

BACK TO OFFICE:

DER TEST FÜR EINE PERFEKTE RESILIENZ

*Wie stark stimmen Sie folgenden
Aussagen zu (1 bedeutet:
„überhaupt nicht“, 6 bedeutet:
„vollkommen“)?*

Zustimmung:	1	2	3	4	5	6
1. Ich denke regelmäßig in Netzwerken und nutze die Hilfe anderer Menschen.						
2. Ich halte Krisen für überwindbar, ich denke grundsätzlich positiv.						
3. Ich empfinde Veränderungen nicht als Bedrohung sondern als elementaren Bestandteil persönlichen Wachstums.						
4. Ich wende mich eigenen Zielen zu und bin überdurchschnittlich entscheidungsfreudig.						
5. Ich verfüge über ein hohes Maß an Selbstreflexionsfähigkeit. Ich kann mich selbst und meine Emotionen beobachten und verändern.						
6. Ich verfüge über ein positives Selbstbild und ein großes Maß an Selbstvertrauen.						
7. Ich bin realistisch und verfüge über eine hoffnungsvolle Grundhaltung.						
8. Ich achte auf mich selbst.						
Summe:						

Zählen Sie Ihre Bewertungen zusammen. Der maximale Wert wäre 48 (wenn Sie 8 mal die 6 als höchste Ausprägung angekreuzt hätten). Die geringste Ausprägung wäre folglich die 8. Die Beschreibungen den Ausprägungen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Wenn es Sie interessiert, dann bitten Sie Menschen, die Sie gut kennen und denen Sie vertrauen, Ihnen mittels des Resilienz-Tests (einfach nochmal ausdrucken) ein Feedback aus deren Fremdsicht zu geben. Bitten Sie Ihre Freunde, Ihnen nicht zu schmeicheln, sondern Ihnen wirklich ehrliches und offenes Feedback zu geben.

Das Ergebnis kann Ihnen helfen, Selbstbild und Fremdbild aufeinander abzustimmen und mehr über ihre Außenwirkung zu erfahren.

In wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass bei besonders erfolgreichen Menschen Abweichungen zwischen Selbstbild und Fremdbild geringer sind, als bei weniger erfolgreichen Menschen. Das liegt unter anderem daran, daß sehr erfolgreiche Menschen ein gutes Sensorium für ihre eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten besitzen. Sie können persönliche Optimierungspotentiale besser einschätzen und daran arbeiten. Nun möchten wir Ihnen die Grundlagen für die Auswertung vorstellen und Ihnen direkt im Anschluss die versprochenen Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie mit hohen oder niedrigen Ausprägungen am besten umgehen.

Konkret zeigen wir Ihnen, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, um Ihre Resilienz entsprechend zu steigern. Auch beschreiben wir, welche Fallgruben es geben könnte, wenn Resilienzen sehr hoch oder sehr niedrig ausgeprägt sind.

In der folgenden Tabelle finden Sie fünf Kategorien:

1. <i>Sehr hohe Resilienz:</i>	<i>40 bis 48 Punkte</i>
2. <i>Hohe Resilienz:</i>	<i>30 bis 39 Punkte</i>
3. <i>Noch verfügbare Resilienz:</i>	<i>20 bis 29 Punkte</i>
4. <i>geringe Resilienz:</i>	<i>11 bis 19 Punkte</i>
5. <i>sehr geringe Resilienz:</i>	<i>bis 10 Punkte</i>

Zu den Kategorien haben wir jeweils drei Beobachtungsfelder beschrieben:

- *Wirkung der Ausprägung*
- *Negative Wirkung der Ausprägung / mögliche Fallgruben*
- *Verhaltens-Tipps*

