

# Resilienz als Führungskraft stärken



Resilient zu sein, ist nicht nur für Mitarbeitende wichtig. Auch als Führungskraft sollte man seine eigene Resilienz stärken, um somit auch indirekt zu einer gesteigerten Widerstandsfähigkeit im Team beizutragen.

## IM ÜBERBLICK

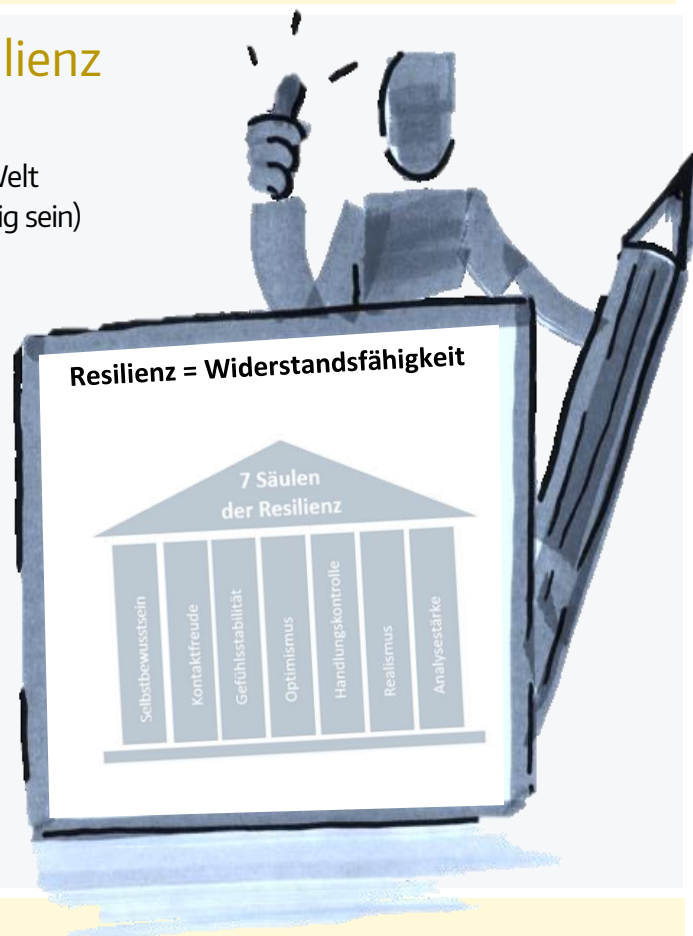
Gerade in der Pflege treten täglich neue Herausforderungen auf. Man muss sich auf der einen Seite durchsetzen, auf der anderen Seite aber auch „einfühlsam“ führen und für die Mitarbeitenden als Ansprechpartner fungieren. Gleichzeitig sollte man sich selbst als Führungsperson nicht aus den Augen verlieren und auch mit Krisen und Problemen im Team gut umgehen können. Der Schlüssel hierfür ist seine eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu trainieren und zu stärken.

## TRANSFER IN DIE PRAXIS

Die Resilienz ist das Immunsystem der Psyche. So wie Keime unser körperliches Immunsystem belasten, so greifen auch Krisen und negativer Stress unser psychisches Immunsystem an. Wichtig ist daher, gerade in der Pflege Schutzfaktoren aufzubauen und demzufolge eine Art Prophylaxe für die eigene Psyche zu betreiben und die Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Das stärkt wiederum das gesamte Team und trägt zu einem psychisch gesunden Unternehmen bei.

## Tipps für Führungskräfte – eigene Resilienz

- Entwickelt eine Akzeptanz für eine sich ständig verändernden Welt
- Festigt eine geistige und emotionale Flexibilität (anpassungsfähig sein)
- Lenkt die Aufmerksamkeit auf Positives!
- Schafft eine klare Abgrenzung zwischen Beruf- und Privatleben → Eigene Grenzen ziehen!
- Bewusste Auszeiten schaffen – Macht das, was ihr gerne macht und nehmt euch Zeit für euch selbst.
- Aus vergangenen Krisen lernen und diese als Chance sehen – denn auch diese habt ihr trotz Zweifel gut gemeistert.
- Sucht euch neue Herausforderungen.
  - Entwickelt euch weiter und lernt dazu!
  - Holt euch Rückhalt und Feedback von den Kolleg\*innen – ein Austausch kann helfen, die Perspektive zu wechseln.
  - Sagt auch mal NEIN, wenn ihr Aufgaben nicht bewältigen könnt. Das ist völlig in Ordnung.
  - Kommuniziert offen und transparent und gebt auch mal verantwortungsvolle Aufgaben ab – das entlastet euch selbst und schafft Zeit für andere wichtige Aufgaben.



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Wolfgang Roth & Peter H. Buchenau (2021). Die resiliente Führungskraft: Sich selbst und andere gesund führen (Fit for Future).
- Gabriela Koslowski (2018). Resilienz in der Pflege: Sie sind stärker als Sie glauben! Gelassen durch den beruflichen Alltag (Pflege Praxis).
- <https://www.7mind.de/magazin/resilienz-uebungen-innere-staerke-tipps>



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

[www.pflex-sachsen.de](http://www.pflex-sachsen.de)

## Abschalten als wichtige Methode für mehr Resilienz:

	Im Büro/im Unternehmen <ul style="list-style-type: none"><li>• Rückschau</li><li>• Plan</li><li>• Schlusstrich</li></ul>
	Beim Abschließen <ul style="list-style-type: none"><li>• Schultern fallen lassen</li><li>• Bewusst ausatmen</li></ul>
	Im Auto / Auf der Heimfahrt <ul style="list-style-type: none"><li>• Musik hören</li><li>• Lesen</li><li>• Tag Revue passieren lassen und sich auf den Feierabend freuen</li></ul>
	Zu Hause <ul style="list-style-type: none"><li>• Umziehen</li><li>• Kaffee trinken und vom Job erzählen</li><li>• Themenwechsel</li></ul>

Bewusst abzuschalten ist nicht nur wichtig, um seine eigene Gesundheit als Führungskraft zu stärken, sondern auch um neue Energie für anstehende Aufgaben zu tanken und Sorgen und Probleme nicht von Tag zu Tag mit sich herum zu schleppen.

Daher sollten Führungskräfte bewusste Rituale entwickeln, um mit dem Tag „abzuschließen“. Das kann bereits zum Feierabend im Unternehmen sein oder zu Hause. Eigenen Rituale zum Abschalten helfen, nachts besser zu schlafen und die eigene Self-Care zu stärken.

## Tipps für mehr Resilienz im Team durch resiliente Führung:

	Ehrlich sein – Transparenz vermitteln		Erfolge feiern
Optimismus ausstrahlen		Mut haben, auch mal eigene Fehler zuzugeben	
	Vertrauen schaffen z.B. durch Anhören von Sorgen und Rücksichtnahme		Das Miteinander fördern z. B. durch Gespräche oder Team-Events
Empathie und Verständnis zeigen		engmaschige Kommunikation	