

E-Book
4U



FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Wie du als Female Leader schnell wieder einen klaren Kopf bekommst – besonders wenn es gerade richtig turbulent ist.

7 goldene Tipps für Widerstandskraft und Selbstführung!

for female ad hoc users only

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Ich freue mich, dass du dich für mein E-Book entschieden hast und du als Female Leader deine Resilienz weiter entwickeln willst

Die Themen Resilienz, Stress und Burnout-Prävention stehen im Mittelpunkt, wenn's im Job heiß her geht und es wichtig ist, deine eigenen Ressourcen zu finden und diese blitzschnell zu aktivieren. Durch den Ausbau deiner Resilienz lenkst du den Blick auf deine Selbstführung und stärkst so deine Widerstandskraft, nach innen und nach außen.

Gerade im Business meisterst du Herausforderungen flexibler und mit mentaler Stärke. Innere und äußere Ressourcen und Schutzfaktoren stärken dich in jeder Stresssituation. Du zeigst in der ständig komplexer werdenden Arbeitswelt 4.0: Agilität, Flexibilität, und dein Improvisationsgeschick.



Die folgenden Übungen helfen Dir dabei, deine Ressourcen und Schutzfaktoren zu ergründen und zu aktivieren. So bist du in der Lage, dich und dein Team noch souveräner zu führen.

Ich bin Doris Stein-Dobrinski und freue mich, dir einige Tipps zur Verfügung zu stellen, mit denen du deine Ressourcen schnell aktivieren kannst. Gerade wenn es im Job rundgeht, ist Selbstführung angesagt und Widerstandskraft besonders wichtig. Diese Übungen unterstützen Dich als Sofortmaßnahmen dabei.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Schauen wir uns an, was Resilienz für dich als erfolgreiche weibliche Führungskräfte bedeuten kann:

Die Anforderungen an dich als erfolgreiche Führungsfrau haben sich in den letzten Jahren gewaltig verändert. In der VUCA-Welt gilt es, lösungsorientiert mit Veränderungen umzugehen, Krisen zu bewältigen, schnelle Entscheidungen zu treffen, eine tragfähige Teamkultur zu entwickeln bzw. agil und flexibel zu sein. Bekommst du es hin, selbst innerlich immer stabil zu bleiben? Dabei steht uns nicht selten das eigene Mindset im Weg. Es ist entscheidend, sich durchsetzen zu lernen, selbstbewusst eigene Ansprüche zu stellen, sich nicht dauernd hinten anzustellen bzw. der eigenen inneren Selbstzweifelerin nicht mehr die Führung zu überlassen. Wenn dir diese Szenarien wohl bekannt sind, kann Training und/oder Leadership Coaching dich dabei unterstützen, deine persönliche Resilienz bestens zu entwickeln.

Für deine männlichen Kollegen ist es häufig immer noch normal, mit anderen Kollegen, und damit auch mit dir, in einen nervigen Wettbewerb zu treten: Wer setzt sich und seinen Vorschlag im Meeting durch? Wer erhält die neue Führungsaufgabe? Welche Option favorisiert der Chef? Wer bekommt die Rosinen und für wen bleibt der Rest? Das ist häufig immer noch das alte neue Spiel. Dass man nicht immer der Gewinner sein kann, ist auch okay. Kommt man diesmal nicht zum Zug, gibt es neue Möglichkeiten, sich einzubringen. Doch viele Frauen trauen sich bei der nächsten Chance nicht mehr, den Finger zu heben. Uralte Prägungen stehen da oft im Wege. Hier ist Coaching ein guter Weg, sich davon zu befreien und die eigene Widerstandskraft zu stählen. Resilienz bedeutet, daran zu arbeiten, den eigenen Lebensweg anzuerkennen und aus schwierigen Situationen innere Kraft, Stärke und Selbstvertrauen zu entwickeln. Die Stützpfiler der Resilienz sind Achtsamkeit, Optimismus und Selbstwirksamkeit. Gestärkte Resilienz gibt dir den Mut, den eigenen Weg zu gehen, der Intuition zu folgen und gute Entscheidungen zu treffen, für dich und dein Team. Diese 8 Säulen der Resilienz möchte ich mit dir stärken:

1. Optimismus
2. Akzeptanz
3. Lösungsorientierung
4. Verlassen der Opferrolle bzw. Selbstfürsorge
5. Selbstverantwortung
6. Netzwerkorientierung
7. Zukunftsplanung
8. Die Fähigkeit zum Improvisieren



(nach K. Reivich und S. Wellensiek)

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Gerade für diese Momente, wenn es mal wieder besonders heiß hergeht, kommen hier die versprochenen **7 goldenen Tipps** für dich, um dich und deine Resilienz ad hoc zu stärken:

Tippt 1: Fünf Blitzübungen, um schnell abzukühlen und wieder klar zu sein ...