1. KATEGORIE: 40 BIS 48 PUNKTE / “SEHR HOHE RESILIENZ“

WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG

Sie sind ein Stehaufmännchen / -weibchen ;-). Sie lassen sich in Ihren Entscheidungen nicht beirren. Rückschläge spornen Sie an, weil es sich für Sie dabei um Herausforderungen des täglichen Lebens handelt, die es zu lösen gilt. Immer, wenn es in Ihrer Arbeit oder in Ihrem privaten Umfeld zu Rückschlägen kommt (am Rande bemerkt: vermutlich hatten Sie in Ihrem Leben nicht sehr viele Rückschläge), denken Sie nach, schütteln sich kurz und ergreifen die Initiative. Love it, change it, leave it ist für Sie kein Prozess, über den es lange nachzudenken gilt. Es ist für Sie normal, Situationen zu bewerten und fast immer das Beste daraus zu machen. Mit großer Wahrscheinlichkeit werden Sie Ihre Herausforderungen nicht immer alleine lösen. Sie nutzen Ihre Netzwerke und fragen um Rat, wenn Sie für bestimmte Situationen nicht direkt eine Lösung wissen. Dennoch treffen Sie Ihre Entscheidungen eigenständig und sind in Ihrem Inneren unabhängig von Vorbildern und den Meinungen anderer. Veränderungen in Ihrem persönlichen Umfeld empfinden Sie meist als Bereicherung. Sie glauben an sich, sind selbst sicher in dem was Sie tun. Dennoch können Sie auch Ihre Grenzen gut und realistisch einschätzen.

NEGATIVE WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG UND MÖGLICHE FALLGRUBEN

Bei sehr hoher Ausprägung dieser resilienten Charaktereigenschaften kann es zu Selbstüberschätzungen kommen. Dadurch, dass Ihre Aufsteher-Qualitäten aber sehr hoch sind, kann es sein, dass Sie solche Situationen nicht als ausreichend unangenehm empfinden, um etwas daran zu ändern.

Die Belohnung durch Schmerzvermeidung ist in diesen Fällen nicht groß genug. Sehr resiliente Menschen können in Extremfällen dazu neigen, ihre körperliche Leistungsfähigkeit aufgrund ihrer großen mentalen Stärke zu überschätzen. Daher kann es auch bei solchen Menschen bei lang andauernder großer Belastung zu Burn-Out-ähnlichen Symptomen kommen. Es kann sein, dass Sie bestimmte negative Situationen recht ungerührt “hinnehmen”. Das bedeutet nicht: ohne innere Emotionen. Es kann aber sehr wohl bedeuten, dass Sie sich sagen: “Das ist halt nun mal so. Kann man nicht ändern. Machen wir das Beste draus!” In bestimmten Situationen kann das dazu führen, dass Menschen mit einem sehr hohen Maß an Resilienz stoisch oder unbeteiligt wirken können. Sie spüren den Schmerz einer Situation nicht so stark wie manch anderer und verspüren daher mitunter weniger Handlungsbedarf. Eine große potentielle Gefahr gibt es für sehr resiliente Menschen: viele Menschen mit hoher Resilienz gehen so gut und erfolgreich durchs Leben, dass alles wie geschmiert läuft. Kämpfen ist nicht erforderlich. Sollte es im Leben zu einer wirklich großen Herausforderung kommen, kann es sein, dass der bisher Resiliente plötzlich vor einer “Prüfung” steht, auf die er technisch nicht vorbereitet, nicht trainiert ist

VERHALTENS-TIPPS

Nutzen Sie Ihre grundpositive Einstellung. Sie verfügen über sehr viele gute, positive Glaubenssätze. Versuchen Sie, diese guten Glaubenssätze aktiv zu erkennen, aufzuschreiben und bewusst einzusetzen. Damit gelingt es Ihnen, die Wirkung dieser Glaubenssätze noch zu verstärken. Sollten Sie Rückschläge erfahren haben: analysieren Sie die Situation am besten zusammen mit einem vertrauensvollen Menschen und machen Sie sich

