

# **Vortrag Gesundheitstage Bad Friedrichshall 25. Oktober 2015**

## **Resilienz – Kompetenz der Zukunft und raus aus dem Hamsterrad**

Guten Tag meine Damen und Herren

Mein Name ist Birgit Karlsberg und ich freue mich ganz besonders hier heute einen Impulsvortrag zum Thema Resilienz – Kompetenz der Zukunft und raus aus dem Hamsterrad halten zu dürfen und ich möchte auch gleich mit einem kleinen Video-Clip starten

Kennen sie das?

Es hat alles ganz harmlos und einfach begonnen, vielleicht im Privatleben mit einer Partnerschaft, die zur Familie gewachsen ist und schleichend immer mehr Arbeit, Aufgaben, Unwägbarkeiten hinzukamen, vielleicht dann sogar noch Pflegefälle oder ähnliches. Parallel der Beruf, dort ändert sich alles ständig, immer wieder Neues auf das man sich einstellen muss, immer mehr Druck von allen Seiten.....

Das mag sich nicht anders wie vor 20 Jahren anhören, aber ist alles viel extremer – ein Wandel der Extreme.

Und irgendwann funktionieren wir dann nur noch, rennen von Termin zu Termin – aber es muss ja auch so sein, sonst brennen die Lampen unserer Stadt nicht mehr, sprich unser Systems, unser Umfeldes braucht uns genau in dieser Aufgabe und Rolle – so scheint es zumindest!

Dann beginnt der Körper zu reagieren, wir gehen immer wieder zu Ärzten, bekommen Medikamente und Erklärungen wie, das ist das Alter, das ist das Leben, damit müssen sie sich abfinden.....

Vom Verstand und Kopf her wissen wir, dass das so nicht sein kann, dass wir u.U. was ändern müssen. Vielleicht haben wir ja auch schon das ein oder andere ausprobiert, sind vielleicht sogar schon mal aus dem Rad ausgestiegen – wie der Hamster eben – aber irgendjemand oder irgendetwas hat in kürzester Zeit dafür gesorgt, dass wir schwupp wieder am Rennen sind, genau wie im Video-Clip eben .....

Wir spüren, dass sich unser Energielevel immer weiter leert und versuchen dagegen anzugehen.

Was ist es eigentlich was unser Energiefass leert? Das läuft oftmals so subtil und unbewusst ab, dass wir es erst sehr spät wahrnehmen. Und mit was kann es dann wieder gefüllt werden?  
Kurzzeitig gelingt uns das manchmal z.B. nach einem schönen Urlaub fühlen wir uns wieder energievoller, aber leider oft nur für kurze Zeit, denn im Alltag des Hamsterrades ist das sehr schnell wieder verpufft. Wir zweifeln an uns, das kann doch gar nicht sein, andere schaffen es doch auch, warum wird mein Energie-Level ständig weniger – von außen gesehen kann das alles doch nicht so schwierig sein.....

Ist es auch nicht, denn wir haben alles in uns! Alle Kraft, alle Stärken, alles Potenzial ist in uns, wir haben nur noch nicht den Schalter, den Zugriff gefunden es zu auszuschöpfen.

Gregg Braden sagt, der Schlüssel zur Transformation in unserer Zeit der Extreme, des extremen Wandels, ist die Kompetenz der Resilienz und meint damit eine Lebens- und Seinsweise, die uns die Fähigkeit verleiht, was zu verändern und uns an neue Gegebenheiten anzupassen und dabei in unserer Kraft und Energie zu bleiben.

Und da davon auszugehen ist, dass der Druck, die Extremsituationen immer mehr werden und wir das auch nicht verhindern können, haben wir nur die Chance in unserem Inneren entsprechende Fähigkeiten und Kompetenzen zu entfalten.

Die Kompetenz der Resilienz bedeutet dabei nicht, dass man noch mehr schaffen kann und sich aufbürden soll. Sondern, dass man sich seiner Kraft, seines Potenziales bewusst ist und in der Lage ist auf dieses - auch in extremen Situationen, Anforderungen und Veränderungen - zuzugreifen und es leicht zugänglich ist. Und eben ohne dass man dabei ausgehüllt, komplett aus der Bahn geworfen wird bzw. energetisch leer wird. Dadurch können wir aus uns heraus in den veränderten Umständen in gleicher Weise SEIN wie zuvor.

Damit geht es – wie gesagt – eben nicht um höher, besser, schneller, sondern darum unsere Fähigkeiten und Stärken auf allen Ebenen zu kennen und zu nutzen, und sie eben auszubauen, so dass wir damit als Ganzes immer wieder zurück ins Gleichgewicht kommen und unserer inneren und unser Energiefass einen ständigen Zufluss erfährt.

Wie machen wir das?