Hier kommen 5 kurze Übungen, gewissermaßen als first aid kit, wenn es darum geht, Stress und Ärger abzuschütteln und deinen Akku schnell wieder aufzuladen.

1. Schlüfatmung und Lippenbremse:

Gerd Kaluza, der „Stresspapst“ hat mal gesagt, dass du nur 3 Dinge zu tun brauchst, wenn du gestresst bist: einatmen, ausatmen und weiteratmen. Für dich ist diese Atemübung modifiziert und mit ihr baust du Stresshormone blitzschnell ab. Sie hat sich bewährt als kurze Übung für zwischendrin. Das geht so: Mache den Mund beim Einatmen rund und schlürfe die Luft wie durch einen Strohhalm tief ein. Dann atmest du die Luft prustend mit aufgeblasenen Backen wieder aus. Der Trick ist, die Lippen dabei ganz locker zu lassen und dennoch die ausgeatmete Luft etwas mit den Lippen abzubremsen. Böse Zungen behaupten, man sähe dann ein wenig aus, wie ein schnaubendes Pferd. Ja, das kann schon sein. Doch es lohnt sich. Die Lippenbremse erdet dich wieder, führt überschüssige Energie nach unten und befreit den Kopf – vor allem von Ärger. Und es macht auch noch Spaß. Übrigens: Es gibt sogar Teams, die starten mit dieser Schlüfatmung und Lippenbremse in ihr Wochen- oder Kreativmeeting, um vorher den Kopf frei zu bekommen – und um miteinander zu lachen. Lachen befreit und motiviert.

2. Den Ärger einfach abschütteln:

Wenn der Ärger gar nicht mehr aufhört, dann schüttele ihn einfach ab. Stell dich kurz hin und rolle beide Schulterblätter erst abwechselnd und dann gemeinsam ein paar Mal von vorne nach hinten. Tue so, als würdest du schlechte Emotionen über die Schulter nach hinten abrollen. Stelle dir vor, dass du mit dieser Übung allen überflüssigen Ballast nach hinten abwirfst und hinter dir lässt. Wenn du das nur zehn Sekunden lang machst, bist du bereits entspannter, die Nacken- und Schultermuskulatur ist lockerer und du kannst dem stressigen Führungsalltag wieder mit mehr Kraft und Optimismus begegnen.

3. Die 4-4-7 Atemübung – eine Minimeditation für dich:

Im Führungsalltag bleibt wenig Zeit für lange Verschnaufpausen. Mit dieser Form der Atmung kannst du nicht nur zügig entspannen, indem du den Pulsschlag verringerst und den Körper besser mit Sauerstoff versorgst. Du tust damit gleichzeitig etwas für deine innere Stärke und dein Energielevel.

Das Gute daran ist: Hierfür ist immer Zeit und zur Not klappt es sogar im Meeting. Und diese Übung geht so:

- Atme langsam ein und zähle dabei 1-2-3-4
- Halte den Atem im gleichen Rhythmus 1-2-3-4
- Atme ruhig aus und zähle dieses Mal 1-2-3-4-5-6-7

Bleibe in diesem Rhythmus für 2- 5 Minuten (manchmal genügt bereits ein einziger Durchgang, um eine Verbesserung herbeizuführen)

Dass du beim Ausatmen bis 7 zählst hat den Hintergrund, mehr verbrauchte Stoffwechselprodukte auszuatmen als du Sauerstoff einatmest. Außerdem vermeidet es stressbedingte Schnappatmung und verhindert so die Übersäuerung deines Körpers.

Achte bei dieser Atemübung darauf, ein eventuelles Gedankenkarussell „ einzufangen“ und bewusst und achtsam zu atmen. Wenn die Gedanken abschweifen, mach es dir nur bewusst und setze die Übung einfach in Ruhe fort. Sich auf den Rhythmus des Atmens bewusst zu konzentrieren, macht dich klar und fokussiert auf das, was dir wichtig ist.



4. Kurzform der Muskelentspannung: locker aus der Anspannung

Wenn du dich verspannt fühlst, dich gerade richtig geärgert hast oder du einfach eine Pause brauchst, dann kann dir diese Mini-Übung aus der progressiven Muskelrelaxation helfen. Denn über das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung der Muskulatur entspannt sich auch deine Psyche.

Hier habe ich zwei Varianten für dich:

1. Die 5 Minuten Übung:

Spanne nacheinander verschiedene Muskelgruppen im Körper an (Hände, Gesicht, Schultern, Po und Beine), halte die Spannung jeweils kurz, lasse dann abrupt los und spüre wie sich die entspannte Muskulatur anfühlt, genieße das Gefühl ganz bewusst. Mit besonders angespannten Muskelgruppen, kannst du auch mehrmals arbeiten.

2. Die 30 Sekunden Übung:

Spanne den gesamten Körper gleichzeitig so fest wie möglich an, halte das für kurze Zeit und lasse dann alles auf einmal wieder locker. Das befreit den Geist, du fühlst dich stark, wenn du dich kurz auf deinen Körper konzentrierst.

