Keine Chance für Krisen

Die resiliente Betriebsratskörperschaft

24.-25.02.2020

Mag. Dr. Roland Widowitsch

Was erwartet uns in diesem Seminar?

- Vorstellrunde
- Resilienz – Überblick - Selbsteinschätzung
- Thema – Stress
- Selbstfürsorge / Achtsamkeit– wozu ?
- Umgang mit „Nichtbeeinflussbarem“
- Tool um Zukunft zu gestalten
- Einschätzung „Wie resilient ist meine Körperschaft?“

Resilienz im Alltag

- Suchanfrage bei Google ergibt rund 1.800.000 Ergebnisse.
- Begriff hat beinahe alle Lebensbereiche erfasst.
  - den Menschen an sich
  - die Gruppe
  - den Betrieb
  - die Wirtschaft
  - ganze Gesellschaften

Definition
(ein Vorschlag)

Resilienz meint (kurz zusammengefasst) eine psychische Widerstandsfähigkeit. Damit ist eine „Fähigkeit“ gemeint, die dabei hilft Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen, und für die persönliche Entwicklung nutzbar zu machen.

Die Geschichte dazu…

- Der Psychologe Jack Block führte den Begriff in den 1950ern in die Psychologie ein.
- In den 70er Jahren Veröffentlichung einer Langzeitstudie von Emmy Werner und Ruth Smith die in Kauai auf Hawai durchgeführt wurde. → Machte den Begriff bekannt.
- Begleitung von 698 Kinder (Jahrgang 1955) über einen Zeitraum von 40 Jahren
- 1/3 der Kinder kamen aus prekären Verhältnissen (Gewalt in der Familie, Armut, niedriger Bildungsstand…)
- Ergebnis: ein Drittel der Kinder entwickelte sich hervorragend.

…Beispiele für weitere Einflüsse

- Viktor Frankl (Neurologe und Psychiater) → „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ (1946)
- Aaron Antonovsky (Medizinsoziologe) → Modell der Salutogenese (1980er)
- Mihály Csíkszentmihályi (Psychologe) → „Flow“ näher beschrieben
- Abraham Maslow → prägte den Begriff Positive Psychologie 1954, in den 90er von Martin Seligman wieder aufgegriffen

Positive Psychologie

- Weisheit und Wissen (kognitive Stärken): Kreativität, Neugier, Aufgeschlossenheit, Lernfreude, Perspektive
- Courage (emotionale Stärken): Tapferkeit, Beharrlichkeit, Integrität, Vitalität
- Menschlichkeit (interpersonale Stärken): Liebe, Freundlichkeit, soziale Intelligenz
- Gerechtigkeit (zivile Stärken): soziale Verantwortung, Fairness, Führungsstärke
- Mäßigung (Stärken, die gegen Exzesse schützen): Vergeben und Mitleid, Demut und Bescheidenheit, Besonnenheit, Selbstregulation
- Transzendenz (spirituelle Stärken, die mit Bedeutsamkeit zu tun haben): Wertschätzung von Schönheit und Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität.

Die 7-Säulen

Zu den Grundhaltungen zählen

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung

Zu den Fähigkeiten wiederum gehören

4. Selbstwirksamkeit
5. Verantwortung
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsorientierung

1. Säule - Optimismus

Der Optimist sieht in jedem Problem eine Aufgabe. Der Pessimist sieht in jeder Aufgabe ein Problem.

- …nicht verwechseln mit der „rosaroten Brille“
- …ist eine Grundhaltung
- …Fundierter Optimismus
- …braucht ein positives Selbstbild
- …ist nicht gleichzusetzen mit unkritischer Selbstüberschätzung

Negativität schränkt unsere Handlungsmöglichkeiten stark ein.

2. Säule - Akzeptanz

„…mir ist bewusst, dass es nicht in meiner Macht steht, das Verhalten anderer Menschen oder alle Umstände zu ändern, wohl aber meine eigene Einstellung dazu.“

- …benötigt eine Analysefähigkeit des Äußeren
- …meint auch sich selbst zu akzeptieren
- …setzt Geduld voraus

Indizien zu fehlender Akzeptanz

- Ungeduld / Aktionismus
- Mangelnde Fehlerkultur / Verdrängung
- Nörgeln / Hadern / Grübeln

3. Säule – Lösungsorientierung

„Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe.“

- …Unterschied zwischen problemorientiertem und lösungsorientiertem Denken
- …Offenheit für neue Perspektiven (erweitert auch die Spielräume)
- …erfordert kreatives Denken – hilft Optionen zu entwickeln

