ANZEIGE

Handelsblatt Management Campus

Digital Leader

Das professionelle eLearning für moderne Führungskräfte und die, die es werden wollen

Jetzt anmelden

20 % off für alle Abonnent:innen

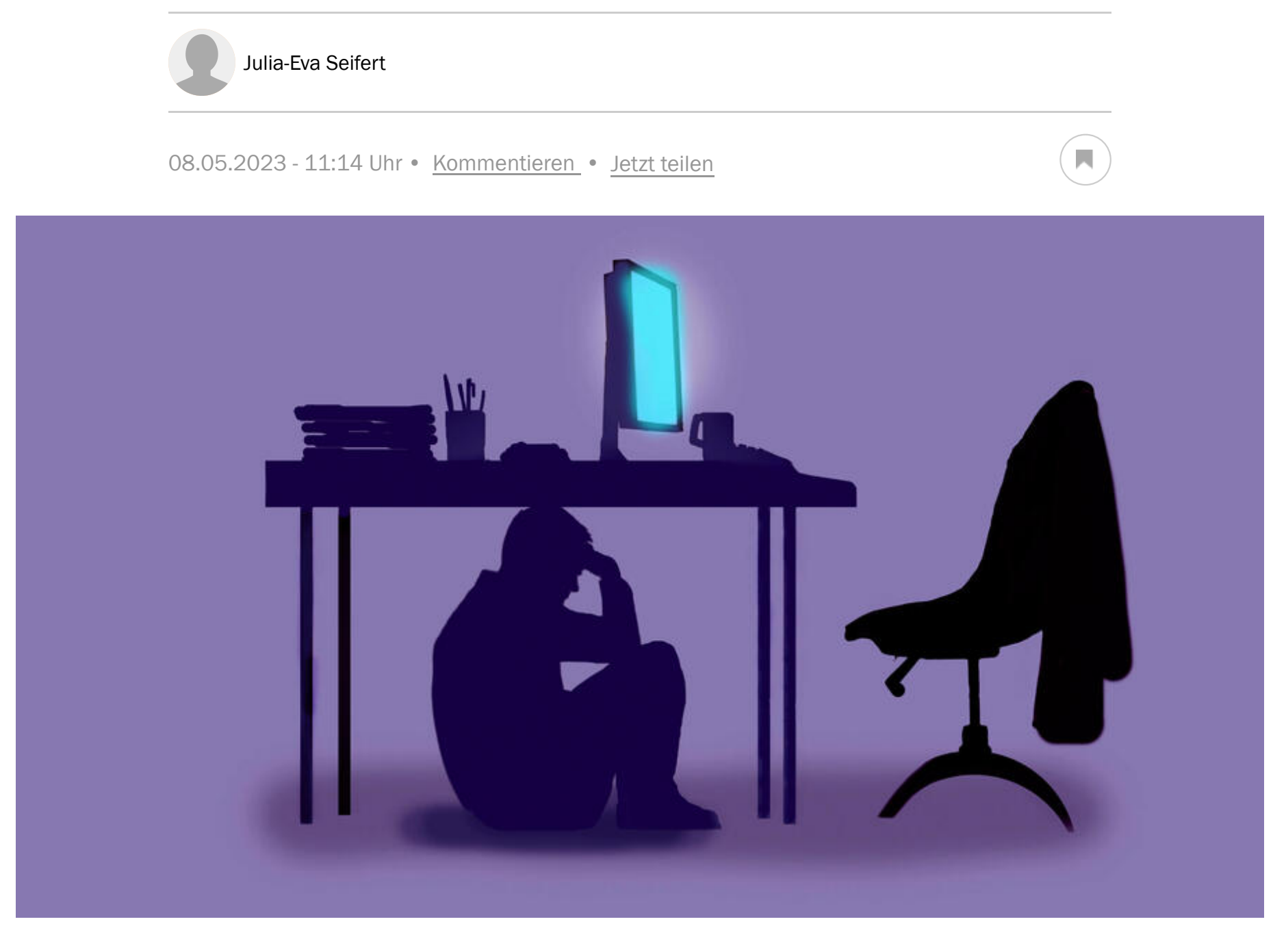
STRESS AM ARBEITSPLATZ

Zu schnell emotional? Sieben Strategien für mehr Resilienz im Job

Unsicherheit, Krisen und Arbeitsverdichtung sorgen für ein ansteigendes Stresslevel im Job. Zwei Experten verraten, wie Sie sich dagegen wappnen.

