Führungskräfte in der Leistungsgesellschaft

Kongress

Burnout und Resilienz.

Bewusstseinskompetenz für Wirtschaft und Gesellschaft

23. Mai 2014

Akademie Heiligenfeld, Bad Kissingen

Dr. Matthias Becker und Dr. Dorothea Hartmann

Vorstellungsrunde

Was ist wichtig, voneinander zu wissen?

- Mein Name?
- Was mache ich beruflich?
- Was interessiert mich hier?

Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung

These

Um unseren gegenwärtigen Status Quo und unsere Strukturen zu bewahren, sind Wachstum, Beschleunigung und Innovationsverdichtung notwendig. (Hartmut Rosa)

- Fortschrittshoffnungen früher: ökonom. Wachstum, technolog. Innovationen und soziale Beschleunigung waren Mittel/Voraussetzungen für Steigerung von Autonomie- und Authentizitätschancen. Heute: sind diese notwendig, damit es uns nicht schlechter geht.
- Individuell und kollektiv fokussieren wir immer stärker darauf, unsere Steigerungsfähigkeit zu erhalten.
  D.h. die tatsächl. Autonomiespielräume werden geringer.

Gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung

Krisenquartett:
Der Zustand des Ausgelaugtseins hat erreicht:

- Personen
- soziale Schichten
- Wachstumskapitalismus
- Ökosystem

(Sighard Neckel)

Gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung

Wir brauchen

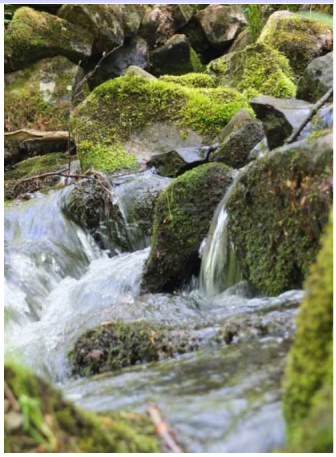
- Resonanzerfahrungen
  - in unseren Beziehungen (Familie, Partnerschaft, Freundeskreis)
  - in der Arbeit
  - in der Natur
  - …

  Resonanzerfahrungen konstituieren unsere Identität und lassen uns Berührt- und Ergriffensein erfahren. (H. Rosa)
- Innovationen in unseren Institutionen
- eine neue Form des Wirtschaftens
- einen anderen Umgang mit Ressourcen

Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Ursachen für individuelle Erschöpfung in der Arbeit



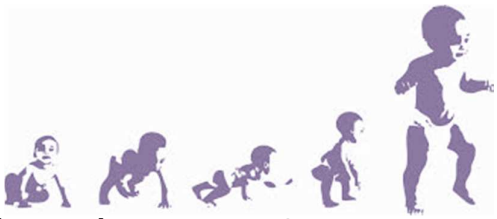
- steigende Anforderungen
- erhöhte Eigenverantwortung
- Beschleunigung der Arbeitsprozesse
- berufliche Unsicherheit
- instabilere soziale Beziehungen
- zunehmende Mobilitätsanforderungen
- flexiblerer Einsatz der Mitarbeiter/-innen
- häufiger Berufs- und Ortswechsel
- wachsende Konkurrenz am Arbeitsplatz
- ständige Erreichbarkeit

(Bundesarbeitsministerium 2012)

Basics: Die sieben Säulen der Resilienz

1. **Optimismus**
   Das Leben bringt mehr Gutes als Schlechtes.
2. **Akzeptanz**
   Es ist wie es ist. Annehmen können.
3. **Lösungsorientierung**
   Mögliche Lösungen? Meine Ziele?
4. **Opferrolle verlassen**
   Sich auf seine Stärken besinnen.
5. **Verantwortung übernehmen**
   Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen.
6. **Netzwerkorientierung**
   Ich habe Freunde und ich suche auch ihre Unterstützung!
7. **Zukunftsplanung**
   Meine nächsten Schritte planen.

Basics: Entwicklungspsychologische Aspekte



Sichere - unsichere Bindung

Frage: Wer möchte eher verschmelzen, wer möchte sich eher abgrenzen?

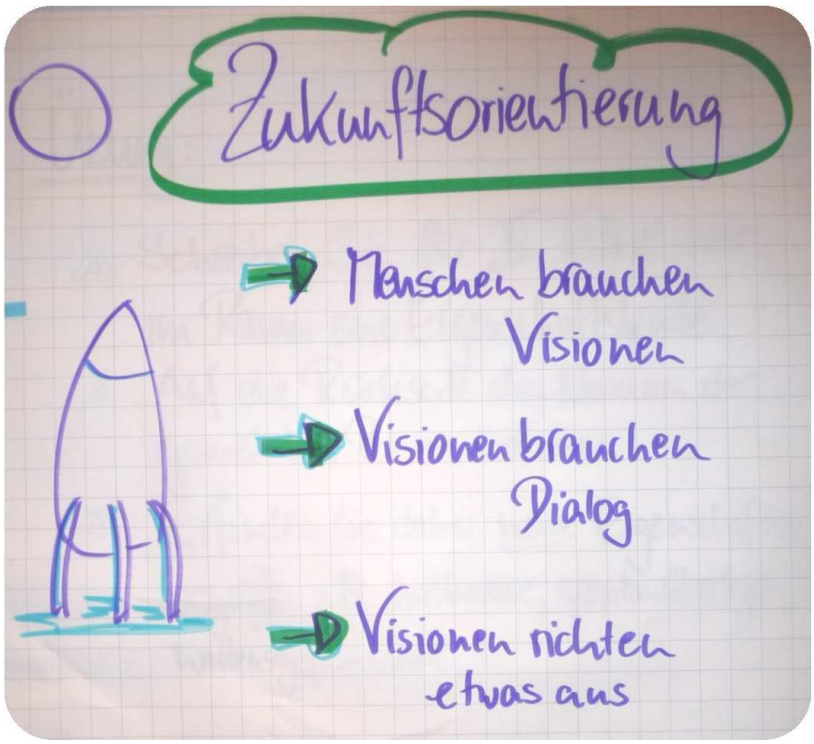
- Wer *sichere* Bindung erfahren hat, kann ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln, kann auch Konfrontationen eingehen.
- Wer *unsichere* Bindungserfahrungen gemacht hat, richtet sein ganzes Verhalten darauf aus, die soziale Zugehörigkeit sicherzustellen, passt sich sehr an. Oder er/sie entwickelt eine ausgeprägte Autonomie, lässt sich nichts sagen und braucht Freiheit.

Dies ist bspw. wichtig, als Führungskraft zu beachten.

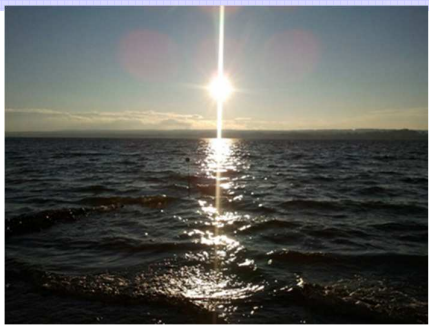
Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Unsere Vision



Unsere Vision



Wenn Du ein Schiff bauen willst,
dann trommle nicht die Männer zusammen,
um Holz zu beschaffen,
Aufgaben zu vergeben
und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre den Männern die Sehnsucht
nach dem weiten endlosen Meer.

Antoine de Saint-Exupéry

Unsere Vision

Stelle Dir vor, Du würdest bereits in einer Ideal-Organisation arbeiten.

1. Was hältst Du persönlich für **die beste Entwicklung**, die Deine Organisation um ihrer selbst willen nehmen sollte?
2. Welche **Art von Projekten/Tätigkeiten** würde sie durchführen?
3. Wie würden die Menschen **zusammenarbeiten**?
4. Welche **Werte** würde sie verkörpern?
5. Welchen **Ruf** würde sie haben?
6. Wenn Du in dieser Organisation arbeiten würdest, **was würde Dir dies bringen**?
7. Welchen **Beitrag für die Gesellschaft** würde sie leisten?

Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Präsenz: Zeit unterschiedlich wahrnehmen

Die Griechen in der Antike hatten zwei unterschiedliche Begriffe für Zeit: Chronos und Kairos.

- **Chronos** ist die *quantitativen* Zeit,
  die Zeit als Rahmen, die Zeit der Bewegung und des Ablaufs, die Lebenszeit, die gegeben ist.
- **Kairos** ist die *qualitative* Zeit,
  der rechte Zeitpunkt zum Handeln,
  die Zeit der Gegenwart,
  die Zeit, die man sich nimmt.

Präsenz unterschiedlich wahrnehmen

Präsenz unterschiedlich wahrnehmen

Reflexion
nach der Übung

Waches Fließen

1. Das Beste tun,
   um unseren Körper zu fühlen,
   während wir tun.
2. Ich spüre meine innere Wahrnehmung,
   während ich tue.
3. Das Tun entsteht aus Präsenz heraus:
   Sein ist Tun.

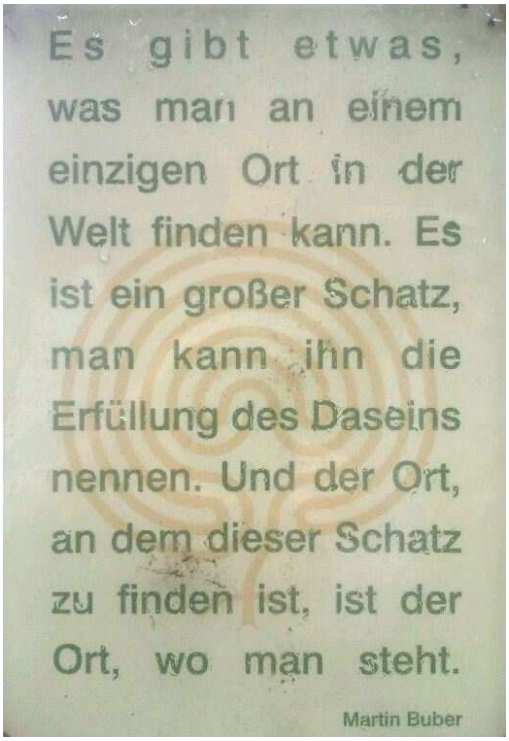
Pausen –
Zeit der Reflexion und Regeneration

- Gefühle und Seelenbewegungen brauchen ihre Zeit, um an die Oberfläche zu kommen.
  Sie bedürfen Momente des Gewahrwerdens.
- Zurückgehaltene Gefühle können sich dann ausdrücken.
- Nichtstun, außer wahrnehmen, was sich zeigt.
  In Kontakt mit sich sein.
- Sobald eine Empfindung Aufmerksamkeit und Wertschätzung bekommt, verstärkt sie sich.
- Das Ausdrücken von Gefühlen ist eine Kraftquelle.

Was wir vermitteln möchten

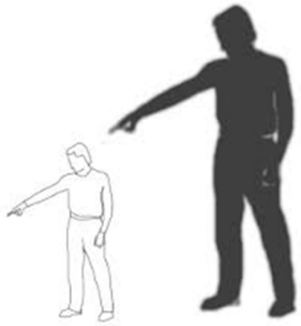
1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Wesentlicher Baustein für Resilienz: Selbstannahme (1)



… hier in Bad Kissingen …

Wesentlicher Baustein für Resilienz: Selbstannahme (2)



Der innere Kritiker

- Die übernommenen Glaubenssätze, Werte und Normen beeinflussen unser Selbstbild.
- Bewusstwerden, welcher Anteil gerade in uns aktiv ist.

Wesentlicher Baustein für Resilienz: Selbstannahme (3)

Radikale Selbstannahme

- Zeugenbewusstsein etablieren
- Neugierig sein und bereit sein, alles ohne Bewertung anzunehmen
- Erlauben, dass das „Größere“ sich durch uns ausdrücken kann.

Wesentlicher Baustein für Resilienz: Selbstführung

Unser Ego:
Ein altes rostiges Kriegsschiff?

- Das Ego ist eine historische Idee von dem, was wir sind.
- Es hat keine fundamentale Existenz.
- Das Ego ist eine Schutzinstanz, das uns scheinbar vor unangenehmen Gefühlen schützen will.
- Das Ego hat immer Angst, es möchte sich nicht verändern und hat Angst, entdeckt zu werden.

Was wir vermitteln möchten

1. Ein gesellschaftskritischer Blick auf das Phänomen Erschöpfung
2. Basics zu Resilienz und Burnout
3. Wie sieht ein ideales Unternehmen aus?
4. Präsenz: Wie nehmen wir Zeit wahr – wie präsent sind wir?
5. Wesentliche Bausteine: Selbstannahme und Selbstführung
6. Abschluss-Reflexion

Abschluss

- Was ist das **Wichtigste**, das ich hier aus dem Workshop mitnehme?
- Gab es etwas **Überraschendes** für mich?
- Gibt es etwas, was ich direkt **umsetze**?

Wie Sie uns erreichen

Beratung. Coaching. Organisationsentwicklung.

Dr. Matthias Becker

Dr. Dorothea Hartmann

Watzmannstraße 3
82211 Herrsching a. Ammersee

homepage www.becker-entwicklung.de
eMail matthias@becker-entwicklung.de
mobil 0049 (0)160-621 2232

Dr. Matthias Becker
Arzt | Psychotherapeut | Coach

homepage www.dialog-change.de
eMail hartmann@dialog-change.de
mobil 0049 (0)163-794 1982

Dialog & Change