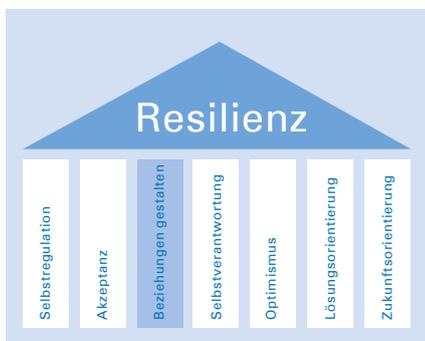


Resilienz #3 – Beziehungen

– Warum wir auf die Kraft unterstützender Beziehungen im beruflichen Alltag bauen sollten...

Ein Beitrag
der Betriebs-
psycholog*innen
aus dem Bereich
Lifecare von
TÜV Rheinland.



7 Säulen der Resilienz

Die dritte Säule der Widerstandsfähigkeit, die wir uns näher ansehen möchten, heißt „Beziehungen gestalten“. Diese Säule hat sich in den vergangenen Wochen und Monaten als ungeheuer wichtig erwiesen. Deshalb lautet das Motto unserer Initiative auch **#gemeinsamdurchdiekrise**. Warum ist das Zusammensein mit Anderen für uns so wichtig?

#ZUGEHÖRIGKEIT

Wir wollen zu einer Gruppe dazu gehören, von Anfang an. Denn gäbe es dieses Bedürfnis nicht, könnten wir nicht überleben. Die Unterstützung durch andere Menschen ist eine der größten Kraftquellen, die wir haben. Sie stärkt unser Vertrauen in die

eigenen Fähigkeiten und lässt uns Schwierigkeiten besser überwinden. Und zwar unabhängig davon, wie viel Kontakt wir zu anderen wünschen oder brauchen (das ist nämlich Typsache).

WUSSTEN SIE SCHON, ...

... dass unser Gefühl nach Zugehörigkeit so stark ist, dass wir selbst mitleiden, wenn wir den Schmerz von Anderen beobachten? In unseren Gehirnanaren sind dann die gleichen Schmerzzentren aktiv, als wenn wir uns selbst verletzt hätten.

#FEEDBACK

Gerade im Beruf brauchen wir Sparringspartner, die uns ermutigen, uns herausfordern und vor allem ehrliches Feedback geben. Auch, wenn wir felsenfest davon überzeugt sind: Nein – wir sehen die Dinge nicht objektiv. Jede*r von uns betrachtet die Welt aus einer ganz eigenen, subjektiven Perspektive.

Psycholog*innen sprechen hier vom sogenannten „blinden Fleck“, der unsere Wahrnehmung einengt. Erst durch offene Rückmeldungen aus unserem Umfeld sind wir in der Lage, die Situation ganzheitlich zu betrachten und verschiedene Perspektiven einzunehmen. Verhaltensweisen können wir oft nur verändern, wenn wir Resonanz durch andere Menschen erfahren.

#UNSEREMUSTER

Im Laufe des Lebens haben wir durch viele Erfahrungen stabile Muster aufgebaut, wie wir die Welt wahrnehmen und auf sie reagieren. Aus diesen Mustern resultieren dann unsere Vorannahmen und Erwartungen, mit denen wir in eine Situation hineingehen. Die Krux an der Sache ist: Nur, weil wir in der Vergangenheit mit einer Strategie erfolgreich waren, passt diese nicht gleichfalls gut auf die aktuelle Situation. Sind Arbeitskontakte wiederholt problematisch für uns, lohnt es sich, das eigene Verhalten kritisch zu betrachten und gegebenenfalls anzupassen.



#VONNICHTSKOMMTNICHTS

Eine gute Beziehung zu Anderen entsteht nicht einfach so. Man muss daran arbeiten. In den vergangenen Wochen und Monaten haben wir gelernt, wie dies auch über die räumliche Distanz hinweg gelingen kann. Egal ob analog oder virtuell: bei der Beziehungspflege geht es immer um die Investition von Zeit, Aufmerksamkeit und Vertrauen – und zwar ohne immer darauf zu achten, ob diese „Gewinn“ erwirtschaftet. Unserer Erfahrung nach zahlt sich der Invest in menschliche Beziehung immer aus – zum Beispiel durch mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Teamgeist.

#GEMEINSAM SIND WIR BESSER

Wir können schneller ans Ziel kommen, wenn wir unsere Arbeitsergebnisse teilen und unsere individuellen Stärken im Team einbringen. Denn die Zugehörigkeit zu einer Gruppe gibt uns Sicherheit und Kraft - gerade in Phasen, in denen wir uns unsicher sind oder Neues lernen.

Nutzen Sie die Kraft Ihres Teams – beispielsweise, indem Sie sich bei der nächsten Teamsitzung gegenseitig Rückmeldung geben: Wer kann was besonders gut? Das macht gute Laune und stärkt das WIR-Gefühl. Vielleicht können Sie anfallende Aufgaben zukünftig noch stärker nach diesen Talenten verteilen?

[Auch mit den nachfolgenden Übungen stärken Sie Ihre Beziehungen!](#)

Sie möchten Ihre Beziehungen stärken? Wir unterstützen Sie dabei auch ganz individuell. Sprechen Sie uns gerne an!

[#gemeinsamdurchdiekrise](#)

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com



Selbstcoaching.

ÜBERLEGEN SIE:

1) Mit welchen Personen verbringe ich in meinem Arbeitsalltag am meisten Zeit?

2) Welche beruflichen Kontakte tun mir dabei besonders gut und geben mir Energie?

3) Wie kann ich diese Kontakte noch besser nutzen oder auch zukünftig gut pflegen?

Teambuilding.

MIT FOLGENDER ÜBUNG IM TEAM LÄSST SICH DAS WIR-GEFÜHL EINFACH STÄRKEN:

Ich sage der Person rechts neben mir „Was ich an dir schätze...“ und der Person links neben mir „Was ich dir wünsche...“.

Das geht mit ein bisschen Phantasie auch virtuell.