Julia-Eva Seifert

08.05.2023 - 11:14 Uhr • Kommentieren • Jetzt teilen



Stress am Arbeitsplatz

Widerstandsfähigkeit und mentale Stärke lassen sich trainieren.
(Foto: imago images/Ikon Images)

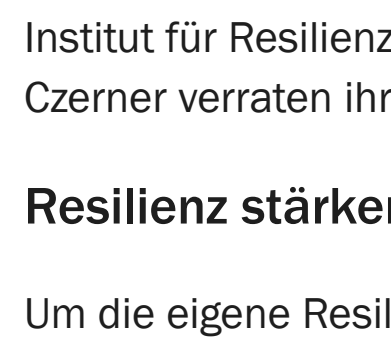
Düsseldorf. Die Deadline für ein wichtiges Projekt treibt den Puls hoch, für Sport ist schon lange keine Zeit mehr, und auf die Frage danach, wie Sie Beruf und Familie unter einen Hut bekommen sollen, können Sie nur noch nervös lachen? Manchmal braucht es dann nur eine Kleinigkeit, die schiefgeht, und das Nervengerüst bricht zusammen.

Entscheidend dafür, wie gut ein Mensch einen stressigen oder gar krisengeprägten Arbeitsalltag wegsteckt, ist die persönliche Resilienz. In der Psychologie wird darunter im weitesten Sinne die Fähigkeit verstanden, belastende Situationen oder Lebensereignisse zu bewältigen.

Nur wie baut man eine gute Resilienz auf? Das hat das Handelsblatt bei zwei Experten nachgefragt. Die Psychologin Donya Gilan vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung und der Buchautor und Coach Markus Czerner verraten ihre besten Tipps.

Resilienz stärken: Diese Faktoren sind entscheidend

Um die eigene Resilienz zu trainieren, ist es wichtig zu wissen, welche Faktoren sie beeinflussen. So ist man sich etwa in der Resilienzforschung einig, dass soziale Unterstützung und mindestens eine feste Bezugsperson essenziell sind, um trotz widriger Lebensumstände mentale Stärke zu entwickeln.


ANZEIGE

So bringen Start-ups frischen Wind in Ihr Unternehmen

Trotz vielfältiger wirtschaftlicher Veränderungen flexibel und erfolgreich zu bleiben, ist für KMU eine besondere Herausforderung. Start-ups können dabei eine wichtige Hilfe sein, um Innovationen zu entwickeln.

Zum Beitrag

THEMEN DES ARTIKELS

Karriere +

Top-Jobs des Tages

Jetzt die besten Jobs finden.

Jobtitel, Kompetenz oder Firmenname

Standort

JOBS FINDEN

Community Plant Variety Office
Document Management Officer
Angers

REWE digital
(Senior) Software Developer Java (m/w/d)
Kiel

R+V Allgemeine Versicherung AG
Trainee (m/w/d) Versicherungsvertrieb Banken
Tübingen, Rottenburg am Neckar, Nagold, Mössingen, Herrenberg

„Wir sind das Ergebnis der fünf Menschen in unserem Umfeld, mit denen wir die meiste Zeit verbringen“, sagt Coach Markus Czerner. Wer seine Resilienz verbessern will, sollte deshalb in seinem Umfeld beginnen. Denn wer sich überwiegend mit Menschen umgebe, die hinter jeder Herausforderung ein unlösbares Problem sehen, werde diese Denkweise übernehmen. Ein schlechter Ausgangspunkt für mentale Widerstandsfähigkeit. Weitere Faktoren sind laut Psychologin Donya Gilan zudem:

