

# Resiliente Führung in Krisenzeiten – Teil 1: Resilient als Führungskraft

Wie Sie als Führungskraft in schwierigen Zeiten Ihre eigene Widerstandskraft stärken und die Resilienz Ihrer Teammitglieder fördern

Ein Hilfspaket in 3 Teilen von Christl Bubik und Gudrun Gaedke

# Resiliente Führung in Krisenzeiten –

## Teil 1: Resilient als Führungskraft

In dem Blog *Resilienz – Seelisches Krafttraining* ist Christl Bubik auf die wesentlichen Aspekte eingegangen, die resiliente Menschen auszeichnen:

- Vertrauen auf die eigenen Stärken und Kompetenzen
- Akzeptanz von dem, was ist, und aktives Annehmen von Herausforderungen
- Bewusste Lenkung der eigenen Energie auf neue Handlungsmöglichkeiten

Die derzeitige Situation erfordert mehr denn je eine gute psychische Widerstandsfähigkeit und Durchhaltevermögen von Führungskräften und ihren Teams.

Daher möchten wir, Christl Bubik und Gudrun Gaedke, unsere Erkenntnisse aus der virtuellen Arbeit mit Führungskräften und Teams zur Verfügung stellen. Unsere Coaching-, Moderations- und Führungserfahrung zeigt uns täglich, wo die unterschiedlichen Hebel in der Stärkung der eigenen Resilienz und der unserer Teams sind. Diese Erfahrung haben wir für Sie in 3 Blog-Posts mit konkreten Tipps, Anregungen und Umsetzungsempfehlungen zusammengefasst:

Lesen Sie in diesem Resilienz-Dreiteiler, wie Sie

- ▶ mit **Teil 1** Ihre eigene Widerstandskraft und Ihr Stehvermögen in anspruchsvollen Zeiten stärken,
- ▶ durch die Inputs von **Teil 2** Ihre Mitarbeiter Resilienz-fördernd mitnehmen und durch diese Zeiten navigieren und
- ▶ mit Hilfe von **Teil 3** Ihr gesamtes Team in die Resilienz führen.

### Wie Sie als Führungskraft Ihre eigene Resilienz stärken

#### 1. Beobachten Sie sich selbst

Nehmen Sie sich Zeit wahrzunehmen, was in Ihnen vorgeht und welche Handlungsimpulse Sie spüren. Am besten ist es, Sie reservieren sich dafür eine kurze Zeitspanne jeden Morgen, ca. 10 bis 15 Minuten. Dafür gibt es viele Möglichkeiten:

Resilienz =  
Widerstandsfähigkeit –  
eine neuzeitliche  
Kompetenz oder nicht  
vielmehr eine schon immer  
geforderte Lebenshaltung  
und Führungsqualität?

Mit überschaubaren  
Schritten – wenn  
tatsächlich getan –  
meistern Sie den Start und  
große Distanzen

eine Achtsamkeitsübung, die Sie allein durchführen, ein kurzer Spaziergang, eine Joggingrunde..... Stellen Sie sich dafür die folgenden Fragen:

- ▶ Welche Gedanken beschäftigen mich?
- ▶ Welche Emotionen tauchen auf?
- ▶ Was macht mir die größten Sorgen?
- ▶ Was macht mich zuversichtlich?

Akzeptieren Sie, was kommt oder bereits da ist, ohne sich selbst zu bewerten. Diese Übung wirkt umso rascher und intensiver, je mehr Sie sie zu einem festen Bestandteil Ihrer Tagesroutine machen.

## 2. Stärken Sie das Vertrauen in sich selbst und in Ihre Kompetenz

Schließen Sie an diese Selbstbeobachtung eine kurze positive Selbstreflexion an:

- ▶ Welche meiner Stärken kann ich in dieser schwierigen Situation verlässlich einsetzen?
- ▶ Welche positiven Gedanken kann ich anstatt der negativen setzen?
- ▶ Welche positive Herausforderung stellt sich für mich und mein Team in dieser Situation?
- ▶ Welche Erfahrungen sind jetzt hilfreich?
- ▶ Worauf kann ich bei mir selbst und bei meinem Team bauen?

