





# **Erste Hilfe für Führungskräfte**

**Resilienzmethoden für den beruflichen Alltag**

Mag.a (FH) Bernadette Bruckner

Sascha Fink BSc MSc PhD

Anna Hillinger

Stefan Hund

Jürgen Waellnitz



**Für Sie,  
Für Ihre MitarbeiterInnen  
Für Ihren gemeinsamen Erfolg!**



## Vorwort

Das Thema Resilienz hat seit Ausbruch der Corona-Pandemie rasant an Bedeutung gewonnen. Während viele von uns zuvor nur kleinere Krisen bewältigen mussten, stellt uns diese globale Herausforderung vor völlig neue Dimensionen. Die entscheidende Frage lautet: **Wie gehen wir individuell und als Gemeinschaft damit um?** Wie gelingt es uns, optimistisch zu bleiben und Krisen zu bewältigen, ohne seelischen oder psychischen Schaden zu nehmen?

Für Einzelpersonen gibt es zahlreiche Ansätze, das seelische Gleichgewicht zu wahren. Doch wie sieht es bei Führungskräften aus, die Verantwortung für Teams oder ganze Organisationen tragen? Hier geht es um weit mehr als persönliche Resilienz – Führungskräfte sind gefordert, auch ihren Mitarbeiter\*innen Orientierung und Halt zu geben.

**Führung in Krisenzeiten** bedeutet, nicht nur fachlich kompetent zu sein, sondern auch menschlich Stärke zu zeigen. Die Corona-Pandemie sowie wirtschaftliche Nachwirkungen werden nicht die letzte Herausforderung sein, die uns begegnet. Umso wichtiger ist es, dass Führungskräfte jetzt die nötigen Werkzeuge erlernen, um resilient und handlungsfähig zu bleiben – für sich selbst und ihr Team.

In diesem Buch vereinen wir verschiedene Perspektiven, die Führungskräfte auf diesem Weg unterstützen sollen:

- **Bewegte Pause:** Praktische Übungen und Ansätze, um durch gezielte Bewegung den Stress im Arbeitsalltag zu reduzieren und neue Energie zu schöpfen.

- **Notfallmethoden für Resilienz:** Werkzeuge und Strategien, um auch in Krisenzeiten klar und handlungsfähig zu bleiben.
- **Trauerbegleitung in Unternehmen:** Wie können Führungskräfte Mitarbeiter\*innen in schwierigen Lebenssituationen sensibel begleiten und ein unterstützendes Umfeld schaffen?
- **Gesunde Ernährung:** Tipps für eine ausgewogene Ernährung, die nicht nur die körperliche Vitalität steigert, sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit und Stressresistenz fördert.

Dieses Buch ist ein Werkzeugkasten für Führungskräfte – nicht nur für akute Notfälle, sondern auch für den Aufbau einer nachhaltigen gesunden Unternehmenskultur.

Wir wünschen Ihnen inspirierende Impulse und Erfolg auf Ihrem Weg zu resilientem Leadership.

## Ihre Autor\*innen

Mag.a (FH) Bernadette Bruckner

Sascha Fink BSc MSc PhD

Anna Hillinger

Stefan Hund

Jürgen Waellnitz





**Effektive Resilienzmethoden  
zusammen gestellt von Leadership-Coach und  
Mentaltrainer Jürgen Waellnitz**

## **Resilienzmethode 1 – Quick-Entstressung**

Krisen (egal ob es große oder kleine sind) lösen zunächst eines aus: inneren Stress.

Ohne näher auf die physiologischen Auslöser von Stress einzugehen (das wird in vielen Resilienz- oder Achtsamkeitsbüchern ausgiebig getan, weshalb wir an dieser Stelle auf eine langatmige, wissenschaftliche Erklärung verzichten, das kann bei Interesse jeder selbst für sich nachlesen) möchten wir einige Methoden erläutern und anleiten, die jeder sofort ein- und umsetzen kann.

Stress erleben wir entweder psychisch (Panik) oder körperlich (Kurzatmigkeit, Schwindel, Magenverstimmungen etc.)

Sobald Du in eine derart stressige Situation kommst, hilft zunächst einmal die sogenannte

### **A-L-I Methode.**

#### **1. Atmen:**

Beinahe immer, wenn wir in eine stressige Situation geraten, die meist unvermittelt kommt und uns überfordert, fangen wir an, schnell zu atmen. Das Fatale daran: Wir atmen in die Brust und zirkulieren so den Sauerstoff nicht richtig. Es kommt zur „Schnappatmung“, die oft in Schwindel und/oder Panik mündet. Die richtige Atmung ist die sogenannte Bauchatmung, die auch in vielen Achtsamkeitsübungen praktiziert wird. Durch die richtige Bauchatmung sind wir schnell in der Lage, Stress wieder zu beherrschen. Die korrekte Bauchatmung geht so:

Um sicherzustellen, dass wir in den Bauch atmen, legen wir unsere Hände in Rautenform auf unseren Bauch, wobei die sich berührenden Daumen in unserem Bauchnabel Halt finden und die berührenden Zeigefinger nach unten zeigen. Beim Einatmen drücken wir nun unseren Bauch durch die offene Raute. Was anfangs sehr mühsam wirken kann, wird nach wenigen Trainingseinheiten zur normalen Atmung und damit zu einem Resonanzkörper, dessen Fähigkeit zum entspannten Atmen sich immer mehr automatisiert.