- **Coping:** Dabei geht es darum, Herausforderungen aktiv zu bewältigen. Wie das geschieht, ist individuell verschieden. Hierbei gibt es drei Ansätze: Beim instrumentellen Coping wird versucht, das Problem durch bestimmte Handlungen zu lösen. „Gelingt das nicht, kann ich es mit emotionsorientiertem Handeln versuchen, also probieren, meine Emotionen zu regulieren und zu einer neuen Perspektive zu kommen“, sagt Gilan. Die dritte Möglichkeit ist regeneratives Coping. Hierzu zählen aktive Entspannung, Bewegung und Erholung.
- **Selbstwirksamkeit:** Jemand, der selbstwirksam ist, ist in der Lage, auf eine bestimmte Situation einzuwirken und akzeptiert sie nicht einfach nur passiv. Gerade in herausfordernden Situationen kann Selbstwirksamkeit einem das Gefühl geben, die Kontrolle zu behalten. Das erleichtert es, die Herausforderungen anzunehmen und eine Lösung zu finden.
- **Soziale Unterstützung:** Wer sich in Notzeiten auf die Hilfe anderer verlassen kann, ist resilienter als diejenigen, die keine Unterstützung erfahren. Soziale Unterstützung wirkt, sagt Gilan, sogar auch dann, wenn wir sie gar nicht in Anspruch nehmen. Schon allein das Wissen, dass man Hilfe bekommen würde, wenn man darum bitten würde, stärkt die Widerstandsfähigkeit.
- **Kognitive Flexibilität:** Sich schnell neuen Situationen anpassen zu können ist ein weiterer Faktor für Resilienz. Wer kognitiv flexibel ist, wird laut Gilan schneller aktiv und probiert neue Ansätze und alternative Lösungen aus.

Sieben Strategien für mehr Resilienz im Job

Die Resilienzfaktoren zeigen, an welchen Stellschrauben Sie drehen können, um Ihre Widerstandsfähigkeit zu verbessern. Wie bei vielen Verhaltensänderungen gilt: Erwarten Sie nicht zu viel von sich selbst. Verhaltensänderungen lassen sich vor allem mit Geduld erreichen.

1. Resilienz stärken: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen

Für Coach Czerner spielt Selbstbewusstsein eine zentrale Rolle beim Aufbau von Resilienz. Er rät, sich zunächst anzuschauen, wie man mit sich selbst spricht. Denn viele Menschen würden denken, dass sie selbstbewusst sind – sie sind es aber nicht. Beginnen Sie den Tag damit, dass Sie sich etwas Positives sagen. Etwa „Ich bin gut, so wie ich bin“ oder „Ich werde einen tollen Tag haben“.
>> Lesen Sie hier: *Sollte der Chef von psychischen Erkrankungen wissen?*

2. Aufbau von Resilienz: Rückschläge akzeptieren

Passieren Rückschläge, setzt man sich oft nur ungern damit auseinander, sondern blendet sie lieber aus. Dabei, sagt Coach Czerner, sind Rückschläge für den Aufbau von Resilienz sehr wichtig. Er rät zu drei Schritten: „Der erste Schritt ist, den Rückschlag zu akzeptieren und den Schmerz zuzulassen. Das kann unter Umständen bedeuten, dass ich mich mehrere Wochen lang schlecht fühle.“

NEWSLETTER ABONNIEREN

Handelsblatt Karriere

Von A wie Arbeitsrecht bis Z wie Zielvereinbarung: In Handelsblatt-Karriere-Newsletter erhalten Sie jeden Dienstag Nutzwert rund um die Themen Gehalt, Führung und New Work.

Ihre E-Mail Adresse

KOSTENLOS BESTELLEN

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie hier.

☐ Ich bin damit einverstanden, dass die HANDELSBLATT MEDIA GROUP GMBH & CO. KG und ihre Tochtergesellschaften mich künftig per E-Mail über interessante Verlagsangebote informieren. Diese Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft widerrufen: kundenservice@handelsblattgroup.com.

Im zweiten Schritt geht es an die Analyse. Dabei sollten Sie die Gründe für das Scheitern nicht nur bei anderen suchen, sondern auch bei sich selbst. Im dritten Schritt sollten Sie versuchen, zu reflektieren, was falsch gelaufen ist, und daraus Handlungsempfehlungen für die Zukunft ableiten.