Abgrenzung:

„Es geht nicht darum die perfekte Lösung finden zu müssen.“

4. Säule – Selbstwirksamkeit

…braucht

- Selbstmotivation
- Selbstdisziplin und –kontrolle
- Hilfsmittel zur Stressbewältigung und Selbststärkung
- Vertrauen in eigene Fähigkeiten
- Eine Balance zwischen rechter und linker Hirnhälfte

5. Säule – Verantwortung

„Wir sind nicht nur verantwortlich für das was wir tun, sondern auch für das was wir nicht tun.“

- Verlassen der Opferrolle
- Verantwortung für das eigene Denken, Fühlen, Handeln
- Schuldzuweisungen vermeiden (oder gar nicht damit anfangen)
- Nicht mit Schuldgefühlen belasten
- Fehler und Rückschläge sind Quellen des Lernens

6. Säule – Netzwerkorientierung

- …bedeutet mehr als nur ein Netzwerk zu haben
- …braucht Engagement und Loyalität
- gelingende Netzwerke basieren auf Empathie
- glaubwürdiges Interesse und ehrliche Anteilnahme
- andere Verbinden und ihre Stärken gewinnbringend Nutzbar machen (Stichwort „delegieren“)
- möglichst breit, damit keine Abhängigkeit entsteht

Mangelnde Netzwerkorientierung erkennt man an

- übertriebene Erwartungen und Individualisierung
- fehlende Kritikfähigkeit

7. Säule – Zukunftsorientierung

- …ist das Gegenteil von „verharren in der Vergangenheit“
- …verbindet Antizipation mit Flexibilität
- …hat die Selbstmotivation als wesentliche Grundlage
- …braucht einen Leitstern der sinnstiftend wirkt
- …basiert zudem auf Werte, Prinzipien die Orientierung geben

Hinderlich sind

- Vogel-Strauß-Politik
- Plan- und Ziellosigkeit
- Angst vor Risiken und Misserfolg

„Resilienzdynamik“

1. Alle Resilienzfaktoren sind wichtig → Balance halten
2. Unterschiedliche Situationen stellen unterschiedliche Faktoren in den Vordergrund
3. Um resilienzfähig zu bleiben muss man ständig am Ball bleiben.

Vorsicht…

…ist geboten, wenn Resilienz als Allheilmittel verkauft wird.

Speziell als BetriebsrätInnen muss darauf geachtet werden, dass über diese Schiene nicht plötzlich die MitarbeiterInnen die alleinige Verantwortung für ihr Wohlbefinden im Betrieb bekommen.

Gesundheit

WHO definiert Gesundheit folgendermaßen:

„Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“

Stress-Signale

Körperliche Ebene	Verhaltens Ebene	Kognitiv-emotionale Ebene
• Schneller Herzschlag	• Hastiges ungeduldiges Verhalten	• Innere Unruhe, Nervosität, Gehetztsein
• Erhöhte Muskelspannung	• Pausen und Mahlzeiten ausfallen lassen	• Unzufriedenheit, Ärger
• Schnellere Atmung	• Schnell und abgehackt sprechen	• Hilflosigkeit, Angstgefühle
• Schwitzen	• Betäubungsverhalten: Alkohol, Tabletten	• Selbstvorwürfe
• Zittern	• Unkoordiniertes Arbeitsverhalten	• Grübeln
• Erhöhter Blutdruck	• Konfliktreicher und aggressiver Umgang mit anderen Personen	• Leere im Kopf (Blackout)
• Leber schüttet Zucker aus	• Ungeduld	• Denkblockaden
		• Eingeschränkte Merkfähigkeit

Stressbedingte Erkrankungen

Chronischer Stress kann schwerwiegende Erkrankungen zur Folge haben:

- Herz-Kreislauferkrankungen
- Magen-Darmerkrankungen
- Diabetes
- Muskuloskelettale Erkrankungen
- Depressionen oder Angsterkrankungen

In diesem Zusammenhang taucht heute auch häufig der Begriff Burnout auf.