Als erstes betrachten wir uns als Ganzheit – Ganzheit mit Körper, Gefühl, Verstand und Seele. Wobei der Begriff Seele dafür steht, was tief in uns ist, uns führt und leitet, unsere Sehnsüchte, unserer innerster Kern.

Rumer Godden beschreibt uns etwas anders, nämlich als Haus, das 4 Zimmer hat, einem physischen, einem mentalen, einem emotionalen und einem spirituellen. Alle Zimmer müssen gepflegt werden und haben uns was ganz besonderes zu geben

Haben sie sich schon mal Gedanken über alle 4 Aspekte oder Zimmer gemacht?

Meist haben wir gelernt - insbesondere im Alltag – nur auf einen Teil zurückzugreifen, dem Geist, den Verstand, den Kopf! Der steuert uns, ist der beherrschend Teil und hat das Ruder in der Hand und lenkt damit auch die anderen Teile. Wir glauben und sind überzeugt davon, dass das die gesamte Schaltzentrale ist. So nutzen wir die Ressourcen und Potentiale des Geistes auch umfassend. Das funktioniert auch alles bis zu einem gewissen Maße wunderbar, aber eben nur bis zu einem bestimmten Punkt. Durch die Zeitqualität, die hohe Veränderungsgeschwindigkeit ist es aber irgendwann erforderlich sich weiteren inneren Potenzialen und Ressourcen zu zuwenden und sie auszuschöpfen. Körper, Gefühl und Seele sind jederzeit bereit uns alles Notwendige zur Verfügung zu stellen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten, sie beginnen zu verstehen, anzunehmen und als integraler Teil von uns zu betrachten. Es geht darum, dass alle 4 Aspekte zusammen uns als Ganzes ausmachen und es geht darum zu lernen, wie dieses im Alltag zu nutzen und einzusetzen ist.

Sie sagen in bestimmten Alltagssituationen insbesondere in beruflichen Kontexten haben z.B. die Gefühle, die Seele nichts verloren! Aber es geht nicht darum in den Situationen „gefühllos“ zu werden, sondern in der Lage zu sein, die Ressource, die dahinter stecken Griffbereit zu haben und diese entsprechend zu nutzen bzw. den entsprechenden Weg zu finden es zu tun. Im besten Fall läuft dieses als Routine im Unterbewussten ab.

Dieser Kompass hier ist im Übrigen eine Entwicklung der HBT-Akademie von Sylvia Kéré Wellensiek.

Uns in der Ganzheit anzunehmen und die Ressourcen der 4 Aspekte zu nutzen ist der wesentliche und individuelle Teil der eine resiliente Persönlichkeit ausmacht.

Daneben gibt es noch sieben allgemeine Kompetenzen, die in der nächsten Stufe wichtig zu betrachten sind und der Fokus darauf zu richten ist. Diese Faktoren wurden von Emmy Werner aufgrund einer Langzeitstudie entwickelt.

1. Akzeptanz  
und meint, das was geschehen ist, ist erst einmal nicht mehr zu ändern. Es ist wie es ist.
2. Optimismus  
Vertrauen sie darauf, dass es besser wird!
3. Selbstwirksamkeit  
Achten sie auf ihre eigenen Bedürfnisse, entscheiden sie sich und gehen sie ihren eigenen Weg!
4. Eigenverantwortung  
Verlassen sie die Opferrolle und übernehmen sie die Verantwortung für ihr Leben.
5. Netzwerkorientierung  
Trauen sie sich, andere um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen
6. Lösungsorientierung  
Gehen sie die Dinge an, werden sie aktiv. Entdecken sie die Wünsche für ihr leben!
7. Zukunftsorientierung  
Planen sie ihr Leben und sorgen sie für die Realisierung in ihrer Pläne!

Diese Schlüsselfaktoren mögen auf den ersten Blick keine große weltbewegende Erkenntnis sein, aber in der Studie wurde eben nachgewiesen, dass all diese zusammen, wenn sie in der Tiefe unseres Seins angelegt sind, unser Inneres ausmachen, wir die gewünschte Kompetenz der Resilienz erlangt haben.

Wie gelangen wir dazu? Mit Sicherheit haben wir einige der Faktoren bereits schon unterschiedlich ausgeprägt.

Wir werden uns jeden Faktor einzeln zuwenden und genau hinschauen welche individuellen Stärken und Potenziale stecken dahinter, können entwickelt und alltagstauglich gemacht werden. Dabei gilt es diesen als erstes unter den Aspekten der ganz persönlichen Anlagen der 4 Dimensionen des Kompasses von Körper, Verstand, Gefühl und Seele zu betrachten.

Denn der Kompass ist unser Ur-Ganzes, das sind wir, das macht uns aus, hier liegen auf allen 4 Ebenen unsere Ur-Kompetenzen. Nur wenn

wir in Kontakt mit all diesen Facetten sind, sie als unsere ureigensten Ressourcen akzeptieren und im Einklang mit ihnen sind, werden wir jederzeit, in jeder Lebenslage auf sie zurückgreifen und sie intuitiv nutzen können.

Auf Basis dessen wird jeder Schlüsselfaktor zusätzlich anhand eines 10-Punkte-Zyklus geprüft und in die tiefsten Tiefen entwickelt und ausgerichtet.

So können in der Routine des Unbewussten die 7 Faktoren der Resilienz auf eine solide Grundlage und Basis gestellt werden. Und sie ermöglichen uns somit bei Wendepunkten, Entscheidungen, in und nach Extremsituationen wieder die Form anzunehmen, dass wir nicht leer werden, sondern zurück in unsere Ganzheit, Kreativität, Kraft, unser Potenzial kommen.

Es kann damit eine komplett in sich ruhende, stabile Persönlichkeit entstehen, die in Leichtigkeit, wertschätzend in der Lage ist, das was von außen auf sie zukommt entgegen zu nehmen und zu ver- bzw. zu bearbeiten.

Wenn wir uns das nun noch am Beispiel dieses Balles veranschaulichen. Nehmen wir an, dass der Ball unseren Energiehaushalt, unsere persönliche Kraftressource wieder spiegelt, die wir zur Verfügung haben. Dann bedeutet Resilienz, dass wir, wenn wir von außen Druck verspüren, wir aus solch einem Material geschaffen sind – sprich bestehend aus dem Potential von Körper, Geist, Seele und Gefühl, sowie den 7 Schlüsselfaktoren, also so beschaffen sind, dass durch den Druck uns zwar kurzzeitig Kraft und Energie geraubt wird, aber wir innerhalb kürzester Zeit durch die Konsistenz des Materials zurück in unsere voll umfassende Form gelangen und nicht – wie z.B. bei diesem Material – verbogen und verformt bleiben oder sogar kleiner werden..

Mit der Fähigkeit der Resilienz haben wir quasi das Material des Balls erschaffen, bestehend aus den 7 Schlüsselfaktoren plus unseren individuellen Ressourcen aus Körper, Geist, Seele und Gefühl, mit denen die Faktoren genährt und getragen werden. Dadurch sind wir in der Lage den immer größer werdenden Anforderungen, mit dem einhergehenden Druck in Leichtigkeit, Zufriedenheit, in sich ruhend und in unserer ureigenen Authentizität umzugehen.

Es mag sein, dass wir nach dem Aufbau unserer Resilienz-Kompetenz immer noch dasselbe Umfeld haben, genauso viele Aufgaben, vielleicht, ganz sicher sogar, noch mehr, aber wir sind in der Lage diese mit Spaß und Freude zu erledigen. Wir fühlen uns nicht mehr wie im Hamsterrad oder ausgeliefert. Wir genießen unser Leben in all unseren Facetten, freuen uns vielleicht sogar auf Veränderungen, denn wir sind in unserer

Kraft und kennen unsere Stärken, bauen sie immer mehr aus zu unserer ureigensten Kompetenz aus.

Wir sind gewachsen den Anforderungen, den Extremen, die auf uns zukommen, wenn wir in uns ruhend und stabil sind.

Erstaunlicherweise entsteht dann sogar der Eindruck das Außen hat sich verändert! Aber dem ist nicht so. Es ist nichts weiter geschehen, als dass wir uns im Innen – unser Material – verändert haben. In uns ist eine Kompetenz, die Kompetenz der Resilienz, gewachsen, die alles verändert, die unsere Zukunft verändert!

Und falls sie hier auch als Chef eines Unternehmens meinem Vortrag lauschen, dann kann ich ihnen nur ans Herz legen, ihre Mitarbeiter dabei zu unterstützen sich die Kompetenz der Resilienz an zueignen. Es kann wohl sein, dass sie etwas in ihrem Führungsstil verändern dürfen, was durch den Aufbau ihrer eigenen Resilienz sich automatisch ergeben wird, aber ihr ganzes Unternehmen wird davon profitieren. Denn in Zeiten höchster Marktvolatilität, Veränderungen und Anpassungsdruck in höchsten Geschwindigkeiten kann ein Unternehmen selbst nur resilient sein, wenn ihre Mitarbeiter das sind. Und das liegt in ihrer Hand, der Hand der Führung und natürlich an mit jedem einzelnen Mitarbeiter.

Denn eines ist sicher, den Beschluss aus dem Hamsterrad auszusteigen und sein ganzes persönliches Potential zur Verfügung zu stellen, können nur wir – nur wir ganz alleine treffen!

Haben sie also den Mut, neue Wege zu gehen!

Wagen Sie es sich zu einer Persönlichkeit zu entwickeln die den ständigen Veränderungen mit Leichtigkeit begegnet und mit Freude das Leben genießt!

Ich dank ihnen für ihre Aufmerksamkeit und stehe gerne für Fragen zur Verfügung.

Sprechen sie mich an – Stand A6!