3. Weitere Perspektiven: Sich mit anderen austauschen

Wenn negative Gedanken die Oberhand gewinnen, rät Gilan zu einem Realitätsabgleich. Fragen Sie sich, ob es tatsächlich nur Ihre Sichtweise oder noch weitere Perspektiven gibt, die Sie in Betracht ziehen können. Suchen Sie sich dafür jemanden, der eine andere Meinung als Sie vertritt. Auf diese Weise lassen sich laut Gilan eigene Gedanken und Sichtweisen auflockern.

>> Lesen Sie hier: *Fünf ungesunde Gewohnheiten am Arbeitsplatz*

4. Mehr Resilienz im Job: Offen kommunizieren

Gerade bei negativem Feedback oder offenen Fragen ist es wichtig, das Gespräch mit dem Vorgesetzten oder den Kollegen zu suchen, rät Coach Czerner. Fragen Sie noch mal nach, welche Erwartungen der Vorgesetzte hatte, was sie davon erfüllt haben und vor allem auch was nicht. Nur wenn man weiß, was nicht gut war, könne man sich weiterentwickeln und beim nächsten Mal Fehler vermeiden, sagt Czerner.

5. Nicht jedes negative Feedback annehmen

Reflexion ist wichtig. Es kann nämlich auch vorkommen, dass der Vorgesetzte negative Kritik äußert, die überhaupt nicht gerechtfertigt ist. „Nur weil jemand einmal einen Fehler gemacht hat, heißt das noch lange nicht, dass mit ihm etwas nicht stimmt“, sagt Czerner.

Verhaltensökonom Armin Falk: „Menschen sind keine moralischen Superhelden“

Rethink Work

00:00 1x

Abonnieren · Alle Episoden ›

6. Work-Life-Balance: Ausgleich zum Job schaffen

Mit Selbstfürsorge, zum Beispiel einer gesunden Work-Life-Balance, können Sie langfristig mentalen Problemen vorbeugen, sagt Psychologin Gilan. Wer keinen Burnout riskieren will, sollte sich etwa genügend Freiräume schaffen. Coach Czerner gibt dazu folgenden Tipp: „Wenn ich nach der Arbeit mein Büro verlasse, stelle ich mir ganz plastisch vor, dass alle Probleme, die sich dort befinden, auch dort bleiben.“

Erst am nächsten Tag will er wieder daran denken. Mit etwas Abstand erkenne man dann oft, dass die Probleme gar nicht so dramatisch sind, wie sie einem manchmal vorkommen.

7. Positive Aktivitäten suchen

Sowohl Gilan als auch Czerner, empfehlen, sich einen Ausgleich zum Job zu suchen, um die eigene Resilienz zu stärken. „Wir brauchen ein Gegenprogramm, das sowohl körperliche Aktivität als auch soziale Aspekte berücksichtigt“, sagt Gilan. Wie das konkret aussieht, ist individuell verschieden: Manche suchen die Ruhe in der Natur und gehen nach der Arbeit spazieren, während andere zum Beispiel mit Freunden oder der Familie kochen.

Was wichtig ist: Auch bei der Resilienz gibt es Grenzen. Wer suggeriert, dass Menschen durch harte Arbeit alles erreichen und stressresistent werden können, der kann laut Psychologin Gilan dadurch andere unter Druck setzen. Nämlich Menschen, die sich in schwierigen Situationen verletzlich zeigen.

Mehr: Fünf Strategien, wie Sie mit Narzissten im Job umgehen

Hinweis an die Redaktion >>

STARTSEITE

E-MAIL · POCKET · FLIPBOARD

Auch interessant:

Empfohlen von Outbrain

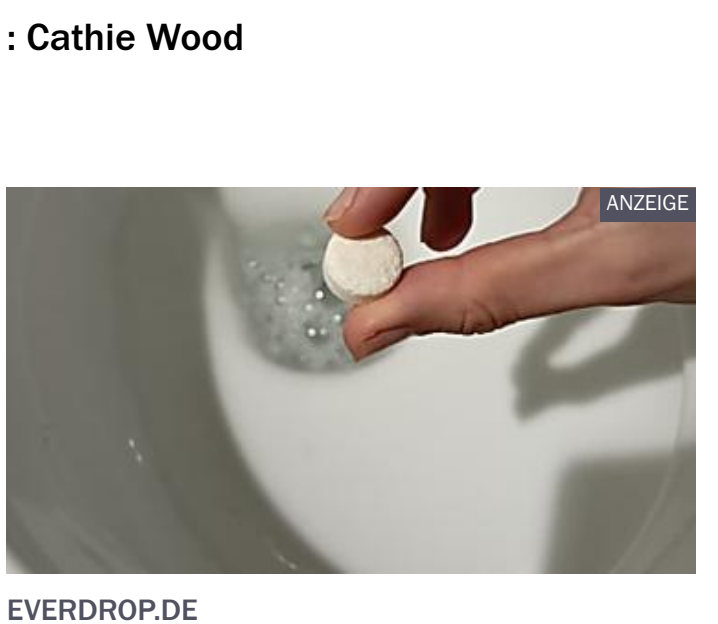
ANZEIGE
Fair Company Initiative - Finde jetzt die besten Jobs bei fairen Arbeitgebern

FRANZISKA TELSER
Durchschnittsgehalt in Deutschland: Ab wann gehört man zu den Top-Verdienern?

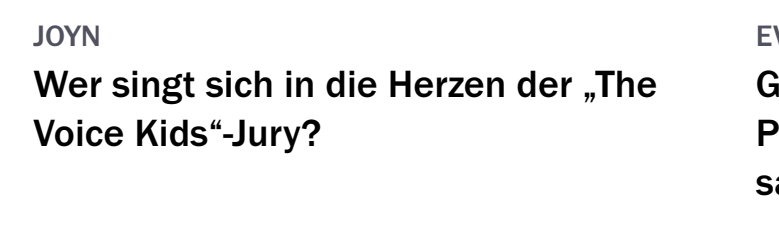
DAX-UMFRAGE
Anlegerstimmung signalisiert „Ruhe vor dem Sturm“

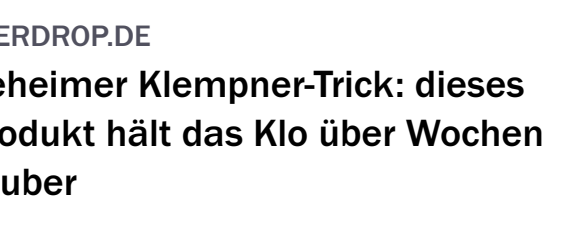
ANZEIGE
BABBEL
Die 15-Minuten-Methode. Eine Sprachexpertin erläutert, wie man am besten eine Sprache lernt

BANK NORWEGIAN
Weltweit gebührenfrei reisen mit der Bank Norwegian Kreditkarte


ANZEIGE
BETT1.DE
Warum diese Matratze besonders lange haltbar ist

WOLFGANG HATZ
Ex-Audi-Topmanager legt umfassendes Geständnis im Dieselskandal ab


FRIEDERIKE BIEBER
Narzissten als Chefs: Fünf Strategien, wie Sie mit Egomanen im Job umgehen

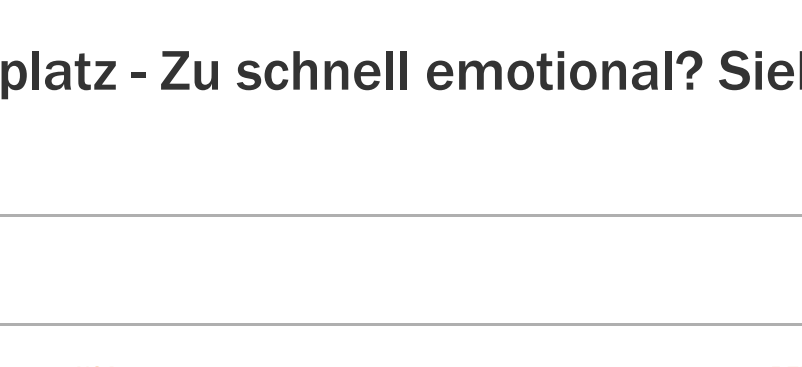

: Cathie Wood

ANZEIGE
WONDER PATCH
Warum reißen sich Frauen um diese neuen Schlankheitspflaster?