einen klaren Plan, um aus den Rückschlägen zu lernen. Die Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen, bringen Sie in sehr ausgeprägtem Maße mit. Daher wird Ihnen das leichter fallen. Nutzen Sie in neuen Situationen, die Sie angehen und die ein gewisses Risiko bergen, Tools zur Analyse (wie z.B. die SWOT-Analyse, die in Form einer Matrix “Strengths”(innen), “Weaknesses”(innen), “Opportunities” (außen) und “Threats” (außen) eines Projektes, einer Entscheidung, einer Unternehmensgründung beleuchtet. Besprechen Sie die Ergebnisse mit einem kompetenten Partner. Dadurch beleuchten Sie “Blinde Flecken”, auf die Sie dann aktiv reagieren können. Mut besitzen Sie genug. Selbst, wenn durch eine solche Analyse bislang unbekannte Risiken offenbar werden, wird es Sie nicht von der Entscheidung abhalten. Sie sind dann aber besser vorbereitet. “Sammeln” Sie Erfolge und verstärken Sie weiter Ihre Resilienz.

Wenn Sie mehr zur psychologisch fundierten Resilienz-Analyse von Einzelpersonen und Teams wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die „Talent- und Motivations-Analyse“ (TMA), die über zahlreiche sog. Triebfedern (wie Stressresistenz, Selbstwertgefühl, Soziabilität, Zielorientiertheit usw.) eine präzise Resilienz-Analyse ermöglicht. Unverbindliche Infos zur Analyse und zum persönlichen Online-Feedback-Gespräch bekommen Sie von uns unter office@fritsch-consulting.at, Stichwort TMA.

2. KATEGORIE: 30 BIS 39 PUNKTE / “HOHE RESILIENZ”

WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG

Sie verfügen über ein noch hohes Maß an Resilienz. Rückschläge führen dazu, dass Sie etwas länger darüber nachdenken, warum eine bestimmte Situation passiert ist und dann mit einer Lösung für weitere ähnliche Situationen kommen.

Es kann sein, dass Sie ein wenig brauchen, bis Sie sich aktiv Hilfe von außen holen. Da Sie sehr lösungsorientiert sind, beginnen Sie zuerst, selbst an der Lösung eines bestimmten Problems zu arbeiten. Nach einigem Nachdenken entstehen gute Ansätze, die Sie meist auch umsetzen.

Den meisten Situationen können Sie etwas Positives, einen gewissen Sinn abgewinnen. Nicht immer auf Anhieb aber nach einer kleinen Denkphase.

Mit Veränderungen können Sie recht gut umgehen. Besser umgehen können Sie wahrscheinlich mit denjenigen Veränderungen, auf die Sie selbst durch Ihr aktives Zutun einen gewissen Einfluss haben. Sie sind sehr gut darin, Ihre persönlichen Stärken und Schwächen in einem sehr realistischen Licht zu beleuchten. Sie wissen, was Sie wissen, was Sie können. Sie kennen Ihren (realistischen) Marktwert.

NEGATIVE WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG UND MÖGLICHE FALLGRUBEN

Viele Erfolge entstehen, weil Menschen sich nicht vergegenwärtigt haben, dass Sie das, was Sie planen, aufgrund Ihrer Fähigkeiten, Kompetenzen und Kenntnisse eigentlich gar nicht umsetzen und erreichen könnten. Aber dennoch haben sie ihr Ziel erreicht. Wir sprechen hier vom sogenannten Hummel-Prinzip: die Hummel ist dick und schwer und hat kleine Stummelflügel. Aufgrund ihrer Proportionen ist sie physikalisch nicht in der Lage zu fliegen. Sie weiß es aber nicht..... ;-).

Menschen in dieser Resilienz-Kategorie können dazu neigen, ihre Fähigkeiten derart realistisch einzuschätzen, dass es sie konsequent vor dem wirklich großen Erfolg bewahrt.

Auch können diese Menschen sich stärker an äußeren Urteilen und Einschätzungen orientieren, als die Personengruppe aus Kategorie 1. Das kann u.U. dazu führen, dass dem Rat oder den Bedenken von Außenstehenden mehr Bedeutung beigemessen wird und dies möglicherweise bremsend wirkt.