Quelle: https://stressnostress.ch/stress-lexikon/

Achtsamkeit

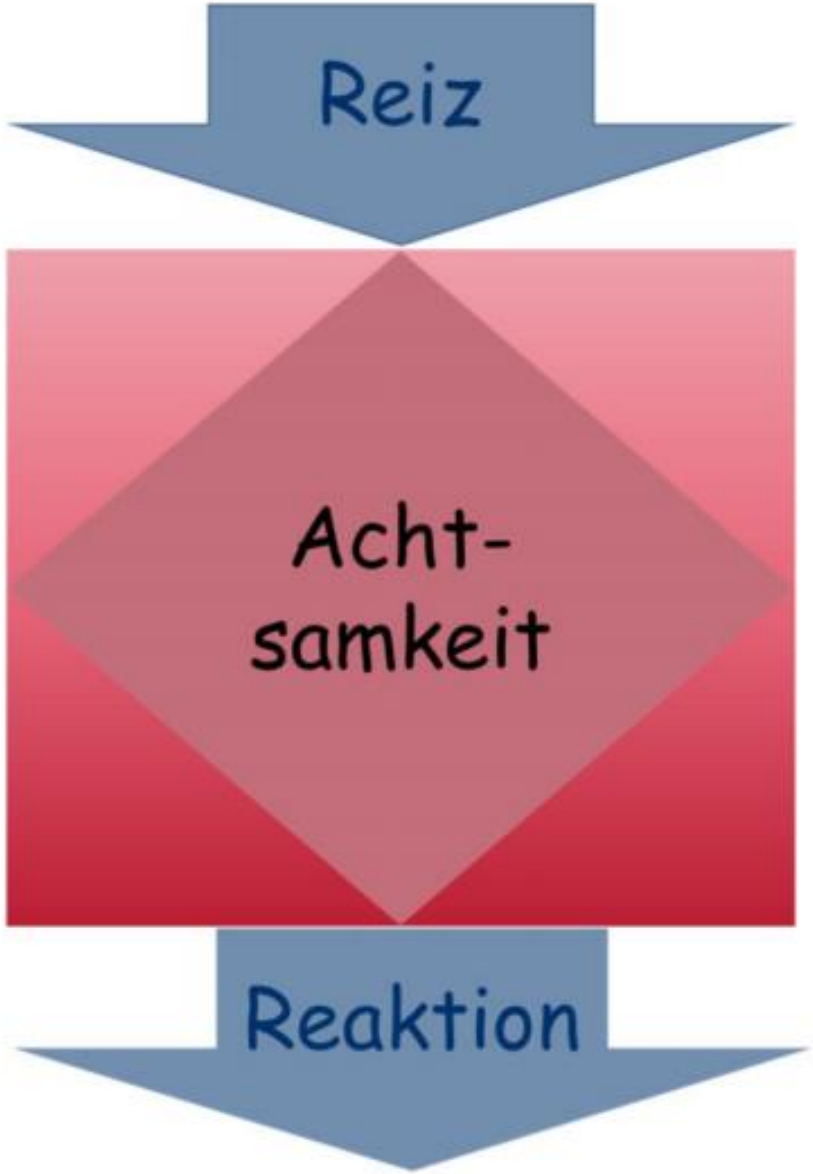
Achtsamkeit ist eine bewusste, offene und akzeptierende Haltung zum gegenwärtigen Geschehen.

Sie strebt nichts an, sie sieht einfach was bereits da ist und richtet die Aufmerksamkeit ins Hier & Jetzt.

Sie ist somit eine absichtsvolle Art und Weise aufmerksam zu sein,
das heißt im gegenwärtigen Augenblick zu sein,
aber dabei möglichst urteilsfrei,
also nicht bewertend mit sich und seiner Umwelt in Kontakt zu treten.

Achtsamkeit ist eine lebenslange Aufgabe.

Quelle: Mag. Birgit Strasser, Psychologin für Gesundheitsförderung & MBSR-Lehrerin



Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum.

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen.

In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.

Viktor Frankl

10-Top-Strategien zum Umgang mit dem Nicht-Beeinflussbaren

1. Situation verlassen
2. Änderungsversuch
3. Weg von Zynismus hin zu Gelassenheit
4. Positive Aspekte herausarbeiten
5. Sinn der Situation erkennen
6. Neues Ziel verfolgen
7. Blick weiten
8. Aktive Kontaktpflege
9. Situation als Solche akzeptieren
10. Konzentration auf beeinflussbare Teile

Quelle: Denis Mourlane „Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen“,

Verbreitete Fehler

1. Verzögerung von Aktivitäten aufgrund unvollkommener Informationen
2. Verzögerung aufgrund eines unvollkommenen Plans
3. Verzögerung weil zu viele Informationen analysiert werden
4. Aktivität misslingt aufgrund einer voreingenommenen Gruppenentscheidung

KISS-Planung

(Konzept nach Mark Divine)

