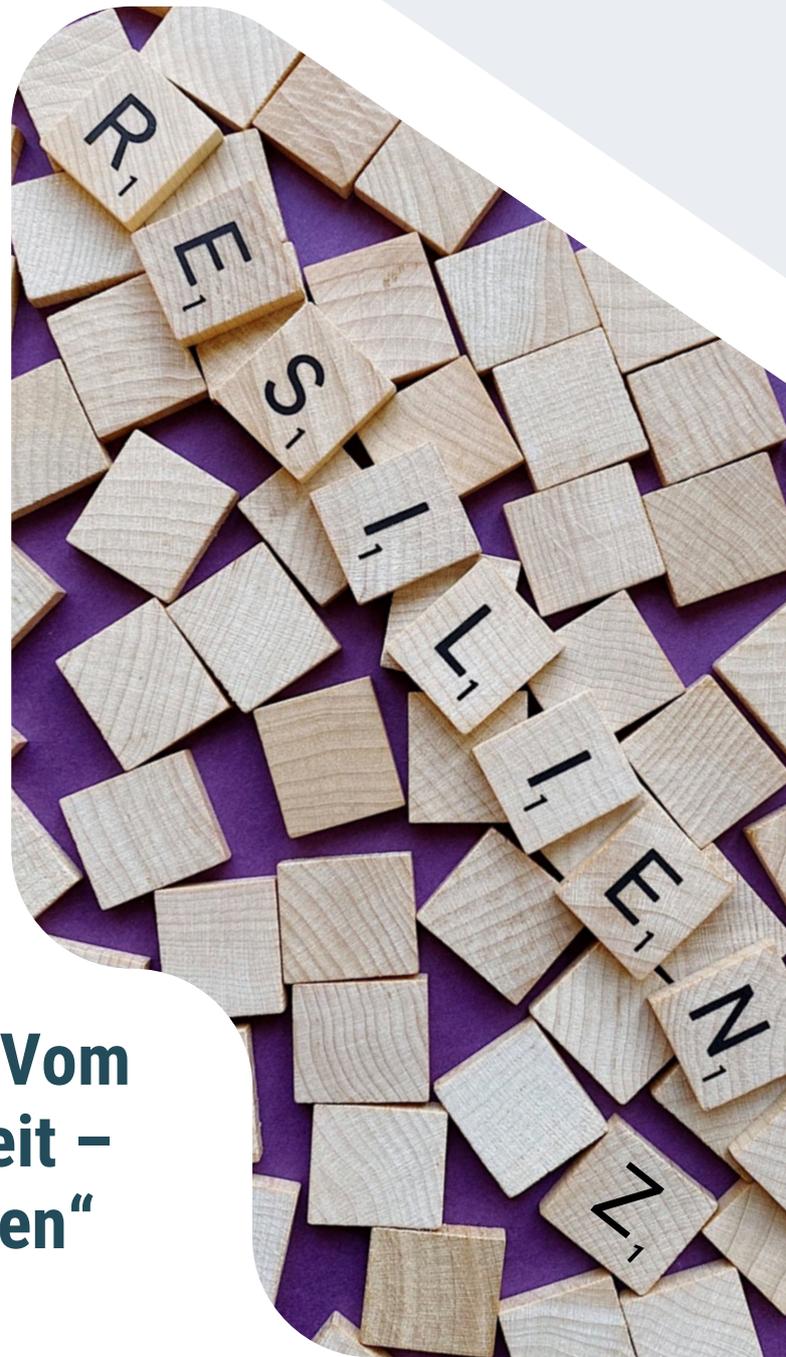


„Resilienz-Routinen – Vom Training zur Gewohnheit – Resilienz im Alltag leben“

Resilienz-Podcast 5 - Transkript



- Morena:** Herzlich willkommen zur fünften Episode unseres Resilienz-Podcasts! Ich bin Morena und ich habe heute Elias als Experten eingeladen.
- Elias:** Guten Tag auch von mir. Ich bin Elias. Heute geht es um eine Frage, die sicherlich viele von euch beschäftigt: Wie schaffe ich es, das Resilienz-Training nicht nur einmal zu machen, sondern wirklich dauerhaft in meinen Alltag zu integrieren?
- Morena:** Ein wichtiges Thema! Stellt euch vor: Sarah ist Ausbildungsbeauftragte in der IT-Abteilung. Sie hat vor drei Monaten an einem Resilienz-Workshop teilgenommen, war total motiviert und hat sogar angefangen, morgens zu meditieren. Aber nach zwei Wochen Urlaub und einem stressigen Projekt ist alles wieder beim Alten. Kennst du das, Elias?
- Elias:** Oh ja, das klassische „Motivationsloch“ und das übliche Problem nach Fortbildungen: Die Umsetzung und Integration in den – beruflichen – Alltag gelingen nicht! Sarah hat hier den Fehler gemacht, zu viel auf einmal zu wollen. Resilienz-Routinen funktionieren nur, wenn sie wie ein gut geöltes Zahnrad in unseren Alltag passen.
- Morena:** Lass uns konkret werden. Für uns als Ausbilderinnen und Ausbilder gibt es drei Ebenen: Erstens - unsere eigene Resilienz. Zweitens - wie wir unsere Auszubildenden unterstützen. Und drittens - wie wir unsere Abteilung resilient aufstellen.
- Elias:** Beginnen wir mit der persönlichen Ebene. Eine Resilienz-Routine muss machbar sein. Statt gleich eine dreißig-minütige Meditation einzuplanen, fangt besser mit zwei Minuten an. Mein Tipp: Koppelt neue Routinen an bestehende Gewohnheiten.
- Morena:** So ist das wohl! Wenn ihr zum Beispiel jeden Morgen Kaffee trinkt, nutzt diese Zeit für ein kurzes Dankbarkeitsritual. Drei Dinge, für die ihr dankbar seid - das dauert keine Minute. Oder während der Mittagspause: Statt am Schreibtisch zu essen, macht einen kurzen Spaziergang.
- Elias:** Und abends? Statt direkt ins Bett zu fallen, nehmt euch fünf Minuten für Reflexion. Was lief heute gut? Womit war ich zufrieden? Diese kleinen Gewohnheiten stärken eure Selbstwirksamkeit. Sie führen euch auch und vor allem die positiven Dinge erneut vor Augen.

- Morena:** Jetzt zu unseren Azubis. Wie können wir ihnen helfen, ohne aufdringlich zu werden? Ich denke, die Vorbildfunktion ist entscheidend. Wenn wir selbst gelassen mit Stress umgehen, lernen sie automatisch mit.
- Elias:** Konkret: Führt regelmäßige Check-ins ein. Nicht als Kontrolle, sondern als Unterstützung. „Wie geht's dir gerade? Wo drückt der Schuh?“ Diese psychologische Sicherheit ist Gold wert.