VERHALTENS-TIPPS

Suchen Sie sich daher ihre Gesprächspartner, Tipgeber, Vorbilder gut aus. Achten Sie darauf, dass andere Menschen Sie nicht zu sehr ausbremsen bzw. Sie sich nicht zu sehr in Ihrem eigenen Optimismus ausbremsen lassen. Nutzen Sie ähnliche Möglichkeiten wie wir sie der Gruppe in Kategorie 1 empfohlen haben. Auch Ihnen kann beispielsweise eine SWOT-Analyse sehr helfen, Tipps und Ratschläge von außen zu relativieren und Ihr Ziel in einem realistischen Licht erscheinen zu lassen. Denken Sie dabei immer ein wenig an die Hummel. Stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel wie man so schön sagt.

Wenn Sie mehr zur psychologisch fundierten Resilienz-Analyse von Einzelpersonen und Teams wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die „Talent- und Motivations-Analyse“ (TMA), die über zahlreiche sog. Triebfedern (wie Stressresistenz, Selbstwertgefühl, Soziabilität, Zielorientiertheit usw.) eine präzise Resilienz-Analyse ermöglicht. Unverbindliche Infos zur Analyse und zum persönlichen Online-Feedback-Gespräch bekommen Sie von uns unter office@fritschconsulting.at, Stichwort TMA.

3. KATEGORIE: 20 BIS 29 PUNKTE / “NOCH VERFÜGBARE RESILIENZ“

WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG

Sie lassen sich von Rückschlägen zunächst schon beeinflussen. Diese Beeinflussung kann sich unterschiedlich zeigen. Bei Ihrem Resilienz-Maß können wir davon ausgehen, dass Sie viel Zeit damit verbringen, über das Problem als solches und über seine Auswirkungen nachzudenken, weniger darüber, es schnell und konsequent zu lösen. Sie greifen dabei wenig auf externe Ressourcen wie kompetente Kollegen oder Spezialisten zurück. Es kann gut sein, dass Sie bei Krisen, bei Rückschlägen oder generellen Herausforderungen die Probleme zunächst bei sich selbst suchen und auch sehr stark das Gefühl haben, diese Probleme selbst durch harte Arbeit lösen zu können. Dabei gelingt es Ihnen auch fast immer, diese Herausforderungen in den Griff zu bekommen. Ihr Stolz kann sich dabei aber in Grenzen halten. Es ist durchaus denkbar, dass Sie zu folgender Aussage neigen: “Okay, Glück gehabt. Nochmal gutgegangen. Aber Achtung: beim nächsten Mal kann es sein, dass ich nicht so viel Glück habe!”. Sie sind durchaus imstande, Ihre Emotionen und Handlungen zu reflektieren. Dabei neigen Sie allerdings mehr zum “halbleeren” als zum “halbvollen” Glas. Der Kollege in der Kategorie 2 würde hier eher das halbvoll Glas sehen, der Kollege in Kategorie 1 würde nur an ein volles Glas denken. Es fällt Ihnen manchmal schwerer, Entscheidungen zu treffen. Als große Stärke kann es sich erweisen, dass Sie Risiken vorab erkennen und diese entsprechend eingrenzen können. Durch harte Arbeit werden Sie tatsächlich sehr viele Probleme und Herausforderungen lösen. Dadurch, dass Sie Stress nicht besonders schätzen, werden Sie fast immer einen Plan B in der Tasche haben.

NEGATIVE WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG UND MÖGLICHE FALLGRUBEN

Achten Sie sehr auf Ihren Energie-Haushalt. Wenn es Ihnen gut geht, können Sie Probleme gut lösen. Wenn es Ihnen schlecht geht, kann es sein, dass Sie den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen und daher zum eigentlichen Kern eines Problems und der eigentlichen Lösung keinen Zugang finden. Ihre noch verfügbare Resilienz gibt Ihnen immer wieder den “Tritt in den H...”, es wieder anzugehen, Dinge mit harter Arbeit zu lösen. Das kann über viele Jahre hervorragend gelingen. Wenn Sie allerdings zu sehr an Ihre Substanz gehen, Ihre Batterien zu selten wieder aufladen, kann das Konsequenzen physischer und psychischer Art haben. Sehr viele Probleme und Herausforderungen gleichzeitig können für Sie so wirken, als würden Sie davon überwältigt. Wenn Sie sich sehr gestresst fühlen, kann es sein, dass Ihre Sensorik, Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für Lösungen und logische Zusammenhänge leidet. Es kann dann zu einem echten Teufelskreis führen, aus dem Sie nur schwer alleine wieder herausfinden.