## 3. Holen Sie sich Energie

Unter erschwerten Bedingungen werden selbst frühere Routineaufgaben plötzlich aufwendig, anstrengend und mühselig. Eine Krisensituation verlangt schnelle Entscheidungen, Vorbildwirkung, eine klare Führung und Präsenz, auch wenn diese unter Umständen nur online möglich ist. Die Situation zehrt an Ihrem Zeitbudget und an Ihren Nerven. Deswegen ist es umso wichtiger, dass Sie darauf achten, sich Ihre benötigte Energie zu holen. Schaffen Sie sich ein Zeitfenster pro Tag, wo Sie für sich allein Energie tanken können. Dies mag die oben genannte morgendliche Runde sein oder abends ein gutes Gespräch zu

Aufmerksamkeit und  
Energie hängen zusammen:  
Widmen wir sie positiv,  
fließen sie positiv

Hause. Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie zwischendurch ins Grübeln kommen und unter Druck geraten, suchen Sie sich eine Tätigkeit, die Ihnen guttut und Ihre Aufmerksamkeit nach vorne auf eine positive Perspektive lenkt.

#### 4. Bleiben Sie auf der Metaebene

Herausfordernde Situationen verleiten uns dazu, in Aktionismus abzugleiten und schnellen Handlungsimpulsen zu folgen. Als Führungskraft sind Sie gefordert, diesen Impulsen nicht spontan nachzugeben, sondern zukunftsorientiert und fokussiert zu denken und zu handeln. Hilfreich sind hier die folgenden Fragen:

- ▶ Wo können wir jetzt, kurz- und mittelfristig ansetzen, um die aktuellen Herausforderungen zu meistern?
- ▶ Welche unterschiedlichen Szenarien sind möglich und mit welchen Auswirkungen?
- ▶ Welches Zukunftsbild entspricht mir, meinem Team und dem Unternehmen am ehesten?
- ▶ Welche Prioritäten muss ich JETZT setzen?

Eine Krise ist nicht der geeignete Moment, um Probleme bis ins Kleinste zu analysieren. Eine Krise verlangt eine klare und fokussierte Lösungsorientierung.

#### 5. Tauschen Sie sich mit anderen Führungskräften aus

Auch für Sie als Führungskraft ist es wichtig, regelmäßig mit Kollegen in den Dialog zu gehen. Wie gehen andere Führungskräfte mit der Situation um? Womit fahren sie gut? Was sind unnötige Stolpersteine, die Sie vermeiden können? Tauschen Sie sich über die Maßnahmen aus, die gut funktionieren und bilden Sie sich ein klares Urteil darüber, welche nächsten Schritte Sie setzen möchten. Erkennen Sie zu Ihrer Entlastung, dass es dabei keine unnötigen Fragen gibt. Ihre Kompetenz und Ihre Erfahrungen sind dabei genauso gefragt, wie die Beiträge Ihrer Kollegen.

Diese Hilfestellungen dienen dazu, Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit in der Krise zu stärken. Die eigene Resilienz kann immer nur an einer bestimmten Situation oder Herausforderung „getestet“ werden. Sie besteht nicht als objektive

Der Dialog mit anderen vertieft unsere Lösungskompetenz, wenn wir unsere Perspektive wechseln und Anregungen austauschen

Der Beweis liegt bei uns selbst: Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Charakterstärke. Sie ist eine Fähigkeit, eine Kompetenz, die geübt werden will. Umso stärker Sie Selbstbeobachtung, Selbstreflexion und bewusstes Energiemanagement in Ihren Führungsalltag integrieren, desto gelassener und erfolgreicher können Sie mit auftretenden Schwierigkeiten umgehen. Geben Sie uns Feedback zu Ihren Erfahrungen!

Lesen Sie in Teil 2, wie Sie Ihre Mitarbeiter gut mitnehmen und deren individuelle Resilienz stärken können.