5. Selbstakzeptanz und Gelassenheit klappt gut mit Kurbeln:

Und zum Schluss eine Übung für das Thema Selbstakzeptanz. Das brauchst du manchmal, wenn gerade etwas nicht so gelaufen ist, wie du dir das gewünscht hättest: ein Pitch ist nicht rund gelaufen, dein Vorschlag wurde im Meeting abgeschmettert oder ein Kunde war nicht ganz zufrieden.

Dann ist „Kurbeln“ genau das richtige. Beim „Kurbeln“ handelt es sich um eine Technik, die Selbstakzeptanz und auch den eigenen Selbstwert steigert. Dazu arbeitest du sowohl auf der mentalen als auch auf der körperlichen Ebene: Du verbindest positive Selbstzusprüche bzw. einen bejahenden Satz für dich selbst mit einer beruhigenden Geste.

Diese Sätze bestehen aus zwei Teilen:

Zum einen dem Teil, indem es um deine Denkweise über dich als Führungskraft geht. Zu verändernde Denkweisen wären zum Beispiel: „Gegen den xy komme ich im Meeting nie an“, „Wie peinlich, dass ich den Kunden nicht an Land ziehen konnte und das als Chefin hier. Was sollen nur meine Mitarbeiter denken. Die nehmen mich doch nie mehr ernst“. Kurz gesagt, alles, was die eigenen Gedanken mit negativen Auswirkungen verbindet und Begrenzungen beinhaltet.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Der zweite Teil besteht aus einem Selbstzuspruch, dich selbst zu akzeptieren, wertzuschätzen und zu lieben, obwohl du dein Ziel gerade nicht erreicht hast. Diese beiden Teile werden dann durch ein „Auch wenn“ eingeleitet.

Hier ein **Beispiel**, wie so ein das Mindset verändernder Satz klingen könnte: „Auch wenn ich mich mit meinem Vorschlag gerade nicht durchsetzen konnte, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Oder „Auch wenn sich der Kunde gerade für einen anderen Anbieter entschieden hat, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin.“ Ziel der Übung ist, deinen positiven Selbstwert vom beruflichen Erfolgsdruck zu trennen und selbst aufrecht, selbstsicher und authentischer in deiner Führungsaufgabe zu sein.

Mache beim Aussprechen des Satzes kleine, kreisende Bewegungen mit den Fingerspitzen deiner rechten Hand unterhalb des linken Schlüsselbeins. Dies kann auf der Kleidung erfolgen oder auch auf der Haut direkt. Manchmal schmerzt diese Stelle ein wenig. Bleibe dann einfach sanft auf diesem Punkt, wenn Du deinen Satz oder deine Sätze mehrfach hintereinander sprichst. Du wirst spüren, wenn es leichter wird und du aufhören willst.

Wichtig ist, dich nicht gleich selbst in Frage zu stellen, nur weil gerade etwas nicht so geklappt hat. Zuerst geht es darum, dass du von deiner Selbstwirksamkeit überzeugt bist. Und manchmal muss man sich selbst daran erinnern. Damit machst du deine Persönlichkeit unabhängig von anderen und von zu verkraftenden Misserfolgen. Denn du bist selbst in der Lage, egal was kommt, wertschätzend mit dir selbst umzugehen.



FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Tipp 2: Nicht persönlich nehmen/gekränkt sein/beleidigt sein/nicht provozieren lassen ... gelingt dir das immer?

Als Führungsfrau siehst du dich manchmal überdurchschnittlich herausgefordert. Fachlich erfüllst du die Voraussetzungen für die Aufgabe. Nur machen sich manche Kollegen einen Spaß daraus, zu testen, ob du Treffer unterhalb der Gürtellinie wegstecken kannst und gerade als Frau hart im Nehmen bist. Sie wollen wissen, wo dein wunder Punkt ist, wo deine „Knöpfe“ sind, die gedrückt werden müssen. Wo sie dich bei einer Verhandlung aus dem Konzept bringen können, wie du auf unfaire Attacks reagierst und was dann passiert.

Wenn beispielsweise dein Vorgesetzter einen deiner Vorschläge mit „Gerade von Ihnen hätte ich hier mehr wesentlich erwartet. Ist das wirklich das Beste, was Sie hier beizutragen haben. Ich muss zugeben, ich bin persönlich schon ein wenig enttäuscht.“ kommentiert. Auf solche Manipulationsversuche auf der Beziehungsebene nicht hereinzufallen, ist gar nicht so leicht. Auf der Sachebene zu bleiben und konkret nachzufragen: „Was genau hat Ihnen gefehlt?“ und sich nicht durch Selbstvorwürfe zu zerfleischen. Du weißt, was du wert bist.