1. **FITS**
   Fit – Importance – Timing – Simplicity

2. **SMART**
   spezifich – messbar – anspruchsvoll – realistisch – terminisiert

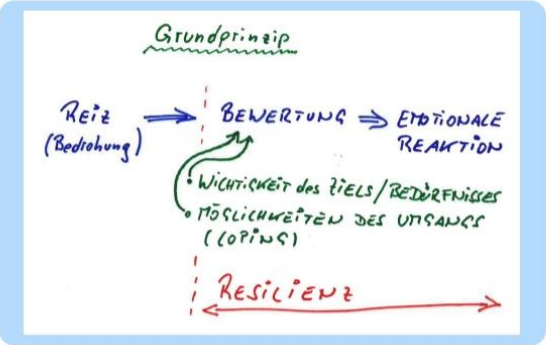
3. **PROP**
   Prioritäten – Realität – Optionen – Plan

4. **BOEH-Schleife**
   beobachten – orientieren – entscheiden - handeln

Definition: Resilienz ist psychische Gesundheit trotz Risikobealstungen; es geht um Bewältigungskompetenz vor, während und nach (subjektiv) krisenhaftem Geschehen. Resilienz meint die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönlich und sozial vermittelten Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

Es geht darum ins "Tun" zu kommen!!!

Merksatz: Resilienzförderung fordert viel an Eigenmotivation, Offenheit und Veränderungsbereitschaft!



Ich - Der resiliente Mensch

Resilienz ist...
- dynamisch
- variabel
- situationsspezifisch
- multidimensional

Akzeptanz
- Spruch: "Ich nehme an, was geschieht. Es ist wie es ist."
- Zusatzinformation:
  - * ist eine bewusste Entscheidung
  - * es gibt nur ein ich akzeptiere oder ich akzeptiere nicht. Kein "Dazwischen"
  - * hat nichts mit "ich kann eh nichts tun" zu tun
  - * setzt eine eingehende Analyse der Handlungsmöglichkeiten voraus

Optimismus
- Spruch: "Ich vertraue darauf, dass es besser wird."
- Zusatzinformation:
  - * positives Denken hilft, und ist erlernbar
  - * bei Erfolg: "Ich bin gut."
  - * bei Misserfolg: "Da habe ich Pech gehabt."
  - * stärkt das Selbstwertgefühl und die Gesundheit

Lösungsorientierung
- Spruch: "Ich gehe die Dinge an, werde aktiv."
- Zusatzinformation:
  - * Kompetenz des Perspektivenwechsels eröffnet neue Wege
  - * Achtung: nicht mehr vom selben versuchen!
  - * Methoden zur Lösungsfindung können erlernt werden

Selbstwirksamkeit
- Spruch: "Ich bin überzeugt, dass ich Einfluss nehmen kann."
- Zusatzinformation:
  - * den inneren "Schweinehund" überwinden
  - * Disziplin ist hier gefordert
  - * Entspannungstechniken können helfen

Verantwortung
- Spruch: "Ich weiß welche Verantwortung ich habe und welche andere haben."
- Zusatzinformation:
  - * speziell im Umgang mit sich selbst wichtig.
  - * man kann sich jeden Tag neu entscheiden.
  - * auch für die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen!

Netzwerkorientierung
- Spruch: "Ich traue mich andere um Hilfe zu bitten."
- Zusatzinformation:
  - * hier geht es um das Wissen, wer einem in welcher Situation helfen kann.
  - * das Annehmen von Hilfe bedarf einer gewissen Offenheit und Vertrauen
  - * ein verlässliches Umfeld hat eine gesundheitsfördernde Wirkung
  - Achtung: Zuviel "Netzwerk" braucht viele zeitiche Ressourcen und kann in Oberflächlichkeit abgleiten

Zukunftsorientierung
- Spruch: "Ich plane meine Zukunft, ich sorge für mich."
- Zusatzinformation:
  - * bedeutet auf voraussichtliche und unerwartete Ereignisse vorbereitet zu sein.
  - * Prinzipien und Werte geben Orientierung bei der Zielsetzung
  - *reale Umsetzung in Verbindung mit sinnvollen Teilschritten.

GPA djp
GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DRUCK – JOURNALISMUS – PAPIER

Eine kleine „Checkliste“ zum Schluss…

Es gibt vieles, für das es sich lohnt, organisiert zu sein.

GPA djp

GEWERKSCHAFT DER PRIVATANGESTELLTEN
DRUCK – JOURNALISMUS – PAPIER