VERHALTENS-TIPPS

Achten Sie auf Ihre Glaubenssätze. Sind Sie bereit, sich auch selber für bestandene Herausforderungen und gemeisterte Probleme zu loben. Achten Sie auf das Phänomen der “Self-Fulfilling-Prophecy”. Glaubenssätze wie “Ich hab’s ja kommen sehen!” oder “Hab ich mir fast gedacht!” sollten Sie aus Ihrem Sprachschatz streichen. Achten Sie auf Ihre Gesundheit. Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Setzen Sie sich aktiv mit dem Thema Ihrer “Life-Balance” auseinander und entwickeln Sie einen Plan für sich, wie Sie die vier großen Lebens-Themen in Balance bringen können (Job/Beziehung/Gesundheit/“Nur für mich“). Gehen Sie Probleme zeitnah an. Schieben Sie nichts auf die lange Bank. Kümmern Sie sich um ein gutes und aktives Zeit- und Aufgaben-Management. Dabei kann Ihnen die sog. “Eisenhower-Matrix” sehr helfen, Ihre Aufgaben in Dringendes und Wichtiges zu unterteilen und entsprechend abzuarbeiten.

Wenn Sie mehr zur psychologisch fundierten Resilienz-Analyse von Einzelpersonen und Teams wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die „Talent- und Motivations-Analyse“ (TMA), die über zahlreiche sog. Triebfedern (wie Stressresistenz, Selbstwertgefühl, Soziabilität, Zielorientiertheit usw.) eine präzise Resilienz-Analyse ermöglicht. Unverbindliche Infos zur Analyse und zum persönlichen Online-Feedback-Gespräch bekommen Sie von uns unter office@fritschconsulting.at, Stichwort TMA.

4. KATEGORIE: 11 BIS 19 PUNKTE / GERINGE RESILIENZ

WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG

Es fällt Ihnen oft schwer, Rückschläge und Niederlagen wegzustecken. Sobald sich eine neue Herausforderung einstellt, ziehen Sie vermutlich Parallelen zu einer bereits durchlaufenen Situation, die Sie damals nicht imstande waren zu lösen. Sie werden vermutlich die neue Situation mit den damals gemachten Erfahrungen bewerten und sich vor der neuen Herausforderung fürchten. Daraus kann Angst entstehen, Fehler zu machen. Die Energie, die Sie aufwenden, diese Fehler zu vermeiden, kann sehr groß sein. Wir wissen, dass sich Vermeidungsenergie immer auf das fokussiert, was vermieden werden soll. Eine Art Negativspirale kann beginnen (“Denken Sie NICHT an einen rosaroten Elefanten!”). Wenn Sie sich in dieser Kategorie befinden, greifen Sie wirklich sehr selten auf hilfreiche Ressourcen von außen zurück. Wenn Sie das tun, dann erwarten Sie sich von diesen Personen ganz konkrete Hilfe. Sie erwarten sich unter Umständen sogar, dass diese Personen das Problem für Sie lösen und verlassen sich dann sehr stark auf diese Unterstützung. Sie glauben in diesem Zusammenhang nicht genug an Ihre eigenen Fähigkeiten und Talente. Sie glauben, dass Sie selber nicht in der Lage sind, das Problem zu lösen und geben die Lösungsverantwortung ab - sofern Sie sich dazu durchringen können, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es ist gut möglich, dass Sie einerseits nicht an Ihre eigene Problemlösungskompetenz glauben, an sich zweifeln aber auf der anderen Seite die Ursachen des Problems sehr stark bei den äußeren Umständen zu finden glauben (anderen Menschen, Kollegen, Partner, dem Chef, der Firma, den wirtschaftlichen Rahmendaten, dem Wetter usw.). Wenn Sie sich in dieser Kategorie befinden, kann es sein, dass es Ihnen oftmals sehr schwer fällt, Entscheidungen zu treffen und dass Sie daher auch wichtige Entscheidungen mit einer