Oder du hast einen tollen Vortrag gehalten und die Reaktionen des Publikums waren sehr gut. Auf der Rückfahrt fragst du hinterher deinen Kollegen: Wie hat dir denn mein Vortrag gefallen? Ehrlich gesagt, erwartest du Wertschätzung von ihm. Doch etwas anderes geschieht: Er fängt an, Punkt für Punkt aufzuzählen, was in seinen Augen hätte anders sein müssen. So klein klein, dass du merkst, wie dir die Tränen in die Augen steigen – ob vor Wut oder aus Gekränktheit sei mal dahingestellt. Dabei ist eher anzunehmen, dass er schlicht neidisch ist auf dich und darauf, dass du den Vortrag gehalten hast und nicht er. Noch überraschter ist man meist, wenn eine solche Verhaltensweise von einer Kollegin kommt.

Nein, die Lösung ist nicht, alles hinzunehmen und eine ungerechtfertigte Kritik einfach zu schlucken. Es geht darum, sich durch solche Verhaltensweisen nicht selbst als herabwürdigend zu lassen, sondern sich des eigenen Wertes sehr bewusst zu sein und in der eigenen Kraft bleiben. Kennst du das auch? Ein neues spannendes Projekt steht an und du wirst nicht einmal gefragt ... Aber hast du wirklich aktiv die Hand gehoben? Wenn nicht, ist es leichter, hinterher zu klagen: „Ach, mit mir hat ja keiner gesprochen ...?“

Da sind wir ganz schnell beim Thema Selbstverantwortung: Manche Menschen neigen dazu, anderen oder dem Zufall die Schuld für gewisse Ereignisse zuzuschreiben. Sie sagen zum Beispiel „Pech gehabt“ oder „Da kann ich nichts machen“. Das bringt sie in eine Opferrolle. Manchmal erkennst du auch Muster im Verhalten von bestimmten Personen. Nutze die Gelegenheit und überlege dir jetzt schon, bei welchen schrägen oder kränkenden Bemerkungen des Gegenübers du beim nächsten Mal anders reagieren willst. Und schon spürst du, wie du innerlich wächst.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski



Resiliente Menschen übernehmen die Verantwortung für Siege ebenso wie für Fehlschläge und erlangen so die Kontrolle über die Ereignisse. Überleg dir also genau, in welchen Situationen du die Regie übernehmen kannst und willst. Entschließe dich, die Aufgabe zu übernehmen, so sei bereit, deinen Hut in den Ring zu werfen und hol dir den Job.

Tip 3: Be your own leader und beherrsche deine Gefühle

Emotionssteuerung, Impulskontrolle und eine positiv geänderte Wahrnehmung

Resiliente Führungspitzen sind in der Lage, gerade in Krisen oder anderen schwierigen Situationen den Überblick zu behalten und den Blick lösungsorientiert noch vorne zu richten. Sie konzentrieren sich darauf, was nun getan werden muss und lamentieren nicht lange darüber, weshalb ausgerechnet ihnen nun so etwas widerfahren muss.

Beobachte doch einfach mal, wie du in bestimmten Situationen innerlich mit dir sprichst. Ziehst du dich dauernd noch weiter nach unten, nach dem Motto „Das hättest du doch kommen sehen müssen“, „Irgendwie ist das ungerecht – immer werden wir bei der Ressourcenvergabe benachteiligt“, ...

Klar gibt es Situationen, in denen du dich ärgerst und du am liebsten wie ein HB-Männchen ins Büro deines Chefs stürmen würdest, um ihm mal richtig und lautstark die Meinung zu sagen. Klar fühlst du dich manchmal auch benachteiligt, wenn zum Beispiel die Gehaltserhöhung verschoben wurde, der vereinbarte Bonus ausfällt oder ein Kollege mit seinem Team die besseren Räumlichkeiten bekommen hat.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Emotionssteuerung meint, dass du diese Gefühle wahrnimmst, diese anerkennt und die innere Führung übernimmst. Nimm deine Emotionen wahr, denn sie gehören zu dir und leisten dir gute Dienste. Doch Emotionen sind Diener und niemals Führer. Drum leg deiner inneren Löwin Zügel an, dann werden dir Emotionen immer großen Nutzen bringen. Überlege dir in stressigen Situationen genau, **was** du denken willst. Läufst Du Gefahr, in ein destruktives Gedankenkarussell abzugleiten, unterbreche dies bewusst und entscheide dich gegen eine negative Bewertung der Situation. Ohne ein vorschnelles Urteilen erweiterst du deine Lösungsmöglichkeiten für die Situation. So bleibst du ruhig und souverän in deiner Führungsarbeit. Im Grunde weißt du ja genau, was du tun musst, um bei Stress aktiv und bewusst förderliche Gedanken zu denken, die Situation positiv umzudeuten und dich damit zu beruhigen. Kläre immer zuerst deine Emotionen und überlege dann in aller Ruhe, wie und bei wem du anstehende Fragen ansprichst, wie zum Beispiel eine gerechtere Ressourcenverteilung oder was auch immer.