ANZEIGE
JOYN
Wer singt sich in die Herzen der „The Voice Kids“-Jury?

ANZEIGE
EVERDROP.DE
Geheimer Klempner-Trick: dieses Produkt hält das Klo über Wochen sauber

Arbeiten im Ausland
SANDRA LOUVEN
Auswandern: Welche Vorteile Portugal deutschen Ausländern bietet


AUTOZULIEFERER
Aktionärsvertreter verweigern Conti-Chefaufseher Wolfgang Reitzle die Entlastung

FRANZISKA TELSER
Selbstdarstellung: Wie Sie sich im Job besser verkaufen ohne dabei anzugeben

Mehr zu: Stress am Arbeitsplatz - Zu schnell emotional? Sieben Strategien für mehr Resilienz im Job

THEMEN

BUCHTIPPS
Acht Managementbücher, die auf Ihre Leseliste für den Sommer gehören

USA
Angriff auf Salman Rushdie: Amerika diskutiert, wie sicher verfolgte Autoren noch sind

REZENSION „NOCH WACH?“
Schlüsselroman über Machtmissbrauch bei Axel Springer? Das steht im Buch von Stuckrad-Barre

DEUTSCHER WIRTSCHAFTSBUCHPREIS 2022
Das sind die zehn besten Wirtschaftsbücher des Jahres

REZENSION
Zwischen Homeoffice und Selbstfindung – Neue Zeiten braucht neue Wege

REZENSION
Aufstieg und Schattenseiten der Erfolgsmaschine Youtube

0 Kommentare zu "Stress am Arbeitsplatz: Zu schnell emotional? Sieben Strategien für mehr Resilienz im Job"

Bitte bleiben Sie fair und halten Sie sich an unsere Community-Richtlinien sowie unsere Netiquette. Sie können wochentags von 8 bis 18 Uhr kommentieren, wenn Sie angemeldeter Handelsblatt-Online-Leser sind. Die Inhalte sind bis zu sieben Tage nach Erscheinen kommentierbar. Wir behalten uns vor, Leserkommentare, die auf Handelsblatt Online und auf unser Facebook-Fanpage eingehen, gekürzt und multimedial zu verbreiten.

Herr Markus Czerner Nicht Sie? Ausloggen

Ihr Kommentar...

Sie können noch 2000 Zeichen schreiben.

KOMMENTAR ABSCHICKEN

SERVICEANGEBOTE

NEWSLETTER
Finance Briefing

NEWSLETTER
Energie Briefing

PODCAST
Economic Challenges

NEWSLETTER
Morning Briefing plus

PREMIUM-NEWSLETTER
Geldanlage

ÜBERSICHT
Meine News
Home
Politik
Unternehmen
Technologie
Finanzen
Mobilität
Karriere
Arts & Style
Meinung
Video
Service

SERVICE
Abo kündigen
Kontakt/Hilfe
Online-Archiv
Veranstaltungen
Handelsblatt-Shop
Netiquette
Sitemap
Nutzungsrechte erwerben
AGB
Datenschutzerklärung
Datenschutzeinstellungen
Impressum

LINKS
WirtschaftsWoche
Absatzwirtschaft
Morning Briefing
Finanzvergleiche
GBI-Genios
PMG
Kreditkarten-Vergleich
Infoseiten
Bellevue Ferienhaus
Facebook
Twitter
Flipboard

karriere.de
iq digital
Research Institute
Organisations-Entwicklung
Creditreform
Fair Company Initiative
Sudoku online spielen
Brutto-Netto-Rechner
Geschäftskonto-Vergleich
Handelsblatt Studium
Handelsblatt Coupons
Produktvergleich

Handelsblatt

© 2023 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Handelsblatt Media Group GmbH & Co. KG
Verlags-Services für Werbung: iqdigital.de (Mediadaten) | Verlags-Services für Content: Digitale Unternehmens-Lösungen
Realisierung und Hosting der Finanzmarktinformationen: Norkon Computing Systems,Live Center
Datenbelieferung für alle Handelsplätze: Morningstar (außer Lang & Schwarz)
Verzögerung der Kursdaten: Deutsche Börse 15 Min., Nasdaq und NYSE 20 Min.
Keine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben.

0%