gewissen Dringlichkeit, lange vor sich herschieben. Das kann wiederum zu negativen Konsequenzen von außen führen, die Sie auch in den äußeren Verantwortungsbereich abgeben. Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie aber für viele Eventualitäten einen Plan B und sind technisch gut auf Schwierigkeiten vorbereitet. Nutzen Sie diese Vorbereitung zur Stärkung Ihres Selbstvertrauens

NEGATIVE WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG UND MÖGLICHE FALLGRUBEN

Menschen mit einer geringen Resilienz haben manchmal eine Tendenz zur Abwärtsspirale. Probleme verschlimmern sich immer weiter, der Tunnel verengt sich zusehends, Lösungen sind nicht mehr in Sicht. Das kann natürlich negative Sichtweisen in Bezug auf die eigene Kompetenz, die Kooperationswilligkeit anderer und die Erfolgsaussichten von Aufgaben und Projekten sehr verstärken. Rückschläge werden von Menschen mit geringer Resilienz sehr stark wahrgenommen. Niederlagen erzeugen negative emotionale Reaktionen (nicht immer nach außen erkennbar), die dazu führen, dass man keine Risiken mehr eingeht und sich auf das Vermeiden von Fehlern, die Abwehr von “Feinden” und die Reduktion von Gefahren konzentriert. Meist fällt es besonders in schwierigen persönlichen Situationen schwer, an die eigenen Stärken zu glauben bzw. solche überhaupt erst zu erkennen.

VERHALTENS-TIPPS

Treffen Sie Entscheidungen. Wenn Sie bestimmte Situationen als unangenehm oder belastend empfinden, prüfen Sie Ihren persönlichen Anteil an dieser Situation.

Treffen Sie Entscheidungen. Wenn Sie bestimmte Situationen als unangenehm oder belastend empfinden, prüfen Sie Ihren persönlichen Anteil an dieser Situation. Schauen Sie, was Sie selbst dazu beitragen können, diese Situation aktiv zu lösen. Wenn es nichts gibt, handeln Sie und verlassen Sie die Situation (Trennung, Kündigung usw.). Aber treffen Sie Entscheidungen. Ziehen Sie dabei hilfreiche Menschen zu Rate. Vermeiden Sie Menschen mit Jammertendenz. Diese Menschen helfen Ihnen nicht weiter. Sie sind echte Energie-Vampire. Wenn Sie jemanden gefunden haben, der Ihnen bei schwierigen Entscheidungen kompetent zur Seite steht, lassen sie ihn auch wieder los. Handeln Sie dann selbst und erkennen Sie den Wert Ihres eigenen Handelns! Konzentrieren Sie sich auf Ihre persönliche Entwicklung, das Erkennen von Freunden und wertvollen, hilfreichen Ressourcen, gute Projekte, Chancen und ganz besonders Ihre persönlichen Stärken.

Wenn Sie mehr zur psychologisch fundierten Resilienz-Analyse von Einzelpersonen und Teams wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die „Talent- und Motivations-Analyse“ (TMA), die über zahlreiche sog. Triebfedern (wie Stressresistenz, Selbstwertgefühl, Soziabilität, Zielorientiertheit usw.) eine präzise Resilienz-Analyse ermöglicht. Unverbindliche Infos zur Analyse und zum persönlichen Online-Feedback-Gespräch bekommen Sie von uns unter office@fritsch-consulting.at, Stichwort TMA.