Und denke bitte an die Selbstwirksamkeit deiner kraftvollen Gedanken und Gefühle.

Henry Ford formulierte das einmal so:

**„Egal ob du denkst, du schaffst es oder du schaffst es nicht –
du hast immer Recht!“**

Zugegeben, ist in stressigen und frustrierenden Führungssituationen die Versuchung groß, sich erst einmal abzulenken und den eigenen Frust beispielsweise bei Kollegen abzuladen. Die Arbeit bleibt erst mal liegen und eine schwierige Situation wird dadurch vielleicht zu spät gelöst. Gelingt es dir, diese **Impulse** zu erkennen, zu **kontrollieren** und dich nicht ablenken lässt, kannst du deine Führungsaufgaben konzentrierter zu einem guten Ergebnis bringen.

Dazu gehört ebenso die Fähigkeit, schwierige Situationen mit einem realistischen Optimismus umzudeuten. Oder auch eine gewisse Neugier darauf, was du aus dieser Situation lernen kannst oder was das Positive daran ist. Zum Beispiel endlich ein klärendes Gespräch mit dem Chef oder einem Kollegen zu führen und nicht weiter auf Wunderheilung der Situation zu warten oder gar zu denken „Irgendwann muss der Chef doch merken, dass es so nicht weitergehen kann“.

Diese Beispiele zeigen, dass Resilienz zu einem gewissen Punkt auch Entscheidungssache und damit ein zentraler Aspekt von Selbstführung und Führung ist. Schau dir genau an, wie du dich in bestimmten Situationen verhältst und überlege, ob deine Denk- oder Herangehensweisen immer förderlich sind. Schon die eigene Überzeugung, dass du über Resilienz verfügst, kann aus der Gewissheit erwachsen, bestimmte Krisen bereits gemeistert zu haben. Diese Überzeugung ist sicherlich nichts, das über Nacht entsteht, sondern ein Prozess.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Tipp 4: Grenzen ziehen - Grenzen achten – Grenzen öffnen

Vielleicht fühlst du dich mit all deinen Aufgaben als Führungskraft manchmal wie ein überladener Packesel – einfach zu viel aufgeladen.

Da stellt sich die Frage, wie bist du eigentlich im Hamsterrad gelandet? Vordergründig sind es die beruflichen, finanziellen oder familiären Verpflichtungen und die Erwartungen, die an dich gestellt werden. Oft merken wir erst, dass etwas nicht stimmt, wenn unser Körper Warnsignale schickt oder gar die Notbremse zieht. Das Resultat sind Unzufriedenheit, ein fremdbestimmtes Leben, physische und psychische Erschöpfung, Schlafstörungen bei manchen sogar bis hin zum Burnout. Aus dem Hamsterrad von schädlichen Gewohnheiten auszubrechen und sich selbst und anderen gegenüber Handlungsspielräume zu erweitern – darum geht es nun, denn als Female Leader brauchst du deine ganze Kraft.

Deshalb hat die Opferrolle erst einmal Pause. Auf der einen Seite willst du andere nicht enttäuschen, auf der anderen Seite enttäuscht du dabei manchmal dich selbst. Raus aus dieser Zwickmühle heißt, dass Handeln gefragt ist. Das kann bedeuten, dass du Grenzen schließt, wo du vorher Grenzüberschreitungen zugelassen hast.

Gewinne eigene Grenzen zurück bzw. ziehe deine Grenzen bewusst. Achte gleichzeitig darauf, wo du Grenzen anderer überschreitest. Schließlich öffnest du die Grenzen da, wo du dich selbst durch alte, überholte Überzeugungen und Glaubenssätze einschränkst. Wem gegenüber fällt es dir schwer, einen Delegationsauftrag zu platzieren, wer bittet immer wieder um Hilfe, ohne je etwas zurückzugeben, wen würdest du selbst nie um Unterstützung bitten

Dazu biete ich dir eine Übung an, dein Verhalten zum Thema Grenzen sichtbar und transparent zu machen. Es geht darum, Klarheit über Muster zu gewinnen und anschließend Konsequenzen zu formulieren – zum Beispiel nach dieser Vorgehensweise:

Hier die Übung: Grenzen setzen - Grenzen achten - Grenzen öffnen

Ziel der Übung ist, dein Verhalten zum Thema Grenzen genau aufzuschlüsseln und transparent darzustellen, wie die subtilen Beziehungsgeflechte aussehen.

1. Schritt: Lege ein Seil auf dem Boden so aus, dass drei Felder entstehen. Gerne kannst du auch ein Klebeband oder etwas anderes, was du gerade zur Hand hast verwenden, um diese drei Felder auszulegen. Von der Seite heraus startest du die Übung.

Definiere die einzelnen Felder, indem du jeweils ein Blatt zur Hand nimmst und diese in jedes Feld auflegen mit der folgenden Beschriftung:

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Feld 1: Wem gegenüber solltest du klare Grenzen setzen?

Feld 2: Wessen Grenzen solltest du respektvoll achten?

Feld 3: In welchen Situationen solltest du wann und wem gegenüber deine Grenzen öffnen?



Diese Übung lässt sich allein oder mit einem vertrauten Freund oder guten Freundin durchführen. Es ist gut, wenn du jemanden hast, der deine spontanen Gedanken für dich notieren kann und bestimmte Dinge hinterfragt. Sehr effektiv ist es auch, das gesamte Trainingsprogramm im Seminar durchzuführen. Das bringt dir einen anderen Blick auf die eigene Situation und ist sehr bereichernd.

2. Schritt: Bei dieser Übung arbeitest du mit beschrifteten Karten, mit sogenannten Bodenankern. Diese Form der Herangehensweise bringt dich achtsam ins Spüren. Lass dir deshalb Zeit und warte in Ruhe ab, was sich zeigt, bzw. dir in den Sinn kommt.

Nun stelle oder setze dich vor diese drei Felder und lasse die Fragen auf dich wirken. Betrete nach deiner bevorzugten Reihenfolge die drei Untersuchungsräume. Achte dabei auf die Botschaften, die dir in den Sinn kommen. Definiere Personen sowie Situationen und beschrifte jeweils eine Moderationskarte oder Papierkarten in Postkartengröße, die du in das jeweilige Feld hineinlegst.

Du kannst zwischen den Feldern eine Pause machen und dir das Ganze von der Seite, von einem neutralen Platz aus ansehen.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

3. Schritt: Passe zum Schluss die Größe der Felder der tatsächlichen Gewichtung der Themen an, um den Umfang der jeweiligen „Baustelle“ sichtbar zu machen. Dies verdeutlicht dir persönlichen „Baustellen“ zum Thema Grenzen.

4. Schritt: Trete nun einen Schritt zurück und lasse das Ergebnis in Ruhe auf dich wirken. Gehe in Ruhe deine Erkenntnisse durch. Nun trete mit deinem Trainingspartner/-partnerin in den Austausch über deine Erkenntnisse. Es ist völlig in Ordnung zu erkennen, dass du nicht nur Opfer bist, sondern dabei auch als Täter agierst. Vielleicht trittst an manchen Stellen zu nachgiebig auf und an einer anderen zu dominant. Dieses erkannte Ungleichgewicht gilt es Schritt für Schritt neu zu ordnen.

5. Schritt: Lege nun einen genauen Maßnahmenplan an, in welcher Form du die Themen anpacken willst. Gehe in kleinen realistischen Schritten vor, die du auch erreichen kannst.

Darin solltest du dein Verhalten dir selbst gegenüber genauso berücksichtigen, wie dein Auftreten gegenüber anderen Personen.



Um erfolgreich Grenzen zu setzen, braucht es methodisches Vorgehen. Mit dieser Übung hast du zunächst die „Baustellen“ identifiziert, die es gilt nun erfolgreich anzugehen. Willst du zukünftig anderen ihre Grenzen aufzeigen, solltest du dem wahrscheinlich zu hohen inneren Antreiber „Mach es allen Recht“ Zügel anlegen und zukünftig nicht mehr wie selbstverständlich die Wünsche anderer erfüllen. Lerne, „Nein zu sagen“, übe dich darin, schlechte Nachricht zu überbringen, wenn dein Gegenüber die Aufgaben selbst erledigen kann oder es heute keine Ergebnisse mehr gibt. Und gehe drohende Konflikte aktiv an.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

In den vielen Resilienztrainings haben wir mit der Übung „Grenzen setzen, Grenzen achten und Grenzen öffnen“ die Erfahrung gemacht, dass individuelle Grenzen keine festen Linien sind. Jeder zieht seine Grenzen, abhängig von der jeweiligen Prägung und Tagesform, anders. Da drängt sich die Frage auf, woran kann man sich orientieren, wenn es darum geht, die Grenzen des anderen zu achten? Die Antwort ist so klar und simpel zugleich. Du bist darauf angewiesen, dass dein Gegenüber dir mitteilt, ab wann du in seinen „Garten trampelst“, seine Grenze überschreitest. Nur wenn der andere seine Grenzlinie kommuniziert, sind wir in der Lage, diese zu achten. Ermutigend ist gleichermaßen, dass jeder Einzelne durch diese Erkenntnis aufgefordert ist, die eigenen Grenzen dem anderen mitzuteilen. Dem Chef einfach zu sagen, dass heute keine Zeit mehr ist für die zuge dachte Aufgabe, dass dieser Arbeit nicht zu deinen Aufgaben gehört oder ein Kollege seine Kompetenzen erweitern kann, wenn er sich selbst damit befasst. Der andere muss wissen, ab wann deine To-do-Liste voll und dein Akku leer ist etc.

