

Resilienz – was ist das?

Resilienz – das Wort ist in aller Munde. Doch was bedeutet es genau?

Daniel Charigault 01/2023

Bedeutung

Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit und beschreibt die Fähigkeit, wie gut mit Krisen / Veränderungen umgegangen wird.

Eine hohe Resilienz ermöglicht dabei einen Nutzen aus Veränderungen / Krisen zu ziehen, während eine geringe Resilienz auch zu Enttäuschungen bzw. Verzweiflung führen kann.

Resilienz ist keine „Zauberei“, es ist ein Mindset wie beispielsweise Optimismus oder Schlagfertigkeit und kann trainiert werden.

Herkunft

Einer der ersten Studien war die Langzeitstudie der Entwicklungspsychologin Emmy E. Werner gemeinsam mit Ruth Smith. Sie hat 698 Kinder mit dem Geburtsjahr 1955 auf der Insel Kauai 40 Jahre lang begleitet und beobachtet, welche Faktoren zu einer „seelischen Stabilität“ der Kinder geführt hat.

Verwendung

Resilienz ist ursprünglich ein Selbstmanagement-Modell, wie auch das Pareto-Prinzip oder Coping-Strategien.

Inzwischen wird Resilienz deutlich umfangreicher angewandt. Es gibt von „Natur-Resilienz“ bis zur „Resilienz im Sportverein“ ein breit gefächertes Spektrum an Anwendungsfeldern.

Die 7 Resilienzfaktoren

Das klassische Resilienzmodell umfasst 7 Resilienzfaktoren.



Diese 7 Faktoren können mit etwas Übung weiter ausgebildet werden und führen zu einer erhöhten Resilienz. Es ist also möglich, den eigenen Umgang mit Krisen und Veränderungen zu trainieren.

Wie kann ich Ihnen helfen?

Mein Schwerpunkt ist **Resilienz im Unternehmen** zu fördern. Beispielsweise durch **Seminare** für einzelne Teams, oder durch die Erarbeitung gemeinsamer Ziele und Werte.

Auch **Visionsworkshops** und Erstellung von Unternehmensleitbildern gehören in den Bereich der Resilienz.



Interesse?

CHARIGAULT

Daniel Charigault

www.charigault.de

info@charigault.de

Tel. 0176/87881228