- Morena:** Ja, und ermutigt sie zu eigenen kleinen Routinen. Viele Azubis denken, sie haben keine Zeit. Aber auch sie können vor Arbeitsbeginn zwei Minuten bewusst atmen oder in der Pause das Handy weglegen und kurz rauschauen. Oder – wenn ihr das zulassen und einrichten könnt: gebt ihnen regelmäßig ihre Resilienz-Reflexion-Viertelstunde. Das bringt Ruhe in den Ausbildungsalltag. Und vielleicht fragen die Azubis sogar nach weiteren Tipps?
- Elias:** Wichtig ist auch die Fehlerkultur. Wenn ein Azubi einen Fehler macht, dann nutzt das als „Lernchance“: „Was können wir daraus mitnehmen?“ statt: „Das hätte nicht passieren dürfen!“.
- Morena:** Kommen wir zur Abteilungsebene. Hier geht's um strukturelle Resilienz! Regelmäßige Teamrunden, in denen nicht nur Aufgaben besprochen werden, sondern auch: Wie fühlt sich das Team? Wo gibt es Reibungen?
- Elias:** Und schafft Raum für Selbstorganisation. Wenn unerwartete Situationen auftreten, lasst euer Team erstmal selbst Lösungen finden. Das stärkt das Vertrauen und die Handlungsfähigkeit.
- Morena:** Ein praktischer Tipp: Führt eine „Lessons Learned“-Routine ein. Nach jedem größeren Projekt, nach jedem Ausbildungsabschnitt oder kritischen Situation nehmt ihr euch fünfzehn Minuten Zeit: Was haben wir gelernt? Was machen wir beim nächsten Mal anders?
- Elias:** Und vergesst nicht die Wertschätzung! Kleine Erfolge feiern, unterschiedliche Perspektiven würdigen - das kostet nichts, bringt aber viel. Und denkt und beachtet dabei immer die freundliche und zugewandte Kommunikation. Hier kann sonst viel schief gehen. Missverständnisse sind Gift im Zusammenleben!
- Morena:** Zum Schluss noch ein wichtiger Punkt: Resilienz-Routinen sind kein Selbstzweck. Sie sollen euch helfen, besser mit Herausforderungen umzugehen und dabei leistungsfähig zu bleiben.

Elias: Beachtet dabei: Es geht nicht um Wellness, sondern um nachhaltige und gesunde Leistungsfähigkeit, ein positives Leistungsverständnis, Motivation. Wenn ihr merkt, dass bestimmte Stressoren einfach nicht verschwinden, dann prüft ehrlich: Was passt gerade nicht? Was muss ich oder müssen wir ändern?

Morena: Gebt den Routinen eine Chance! Fangt klein an, bleibt dran, und ihr werdet merken, wie sich eure Widerstandsfähigkeit, die der Azubis und der gesamten Abteilung Schritt für Schritt aufbaut.

Elias: Soviel für heute. Probiert eine kleine Routine aus und beobachtet, was passiert.

Morena: Macht's gut, bleibt resilient! Und seid gewiss: es funktioniert!



Lust auf mehr?
Weitere spannende
Angebote gibt es auf
netzwerkq40.de.



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend