



www.fotolia.com/drubig-photo

Resilienz für Fach- und Führungskräfte

Lernen, die psychische Widerstandskraft zu stärken (Teil 1)

Ob wir Krisen gut meistern, hängt von unserer psychischen Widerstandskraft ab, von unserer Resilienz. Manche Menschen verfügen von Anfang an über diese Fähigkeit. Glücklicherweise ist sie auch für alle anderen bis zu einem gewissen Grad erlernbar – mithilfe von Übungen, die helfen, alte Verhaltensmuster zu durchbrechen und neue zu etablieren. Eine Auswahl davon bietet der folgende Beitrag.

Melanie Hartung

„Resilienz“ bezeichnet die innere Widerstandskraft, aus der die Fähigkeit resultiert, mit Belastungen und Krisen wirkungsvoll umzugehen und aus kritischen Lebensphasen das Beste zu machen – ähnlich wie Stehaufmännchen. Diese können sich dank ihres tief sitzenden Schwerpunktes aus jeder Lage aufrichten und „auf die Beine“ kommen. Auch resiliente Menschen haben eine innere Kraftquelle, die ihnen hilft: stärkende Einstellungen und stabilisierende Denkmuster, die helfende Kompetenzen ermöglichen. Mithilfe einiger von der Resilienzforschung entwickelten Modelle kann fast jeder von uns lernen, anspruchsvolle Herausforderungen und Belastungssituationen zu bewältigen.

Belastungen im Arbeitsalltag

Die BeWAK Studie 2015 („Befragung zur Wertschätzung und Anerkennung von Kitaleitungen“) ergab, dass 76 Prozent der befragten pädagogischen Fachkräfte aus Kindertageseinrichtungen sich und ihre Leistungen gesellschaftlich nicht ausreichend gewürdigt sehen. 51 Prozent der befragten Kita-Mitarbeiter gaben an, den Belastun-

gen des Arbeitsalltags nicht gewachsen zu sein, 53 Prozent spürten eine emotionale und geistige Erschöpfung, fast 90 Prozent sahen keine entsprechende Honorierung ihrer Leistungen durch die Leitungskräfte. Und nur jede 20. Leitungskraft sah die gestiegenen Anforderungen als entsprechend honoriert.

Anforderungen an Fach- und Führungskräfte

Die Erwartungen und Aufgabenfelder der Fach- und Führungskräfte in der Kita sind enorm gestiegen: Sie tragen die Verantwortung, dass in ihrer Organisation eine fachlich hochwertige Arbeit entsprechend dem Bildungs- und Erziehungsauftrag geleistet wird, eine konstruktive Elternarbeit betrieben wird, Partizipations- und Beschwerdeverfahren etabliert und gelebt werden und der Schutzauftrag im Kinderschutz gesichert ist. Neue Herausforderungen sind z. B. die Integration und Förderung von Kindern mit Fluchterfahrung sowie der Fachkräftemangel. Dies alles verlangt ein hohes Maß an Kompetenzen bei gleichzeitiger Begeisterung und Überzeugung für die Arbeit in der Kita. Mit Blick auf die Anforderungsbereiche und die bestehenden Veränderungsprozesse wird schnell deutlich: Sie müssen darauf achten, dass Sie Ihre Leistungskraft dauerhaft erhalten und gesund bleiben! Höchste Zeit also, sich mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen, denn es geht um Ihre Gesundheit!

Resilienz in einfachen Schritten

Im Rahmen der Resilienzforschung wurden einfache Schritte und Maßnahmen herausgearbeitet, die geeignet sind, um anspruchsvolle Herausforderungen und Belastungssituationen bewältigen zu können. Die erfreuliche Nachricht lautet also: Sie können lernen, sich und Ihre Situation kompetent zu verändern!

Bestandteile zum Aufbau von Resilienz

1. Erfassen der individuellen Stresssituation
2. Ressourcen- und lösungsorientierte Analyse
3. Entscheidung für Resilienz-Stärkung
4. Resilienz-Faktoren zur persönlichen Stärkung kennen
5. Wohlbefinden ausbauen und die eigene Resilienz stärken

In dieser Ausgabe beleuchten wir die ersten beiden Punkte. Die weiteren folgen in der nächsten Ausgabe von klein&groß.

1. Erfassen der individuellen Stresssituation

Erleben von Stress und dessen Auswirkung

Laut der „TK-Stressstudie 2016“ fühlen sich 63 Prozent der Frauen und 58 Prozent der Männer gestresst. Der häufigste Stressfaktor ist für die meisten die Arbeit. Vor allem Frauen leiden außerdem an einem hohen Anspruch an sich selbst sowie an der Doppelbelastung Arbeit/Familie (bzw. Haushalt). Viele fühlen sich zusätzlich durch die ständige Erreichbarkeit (Handy, Facebook etc.) gestresst und unter Druck gesetzt (TK-Stressstudie 2016, S.12).

Unser Stressempfinden ist eine subjektive Reaktion auf Stressauslöser, sogenannte Stressoren. Sind wir besonderen Belastungen oder Bedrohungen ausgesetzt, versetzt sich unser Organismus in einen Stresszustand, um uns kurzfristig eine Phase besonderer Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Stress ist also ein hilfreicher „Extraantrieb“ für den Ausnahmefall. Problematisch wird es erst, wenn die Ausnahme zur Regel wird, der Stress also zum Dauerzustand. Dann nämlich verlieren diese positiven Effekte ihre Wirkung.

Der individuelle Stressgrad ist bedingt durch die Häufigkeit, Vielfalt, Dauer und Intensität von Stress in Kombination mit der eigenen Einschätzung und Bewertung der Situation. Wird eine Situation als positiv oder neutral bewertet, erfolgt keine Stressreaktion. Stellen wir eine Situation als Herausforderung ein, entsteht ein positiver Stress, der „Eustress“ (griechische Vorsilbe „eu-“ steht für „gut“ oder „wohl“). Er wird als anregender Stress erfahren, weil er uns dazu befähigt, uns einer Herausforderung zu stellen, indem er unsere Aufmerksamkeit erhöht und die Leistungsfähigkeit von Körper und Geist steigert. Nehmen wir eine Situation als unangenehm oder bedrohlich wahr, erfahren wir eine negative Stressreaktion, den sogenannten Distress (lat. Vorsilbe „dis-“: „fort-, weg-, auseinander“). Starke negative Stressoren sind z. B. Versagensängste, Gefühle von Hilflosigkeit, Ausgeliefertsein oder Überforderung. Verstärkt werden sie von Leistungs- oder Zeitdruck. Sind wir

Distress über einen längeren Zeitraum ausgesetzt, kann er schwere körperliche, geistige und seelische Folgen verursachen, weil dann nämlich die Bewältigungsmechanismen, die uns normalerweise zur Verarbeitung emotionaler Belastungen zur Verfügung stehen, überfordert sind.

Auf Anspannung muss Entspannung folgen, ansonsten wird Stress zur Dauerbelastung und zum Gesundheitsrisiko.

Stresserleben in drei Bereichen

1. **Im Bereich des Denkens:** als Denkblockaden, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche und/oder Ängste.
2. **Im Bereich der Emotionen:** Reizbarkeit, Aggressivität, emotionale Verunsicherung, Depressivität oder Dünnhäutigkeit.
3. **Auf der körperlichen Ebene:** Schlafprobleme, Rückenschmerzen, Verspannungen, unkontrollierte Muskelzuckungen, übermäßiges Schwitzen, Hautjucken, hoher Blutdruck sowie Magen- und Verdauungsprobleme.

(vgl. Heller 2015, S.30)

Die individuellen Reaktionen und Zustände, die aus der jeweils empfundenen Stressdosis resultieren, können wie folgt aussehen:

Im Bereich der mittleren Stressdosis:

- Fühlt man sich wohl,
- Machen Arbeit und Freizeit Spaß,
- Wird Stress als Herausforderung bewertet,
- Fühlt man sich voller Energie,
- Zeigt man gute Arbeitsergebnisse.

Anzeichen für Unterforderung:

- Bäufiges Gefühl von Unwohlsein
- Langeweile und geringe Motivation
- Schlechte Leistungen
- Zunahme von Leichtsinnsfehlern

Anzeichen für Überforderung:

- Zunehmende Stressreaktionen
- Unsystematische Vorgehensweisen, Resignation
- Schlechte Leistungen
- Bäufige Fehler
- Krankheitsanfälligkeit
- Unfähigkeit „abzuschalten“

(vgl. TK-Broschüre „Stress“ 2015, S. 12 ff.)



Schätzen Sie Ihre individuelle Stresssituation mithilfe einer Skala ein: Wo verorten Sie Ihr Stressempfinden auf der folgenden Abbildung? Sind Sie im Bereich der mittleren Stressdosis in der Über- oder in der Unterforderung?

1 = Ich fühle mich wohl, ausgeglichen und voller Energie
10 = Ich bin unzufrieden, erlebe Anzeichen von Über- oder Unterforderung, Anhaltspunkte

Skizzieren Sie zusätzlich, wie lange Sie sich in diesem Stresspegel befinden und in welchen Bereichen (Denken, Emotionen, körperliche Ebene) sich das Stresserleben auswirkt.

2. Ressourcen- und lösungsorientierte Analyse

Nachdem Sie in einem ersten Schritt zugeordnet haben, wie hoch Ihr persönlicher Belastungs- und Stresspegel ist und welche Auswirkungen dies auf Ihr Erleben in den Bereichen Denken, Emotionen und körperliche Reaktionen hat, ist es an der Zeit, ressourcen- und lösungsorientiert vorzugehen.

Nehmen Sie sich Zeit, um aufzulisten, wann Sie sich im Bereich der mittleren Stressdosis befinden:

- Unter welchen Bedingungen zeigen Sie gute Arbeitsergebnisse und bewerten Sie Stress als angenehme Herausforderung?
- Unter welchen Voraussetzungen fühlen Sie sich wohl, erleben Sie Freude und Spaß bei der Arbeit und in der Freizeit?
- Wann fühlen Sie sich voller Energie? Was gibt Ihnen Kraft?
- Wie schaffen Sie es mehr davon zu haben?

Denken Sie auch darüber nach, welche Ansprüche Sie an sich selbst haben. Auch dauerhaft hohe Anforderungen an sich zu stellen, trägt zu einem konstant hohen Stresspegel bei.

Nehmen Sie sich Zeit, um darüber nachzudenken, in welchen Situationen es ausreichen würde, Erwartungen – fremde und eigene – mit einem Einsatz von lediglich 80/90 Prozent anstelle der bislang erstrebten 100 Prozent zu erfüllen. Gibt es Aufgaben, die Sie delegieren könnten? In welchen Bereichen bzw. Situationen könnten Sie sich in mehr Gelassenheit üben?

In der nächsten Ausgabe der klein&groß erfahren Sie, welche Faktoren die Resilienzforschung zur persönlichen Stärkung führen und wie Sie mit Optimismus und Emotionsmanagement das Wohlbefinden ausbauen und die eigene Resilienz stärken können.

Melanie Hartung ist Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Mastercoach und Lehrcoach (DGfC); Unternehmensinhaberin von „Räume der Erneuerung® – Coaching, Beratung & Fortbildung“.

Kontakt

www.raeume-der-erneuerung.de
kontakt@raeume-der-erneuerung.de

Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz. Kreuz, 2011

Heller, Jutta: Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte. Orell Füssli, 2015

Spreiter, Michael: Burnoutprävention für Führungskräfte. Haufe, 2014

TK-Stressstudie: Entspann dich, Deutschland. 2016. Unter: www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/921466/Datei/3654/TK-Stressstudie_2016_PDF_barrierefrei.pdf

TK-Broschüre: Stress. Wie Sie Stressoren erkennen und Belastungen besser bewältigen können. 2015. Unter: www.tk.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/474/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf