



Resilienztraining für Führungskräfte

Warum ist Resilienz wichtig für Führungskräfte?

Für Führungskräfte ist Resilienz von entscheidender Bedeutung. Die Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen, ist ausschlaggebend für den Erfolg in einer Führungsposition. Wenn Sie als Führungskraft nicht resilient sind, werden Sie schnell überfordert sein und versagen.

Resilienz ist wichtig für Führungskräfte, weil die Arbeitswelt immer herausfordernder wird. Führungskräfte müssen damit umgehen, dass Mitarbeiter krank werden, kündigen oder aufgrund von Umstrukturierungen entlassen werden. Auch die Kunden werden immer anspruchsvoller und es kommt vor, dass Aufträge platzen oder Projekte scheitern. Auch verschiedene äußere Faktoren, von Lieferketten über neue Technologien und Wettbewerber bis hin zu geänderten politischen Rahmenbedingungen, können dazu führen, dass Sie vor unvorhergesehenen Herausforderungen stehen. In solchen Situationen ist es wichtig, dass Führungskräfte Resilienz zeigen. Das Gute daran ist: Resilienz kann man lernen.

Anleitung zum resilienzorientierten Führen

Führen mit Resilienz bedeutet, stark genug zu sein, um mit den Herausforderungen des Lebens und der Arbeit fertig zu werden. Es geht darum, Krisen zu meistern und Rückschläge zu überwinden. Es ist eine Einstellung, die uns hilft, unsere Stärken zu entwickeln und unser Potenzial voll auszuschöpfen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern etwas, das man lernen kann. Mit den richtigen Werkzeugen und Strategien können wir unsere Resilienz steigern und so unsere Leistung verbessern.

Fazit

Resilienztraining für Führungskräfte ist eine hervorragende Möglichkeit, um die Performance zu steigern. Viele Führungskräfte sind oft unter Druck und müssen sich ständig an neue Situationen anpassen. Durch das Training werden sie robuster und können besser mit Stress umgehen. Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft, die Führungskräfte haben sollten. Diese Fähigkeit, sich schnell von Rückschlägen zu erholen und weiterzumachen, ist entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens.

1. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen

Ein wichtiger Aspekt des resilienzorientierten Führens ist das Bewusstsein für die eigenen Stärken und Schwächen. Wenn Sie Ihre Stärken kennen, können Sie sie gezielt einsetzen, um Herausforderungen zu meistern. Wenn Sie Ihre Schwächen kennen, können Sie vermeiden, dass sie Sie in Stresssituationen behindern. Nehmen Sie sich Zeit für eine Selbstreflexion: Welche Situationen bringen Sie in Stress? Wo fühlen Sie sich am stärksten? Wo konnten Sie in der Vergangenheit erfolgreich mit Schwierigkeiten umgehen? Durch das Bewusstsein für Ihre Stärken und Schwächen können Sie gezielt an Ihrer Resilienz arbeiten.

2. Lernen Sie strategisch zu entspannen

Einer der wichtigsten Aspekte des Umgangs mit Stress ist die Fähigkeit zur Entspannung. Wenn wir gestresst sind, versetzen uns unsere Körper in einen Zustand der Anspannung – ein Zustand, der es uns schwer macht, rational zu denken und effektiv zu handeln. Um in Stresssituationen erfolgreich zu sein, müssen wir lernen, unseren Körper strategisch zu entspannen. Dies kann mithilfe von Atemtechniken oder progressiver Muskelentspannung erreicht werden.

Wir sind gerne für Sie da

3. Üben Sie Flexibilität

Als Führungskraft sind Sie gewohnt zu planen und zu organisieren. Wahrscheinlich ziehen Sie dabei von Anfang an verschiedene Möglichkeiten, wie sich die Dinge entwickeln könnten, in Betracht. Wenn dennoch etwas Unerwartetes passiert und jede ihrer geplanten Optionen aus der Bahn wirft, empfinden Sie das möglicherweise als persönliches Scheitern. Aber niemand kann für alle Umstände vorsorgen. Lassen Sie sich also nicht frustrieren, sondern machen sich ruhig daran, neue Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Es hilft auch, bei einem längeren Projekt von Anfang an bestimmte Zeitpunkte einzuplanen, zu denen Sie die Situation überprüfen und gegebenenfalls Ihre Strategien anpassen.

Wenn Sie als Führungskraft versuchen wollen, resilienter zu werden, können Sie einige unserer praxisnahe Tipps befolgen. Den gesamten Artikel finden Sie hier:

<https://www.mach-dich-unkaputtbar.de/lebenslagen/resilienztraining-fuer-fuehrungskraefte>

Die vividabkk unterstützt die Resilienz-Kampagne „Mach dich unkaputtbar“ des BKK-Landesverbandes Bayern.

**MACH DICH
UNKAPUTTBAR**