Tipp 5: Kenne deine Ressourcen und nutze sie

Weshalb ist es für dich in deiner Führungsposition so wichtig, dass du deine Ressourcen, also deine Kraftquellen, die dich in schwierigen Situationen unterstützen, gut kennst?

Das Konzept der Resilienz richtet den Blick auf Ressourcen und Möglichkeiten statt auf Defizite und Schwierigkeiten. Insofern hat jede Führungskraft und jedes Team resiliente Fähigkeiten, die es zu entdecken, anzuwenden und auszubauen gilt. Aus dieser Warte betrachtet erscheint die Zukunft mit all ihren Turbulenzen und Anforderungen an unsere Flexibilität nicht mehr bedrohlich, vielmehr werden wir in die Lage versetzt, wertvolle Chancen in ihr zu entdecken. Vorausgesetzt wir lassen uns von den steigenden Belastungen nicht an die Wand drücken, sondern ergreifen aktiv diese Chancen zur Entwicklung.

Zu den Ressourcen gehören beispielsweise dein Netzwerk bzw. deine bestehenden Beziehungen, deine erworbenen Fähigkeiten oder die eigene Haltung. Wenn du genauer hinsiehst, stellst du fest, dass es innere und äußere Ressourcen gibt.

Zu den inneren Ressourcen gehören deine persönlichen Eigenschaften, Kompetenzen und Stärken, positive Erlebnisse und auch deine persönlichen Erinnerungen. Davon haben wir oft mehr als uns bewusst ist. Auch eigene positive Glaubenssätze („Ich schaff das!“, „Alles ist für irgendetwas gut!“) und Strategien im Umgang mit Stress gehören dazu.

Zu den äußeren Ressourcen können Dinge wie Geld und Zeit, betriebliche bzw. strukturelle Rahmenbedingungen oder auch soziale Kontakte, Rückendeckung durch den Vorgesetzten usw.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Mit diesen Energiequellen im Rücken verfügst du über die Kraft, Situationen selbstwirksam zu gestalten. Denn wenn du dir deiner Stärken und Fähigkeiten bewusst bist, agierst du selbstsicherer und wirst dich auch in Krisensituationen auf dich selbst verlassen können. Das ist der Grundstein deiner Resilienz.

Die eigenen Hilfsmittel und Kompetenzen nicht nur zu kennen, sondern auch richtig zu nutzen ist großer Teil deiner Selbstwirksamkeit. Hilfreich sind die Überlegungen: Welche habe ich und welche lassen sich in dieser Situation hilfreich anwenden? Wie habe ich ähnliche schwierige Situationen bereits gelöst? Was hat mir in anderen Fällen geholfen? Wen kann ich um Unterstützung bitten oder mit einbeziehen?

Im Coaching oder Training werden durch den Austausch häufig Ressourcen bewusst, die sie bis dahin gar nicht als solche wahrgenommen hatten. Es lohnt sich, zum Beispiel auf die eigene Lebenslinie zu schauen und keine eigenen Kraftquellen zu verschenken.

Denn: Resilienztraining ist immer auch Persönlichkeitsentwicklung:



Tipp 6: Das negative Gedankenkarussell durchbrechen und optimistische förderliche Gedanken bewusst wählen

Optimistische Menschen richten ihren Fokus auf Dinge, die funktionieren und gut laufen und vertrauen gerade in schwierigen Situationen darauf, dass es wieder besser wird.

Mit einer optimistischen Einstellung gehen positive Emotionen, positive Zielformulierungen und höheres Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten einher, denn wer als Leader neue Projekte angehen, Märkte erobern oder ein Unternehmen gründen will, braucht den Glauben an den eigenen Erfolg. Optimismus ist unbedingt erforderlich, um Durststrecken zu überwinden. Untersuchungen zeigen, dass Optimisten mehr Freude und weniger Selbstzweifel haben, kontinuierlich besser und schneller mit Belastungen fertig werden und außerdem mehr für ihre Gesundheit tun. Pessimisten hingegen rechnen häufig mit dem Schlimmsten, unternehmen aber wenig, um es zu verhindern. Sie verharren manchmal in einer Art Schockstarre.

Optimist*innen gehen davon aus, dass ihre Zukunft für sie Gutes bereithält. Allein dadurch, dass sie einen guten Ausgang erwarten, tritt er auch mit größerer Wahrscheinlichkeit ein – das ist der Effekt der selbsterfüllenden Prophezeiung oder auch die Selbstwirksamkeit deiner Gedanken und deiner inneren Einstellung.

Optimist*innen erwarten nicht nur eine positivere Zukunft für sich, sondern nutzen auch für die Erklärung vergangener Erlebnisse eine optimistischere Sicht. Sie sehen sich nicht als Opfer ihrer eigenen Geschichte, sondern halten sich selbst verantwortlich für ihr eigenes Glück.