5. KATEGORIE: BIS 10 PUNKTE / “SEHR GERINGE RESILIENZ”

WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG

Die Wirkungen dieser Ausprägung ähneln den Wirkungen der Kategorie 4. Mit einem entscheidenden Unterschied: befindet sich Ihr Resilienz-Wert tatsächlich unter 10 Punkten, ist unbedingt externe Unterstützung notwendig. Es kann durchaus sein, dass Sie in der Vergangenheit eine oder mehrere Phasen sehr großer Rückschläge in unterschiedlichen Lebensbereichen erfahren haben und durch diese mehrfachen Negativerlebnisse sich Empfindungen wie Mutlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Lustlosigkeit über einen längeren Zeitraum einstellen. Sehr geringe Resilienzwerte stellen wir daher besonders bei Menschen fest, die bereits Anzeichen eines Burn-Out mitbringen.

NEGATIVE WIRKUNG DER AUSPRÄGUNG UND MÖGLICHE FALLGRUBEN

Die negativen Ausprägungen eines sehr geringen Resilienzwertes in diesem Test können durchaus unangenehme Züge mit entsprechenden Konsequenzen annehmen.

Es kann in solchen Fällen eine große emotionale Erschöpfung mit stark reduzierter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit einhergehen. Sie fühlen sich (emotional) ausgebrannt, leiden unter starkem Antriebsmangel, sind sehr oft sehr leicht reizbar. Häufig gehen solche Anzeichen mit einer starken Distanzierung zu anderen Menschen (Freunde, Kollegen) einher. Oft verhalten sich Menschen mit diesem Grad an Resilienz zynisch gegenüber ihrem Umfeld und auch gegen sich selbst. Dieser Zynismus kann bis zur völligen Gleichgültigkeit führen, was die Distanzierung zu anderen Menschen immer weiter verstärkt. Dadurch wird es immer schwerer, neutrale Hilfe von außen anzunehmen. Die Betroffenen haben sehr häufig das Gefühl, dass sie auf der Stelle treten, dass Sie trotz Anstrengung und Überlastung nicht weiterkommen. Es fehlen Erfolgserlebnisse und können sich aufgrund der mentalen Gesamtkonstellation auch immer schwerer einstellen. Besonders Menschen, die sich in ihrem Beruf über Wirksamkeit und Messbarkeit definieren, leiden sehr stark unter diesem Gefühl der Ineffizienz, des wahrgenommenen Stillstands.

Wenn diese beschriebenen Symptome über einen Zeitraum von mehreren Wochen oder gar Monaten anhalten, muss gehandelt werden. Mit kompetenter Hilfe von außen kommen Sie aus diesem Teufelskreis aber wieder heraus.

VERHALTENS-TIPPS

Menschen, die über einen sehr geringen Resilienz-Wert verfügen, brauchen Hilfe von außen. Diesen Teufelskreis zu durchbrechen, der durch entsprechende Glaubenssätze und Erfahrungen entstanden ist und sich in der Wahrnehmung des Betroffenen etabliert hat, gelingt nur mit entsprechender Unterstützung. “Wenn Du es eilig hast, gehe langsam!”. Dieser Tip (ein Buchtitel von Lothar J. Seiwert zum Thema Zeitmanagement) mag Ihnen im Moment wie purer Zynismus vorkommen, trifft jedoch genau den Punkt. Entschleunigung ist für Sie jetzt das probate Mittel, sich wieder einen Überblick über Ihre Gesamtsituation zu verschaffen. Und das bitte nicht alleine. Auch wenn Sie das Gefühl haben, das Thema selbst angehen zu können (oder zu müssen): verzichten Sie keinesfalls auf die Unterstützung und den anderen Blickwinkel eines Externen. Bringen Sie Ruhe und Ordnung in Ihr Leben und starten Sie aus einer neuen Perspektive.

Wenn Sie mehr zur psychologisch fundierten Resilienz-Analyse von Einzelpersonen und Teams wissen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die „Talent- und Motivations-Analyse“ (TMA), die über zahlreiche sog. Triebfedern (wie Stressresistenz, Selbstwertgefühl, Soziabilität, Zielorientiertheit usw.) eine präzise Resilienz-Analyse ermöglicht. Unverbindliche Infos zur Analyse und zum persönlichen Online-Feedback-Gespräch bekommen Sie von uns unter office@fritschconsulting.at, Stichwort TMA.