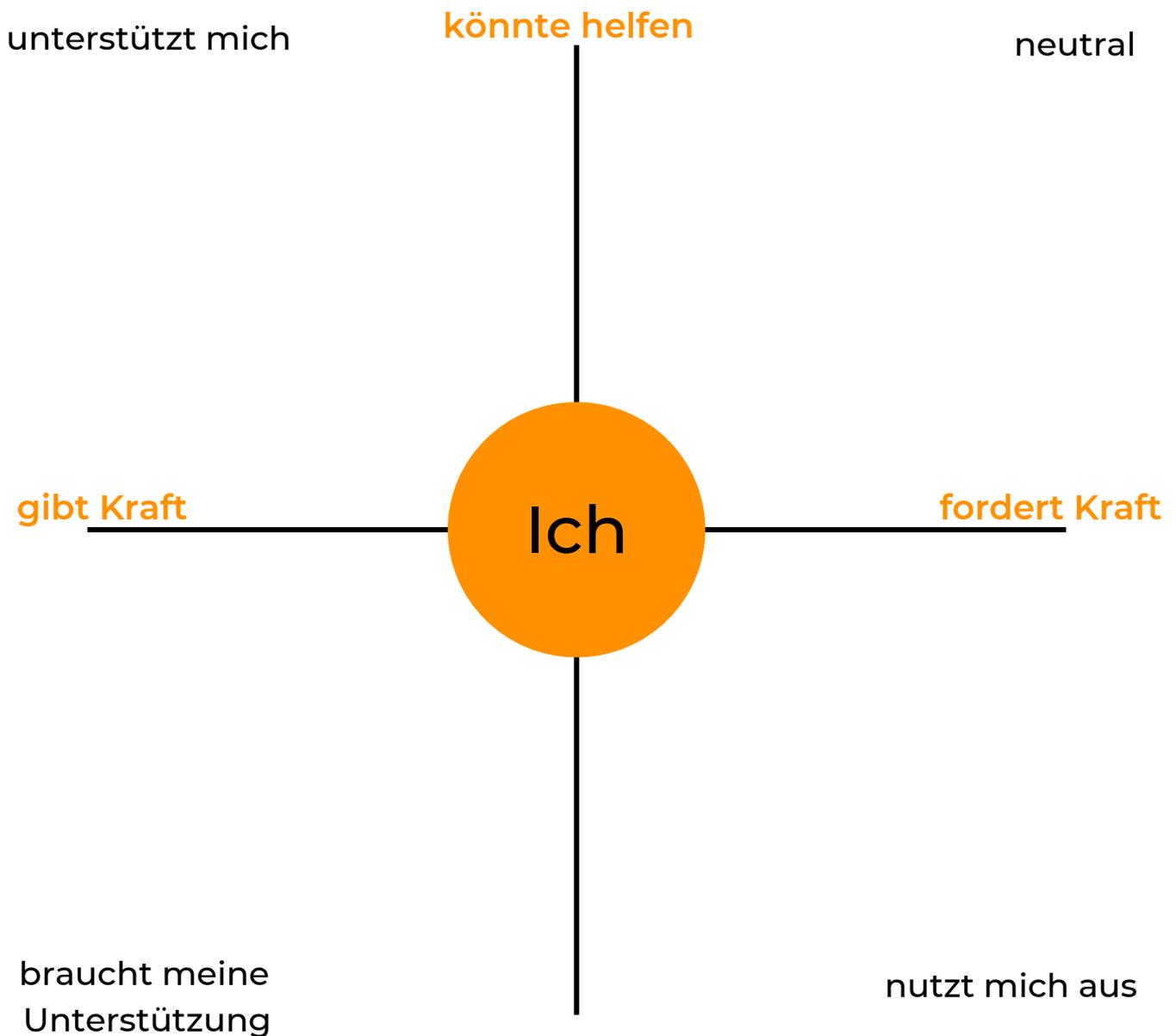
1. Mei Sach' (Meine Sache): Dies sind Dinge, die du tatsächlich kontrollieren kannst. Das umfasst deine eigenen Gedanken, Handlungen und Reaktionen. Wenn du erkennst, dass etwas "Mei Sach'" ist, konzentriere dich auf das, was du tun kannst, um die Situation positiv zu beeinflussen.
2. Dei Sach' (Deine Sache): Hier handelt es sich um Dinge, die andere Menschen kontrollieren oder beeinflussen können, aber nicht du. Akzeptiere, dass du diese Dinge nicht ändern kannst. Es ist wichtig, loszulassen und sich auf das zu konzentrieren, was innerhalb deiner Kontrolle liegt.
3. Sei Sach' (Seine Sache): Dies sind Dinge, die außerhalb deiner und der Kontrolle anderer Menschen liegen, wie Naturereignisse oder globale Ereignisse. Hier geht es darum, anzuerkennen, dass niemand diese Dinge kontrollieren kann, und sich auf das zu konzentrieren, was innerhalb deiner Kontrolle liegt.

Die Frage nach dem "Problembesitzer" verdeutlicht, dass du zwar nicht immer die Umstände ändern kannst, aber du hast die Macht, wie du auf sie reagierst. Diese Übung ermutigt dich, deine Selbstwirksamkeit zu stärken, Stress abzubauen und deine Energie auf das zu lenken, was du tatsächlich beeinflussen kannst.

Mein soziales Netzwerk

Aufgabe: Nutze die bereitgestellte Matrix und trage Personen aus deinem sozialen Netzwerk in die entsprechenden Abschnitte ein. Denke dabei an Menschen, die dir in verschiedenen Lebensbereichen nahestehen und dir Unterstützung bieten könnten.

Die Übung hilft dir, bewusster für die Ressourcen in deinem Leben zu werden und gezielt auf die Unterstützung von Menschen zuzugreifen, wenn du vor Herausforderungen stehst. Dies stärkt deine Resilienz im beruflichen und persönlichen Leben.



Will ich das?

Die Übung "Will ich das?" ist ein wirkungsvolles Werkzeug zur Verbesserung deiner Entscheidungsfindung. In vielen Situationen stehen wir vor verschiedenen Optionen und sind unsicher, welche die beste Wahl ist. Diese einfache Frage kann dir helfen, Klarheit zu gewinnen.

Der Trick besteht darin, die Frage "Will ich das?" in verschiedenen Betonungen zu stellen und auf deine innere Reaktion zu achten:

- **WILL ich das?** Diese Betonung hilft dir, deine tiefsten Wünsche und Bedürfnisse zu erkunden. Sie fordert dich auf, ehrlich zu dir selbst zu sein und herauszufinden, ob diese Option wirklich deinen inneren Zielen entspricht.
- **Will ICH das?** Hier geht es darum, deine persönliche Verantwortung und Motivation zu prüfen. Du fragst dich, ob du selbst, unabhängig von äußeren Erwartungen oder Einflüssen, diese Wahl treffen möchtest.
- **Will ich DAS?** Diese Betonung lenkt deine Aufmerksamkeit auf die spezifischen Details der Option. Du überlegst, ob du mit den Konsequenzen, den Aufgaben oder den Bedingungen dieser Wahl zufrieden wärst.



Die Übung "Will ich das?" ermöglicht es dir, deine inneren Reaktionen zu visualisieren und zu verstehen.

Dadurch kannst du bewusst zwischen verschiedenen Optionen abwägen und diejenige auswählen, die am besten zu deinen Bedürfnissen und Zielen passt. Nutze diese einfache Methode, um dein Bauchgefühl zu stärken, deine Entscheidungskraft zu erhöhen und in Einklang mit deinen Werten und Zielen zu handeln.