NETZWERK Q 4.0

„Wenn alles zu viel wird - Stark bleiben in bewegten Zeiten“

Resilienz-Podcast 1 - Transkript

Transkript zum gleichnamigen Podcast

Morena: Es ist Mittwochmorgen, 8:30 Uhr. Leon sitzt in seinem Büro, starrt auf den überfüllten Schreibtisch und spürt, wie sich seine Schultern verkrampfen.

Leon: So ein Mist! Nichts läuft hier. Die Meldung an die Personalabteilung… wo bleibt der Lieferant? Uns fehlt schon wieder Material!

Und wo ist eigentlich mein Azubi? Hat sich heute noch gar nicht blicken lassen. Versteht sowieso nichts und macht wahrscheinlich wieder Pause. Sein Berichtsheft ist mal wieder überfällig, der neue Ausbildungsrahmenplan wartet auf meinem Schreibtisch …

Was wollte der Chef nochmal? Ach ja - Ideen zur Digitalisierung der Ausbildung. Wann soll ich das noch machen?

Ich breche echt zusammen. Wenn das so weitergeht, nehme ich mir noch den Burn-Out. Bewerbungen checken, Social Media, Schulkooperationen, Tag der offenen Tür organisieren… Wann soll ich das alles schaffen?

Morena: Leon ist Ausbildungsleiter in einem mittelständischen Unternehmen. Was Sie gerade gehört haben, ist sein Alltag. Ein Alltag, den viele für Ausbildung verantwortliche Menschen kennen werden.

Willkommen zu unserem Podcast „Stark bleiben in bewegten Zeiten“ - Ihre Serie über Resilienz in der Ausbildung. Ich bin Morena vom Q-4-Team und in den nächsten fünf Folgen erkunden wir gemeinsam, wie Ausbilderinnen und Ausbilder, Auszubildende und ganze Ausbildungsabteilungen widerstandsfähiger werden können.

Heute starten wir mit den Fragen: Was ist eigentlich Resilienz? Warum soll ich mich damit beschäftigen und wozu ist das gut?

Starten wir mit einem Blick auf den Ursprung.

Haben Sie mal versucht, einen Ball kaputt zu schlagen? Ich sage ihnen: Das klappt nicht! Warum? Weil er resilient ist. Der Hammer prallt ab, er springt zurück, der Ball bleibt heil. Er drückt sich kurz ein und geht dann in seine Urform zurück.

Morena: Zurückspringen, abprallen, nicht anhaften – das sind die Bedeutungen des lateinischen Wortes „resilire“. Und unser technisches Beispiel können wir auch auf einzelne Personen sowie Gruppen und Organisationen übertragen. Das ist dann Resilienz in der Psychologie sowie Soziologie. Prinzipiell ist die Resilienz in allen Bereichen die Fähigkeit, verschiedene Arten von Störungen, Krisen, Angriffe, Katastrophen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. Wie unser Ball im Beispiel – einfach heil bleiben.

Leon: Das hält doch keiner aus! Es muss doch irgendwas geben, damit sich das ändert. Mir tut das nicht gut und allen anderen tut das sicherlich auch nicht gut. Aber wo kann ich anfangen?

Morena: So einfach die Frage daherkommt, so differenziert müssen wir auf die Möglichkeiten schauen. Etabliert hat sich die Aufteilung in die „Sieben Säulen der Resilienz“, in sieben „Resilienzfaktoren“. Und wenn wir dort ansetzen, bei einer oder mehreren dieser 7 Säulen und diese wieder stärken, dann können wir Stress und Anforderungen besser bewältigen: Ruhiger und gesünder leben, sozialer und konfliktärmer handeln, besser kommunizieren, andere gelassener wahrnehmen.

Hört sich das für Sie esoterisch an? Kann sein, ist aber vor allem erprobt und in jeder Hinsicht gesünder – für alle Beteiligten. Aber ich schweife ab. Schauen wir kurz die sieben Säulen an, dann wird das klarer:

Erstens: Optimismus stärken.
Zweitens: Akzeptanz fördern.
Drittens: Lösungsorientiert denken und handeln.
Viertens: Selbstwirksamkeit stärken und wahrnehmen.
Fünftens: Unterstützung von anderen annehmen.
Sechstens: Zielorientierung ausbauen.
Siebtens: Emotionen regulieren und Ruhe bewahren.

Die gute Botschaft zum Abschluss dieser Folge lautet: Dies alles lässt sich einfach trainieren, um schnell Verbesserungen zu erreichen – für sich selbst, für das Team. Und zu guter Letzt lernen Sie dabei, diese Erfahrungen auch an Auszubildende weiterzugeben, um diese erfolgreicher durch die Ausbildung führen zu können. Sie können helfen, Konflikte und Hemmnisse, die vielleicht aufgrund der Herkunft, des Alters oder des Kompetenzniveaus bestehen, abzubauen. Seien Sie gespannt auf die weiteren Folgen! Wir leiten Sie durch den „Resilienzstärkungsprozess“. Bleiben Sie optimistisch – es gelingt!