Je besser du es schaffst, dich nicht in negativen Emotionen zu verstricken, desto mehr Handlungsmöglichkeiten eröffnen sich für dich auch in schwierigen Situationen.

Dazu ein Beispiel:

Du bist mit dem Auto zu einem wichtigen Termin unterwegs. Dieser wird kurzfristig abgesagt. Was ist dein erster Gedanke dazu?

- a) Na super, jetzt bin ich fast angekommen und völlig umsonst gefahren.
- b) Offensichtlich ist Termin mit mir für den Kunden nicht wichtig genug.
- c) Nun gut, so ist es. Dann habe ich jetzt 1 Stunde Zeit geschenkt bekommen.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Optimismus hängt auch mit dem eigenen Selbstwert zusammen. Wenn das so ist, übe das Positive in einzelnen Situationen zu sehen. Stell sicher, dass du den Fokus nicht zu stark auf Fehler, Missgeschicke und Schwierigkeiten lenkst, sondern auch auf Erfolge, Glücksmomente und Verbesserungen. Zum Beispiel auch bei deinen Mitarbeitern. Wie schnell läufst du in die Denkfalle: „Oh, das bekommt ... wieder nicht gebacken. Das mache ich am besten gleich selbst.“ Was kannst du tun, um ein anderes Ergebnis möglich zu machen?

Tipp 7: Erfolge sichtbar machen/Glücksmomente bewusst sammeln/ positive Emotionen genießen

Das ist der Tipp, den manche Coachingklient*innen mit Begeisterung regelmäßig richtig genießen und der für manch andere eine richtig große Herausforderung ist.

Selbst auf meine Frage: „Was ist heute richtig gut gelaufen?“ bekomme ich im Coaching oft folgende Antwort: „Was heute noch nicht geklappt hat, ist ... oder „Unzufrieden bin ich mit ...“. Ja klar, gehört es auch dazu, zu überlegen, was kannst du besser machen. Aber nicht nur.

Wie ist das bei dir? Reflektierst du jeden Tag über die Dinge, die gut gelaufen sind oder machst dir zumindest deinen jeweils größten Erfolg des Tages bewusst? Oder gehörst du zu denjenigen, die innerlich immer nur mit sich schimpfen: „Dieses und jenes ist noch nicht erledigt!“ Da muss ich morgen gleich noch mal dran!“ „Das hätte ich auch noch besser machen müssen!“ Also diejenige, die all die Dinge gut im Blick hat, die nicht gut gelaufen sind oder die noch nicht abgeschlossen sind.

Dann beginne jetzt, dir deine Erfolge bewusst zu machen bzw. deine Glücksmomente des Tages zu sammeln, um die Waage der Selbstwertschätzung mindestens im Gleichgewicht zu halten. Es macht stolz, diese Punkte in einem eigenen Journal zu notieren.



Was bringt dir das? Gerade als Female Leader ist es wichtig, dir deine Stärken und Erfolge bewusst zu machen. Sie geben dir Gelassenheit und sind deine Basis, damit du ein gutes Gefühl deiner Selbstwirksamkeit entwickelst – und damit deine Resilienz. Freu dich über das, womit du richtig zufrieden bist und worüber du dich von Herzen gefreut hast. Diese Selbstreflexion ist dein Schlüssel zum Erfolg. Resiliente Führungsfrauen nehmen die positiven Ereignisse stärker und bewusster wahr.

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Am besten, du fängst gleich damit an:

Heute sind folgende Dinge richtig gut gelaufen oder heute freue ich mich über

-
-
-

Und vielleicht hast du ja früher bereits mit für dich wirkungsvollen Kurzübungen gearbeitet, so dass du die Liste hier ergänzen kannst:

FRAUEN & RESILIENZ

Doris Stein-Dobrinski

Was möchtest du als nächstes tun? Wie soll es weitergehen?

Es lohnt sich für dich, dich mit Resilienz zu beschäftigen, denn verschiedene Forschungsprojekte haben gezeigt, dass sich eine gute Resilienz nicht nur in einem günstigen Umgang mit Krisen und deren Bewältigung zeigt, sondern noch umfassendere positive Auswirkungen hat:

- weniger körperliche Beschwerden und Burnout,
- schnellere Erholung in Drucksituationen,
- weniger Ängste und Selbstzweifel,
- weniger Depressionen,
- mehr Erfolg und Lebenszufriedenheit.



Wenn du im Training oder Coaching gerne mit mir arbeiten möchtest, biete ich dir ein erstes unverbindliches Kennenlernen bei einer telefonischen Kaffeepause an. Schreib mir am besten gleich eine E-Mail.

So kannst du mich erreichen ...

Doris Stein-Dobrinski

Gartenstraße 34

91091 Großenseebach

fon: +49 (0)9 135 – 735 87 77

mobil: +49 (0)1 72 – 894 54 43

E-Mail: mail@doris-stein-dobrinski.de

www.frauen-und-resilienz.de

www.doris-stein-dobrinski.de