

# Resilienz – eine Einführung

# 1

*Fall down seven times, stand up eight.*

Japanisches Sprichwort

In einer Arbeitswelt, in der immer mehr die Arbeitsdichte und damit die Arbeitsbelastung am Arbeitsplatz zunimmt, ist es umso wichtiger, stresstolerant und in Balance zu bleiben. Bisher wurde dafür auf Konzepte der Stressbalance gesetzt, doch knüpfen diese erst an der Stelle an, wenn schon ein erstes Stressverhalten vorhanden ist.

Dem gegenüber steht das Konzept der Resilienz, das einerseits davon ausgeht, dass ein widriger Umstand erst überwunden sein muss, um Resilienz zeigen zu können, und andererseits im Sinne einer vorbeugenden Maßnahme verstanden wird, wenn es um den Aufbau von Ressourcen geht. Daraus folgt, dass sich Resilienz trainieren lässt – durch Stärkung der Ressourcen und der psychischen Widerstandskraft. Meist werden diese Konzepte auf Einzelpersonen angewendet. Doch viele der Erkenntnisse aus der Resilienzforschung lassen sich auf Teams übertragen und sogar erweitern: Wenn z. B. die Ressourcen des Teams bewusst gemacht werden, wird die Resilienz im Team gefördert und damit ebenfalls die Selbstwirksamkeit. Zudem wird als Nebeneffekt die Entwicklung gefördert.

Der Fokus dieses Buches liegt auf dem Schwerpunkt, wie das Konzept der Resilienz und die sogenannten Resilienzfaktoren auf Teams angewendet werden können. Aspekte bzgl. resilienter Führung oder allgemeine Aspekte der Teamentwicklung werden im vorliegenden Buch außer Acht gelassen, da diese den Rahmen dessen sprengen würden, was in einer knappen Übersicht zu diesem spezifischen Thema möglich ist.

Die Zielgruppe für dieses Buch richtet sich an Teamentwickler und interessierte Führungskräfte, die sich mit dem Thema Resilienz und dessen Förderung im Team beschäftigen möchten und pragmatische Zugänge und Lösungen dazu suchen.