## **2. Lächeln**

Nachdem Du in den Bauch eingeaatmet hast, mach etwas, was Du mit Dir alleine sonst wohl nie so machen würdest. Stell Dich vor den Spiegel und lächle Dich an. Du wirst Dich erst einmal komisch dabei fühlen. Aber das Prinzip der Spiegelneuronen funktioniert hier wunderbar. Denn wenn Du jemanden lächeln siehst (auch wenn Du es im Spiegel bist und Dir gerade nicht nach Lächeln ist) dann sendet Dein Organismus dennoch Glückshormone an das Gehirn. Du signalisierst Dir damit quasi, dass es Dir gut geht, dass gerade etwas Erfreuliches oder Witziges passiert sein muss. Das Gehirn merkt nicht, ob es tatsächlich so ist, es reagiert nur auf das, was es gespiegelt bekommt. Und nach ca. 1 Minute wirst Du den Effekt spüren (wichtig: Die Mundwinkel müssen nach oben zeigen!). Probier es einfach einmal aus.

### **3. Innerlichkeit**

Mit der richtigen Atmung und einem Lächeln auf den Lippen ist es nun wichtig, die Aufmerksamkeit ganz auf das Innere zu legen und darin ein wenig zu verharren, so als wenn man in der Natur ist, eine schöne Landschaft, wie die Berge, das Meer oder eine Blumenwiese voller Genuss betrachtet. Das verschafft Dir eine innere Zufriedenheit.

Und das Gute daran ist: Du kannst diese Übung überall sofort anwenden.



## **Resilienzmethode 2 – Sei vorbereitet**

Wir leben alle mehr oder weniger in unserem Hamsterrad. Kennst Du den Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“? Wir Menschen neigen dazu, am liebsten das zu tun, was wir immer tun. Kommt eine Störung von außen, wollen wir diese Störung erst mal nicht. Krisen sind Störungen, die wir nicht wollen, sie treffen uns daher immer unvorbereitet. Wenn wir dann keinen inneren Notfallplan haben, strömt Adrenalin in unseren Körper, der Verstand schaltet sich aus, wir handeln nur noch instinktiv, oder gar nicht, weil wir gelähmt sind.

Wir können uns aber nicht auf alle Krisen vorbereiten, außer wir haben exakt die gleiche Situation schon einmal erlebt. Aber wir können uns mental stärken, damit wir ruhig bleiben, wenn etwas passiert, mit dem wir nicht gerechnet hätten. Das gelingt uns durch regelmäßige Affirmationen. Das sind sogenannte Mantras, die wir uns immer und immer wieder vorsagen - oder noch besser - visualisieren.

Mit folgender Affirmation kannst Du Dich auf jede Krise oder Störung vorbereiten:

„Jede Situation hat einen Sinn, auch wenn ich diesen nicht sofort erkenne. Ich bin jederzeit HerrIn über die Situation. Ich agiere ruhig und besonnen. Ich bin Vorbild und strahle Ruhe und Gelassenheit aus. Ich analysiere die Situation und handle im Rahmen meiner Möglichkeiten. Ich finde immer eine schnelle und passende Lösung und binde alle in meinem Team vertrauensvoll ein.“

Wenn Du nicht in Panik oder uneffektive Hektik verfällst, stelle Dir folgende Fragen:

- Was ist gerade geschehen?
- Ist es akut lebensbedrohlich?
- Welchen Handlungsspielraum habe ich?
- Welche Optionen gibt es?
- Wer kann mich unterstützen?
- Wer übernimmt welche Aufgabe?

Durch die Affirmation vermittelst Du Deinem Unterbewusstsein, dass die Situation – egal welche – nichts Ungewöhnliches ist, sondern einfach eine Situation ist. Du hast dann das Gefühl, diese Situation zu beherrschen. Also fang noch heute an mit der Affirmation, damit sie Dir in Fleisch und Blut übergeht, und sage Dir das regelmäßig (am besten nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen) auf, versetze Dich dabei in das Gefühl der Ruhe und Souveränität, speichere dieses Gefühl innerlich ab, dann kannst Du es sofort abrufen, wenn Du es brauchst. Denke einmal an den Piloten Chesley B. Sullenberger, der auf dem Hudson River notgelandet ist. Diese Situation kannte auch er noch nicht, aber er hat Ruhe bewahrt und dadurch vielen Menschen das Leben gerettet.

### **Resilienzmethode 3 – Stärken des „seelischen Immunsystems“**

Menschen sind im Allgemeinen sehr fehleraffin. Einen Fehler sehen wir sofort und schenken diesem unsere volle Aufmerksamkeit. Laut Prof. Seligman ist die am stärksten ausgeprägte Eigenschaft des Menschen, pessimistisch zu denken. Und das hat Folgen. Viele haben Angst, etwas nicht zu schaffen und damit zu versagen. Jetzt hören wir aber immer wieder vom positiven Denken. Das ist auch der Schlüssel.

Nur wenn wir eben gerade negativ denken, dann denken wir negativ. Und solange wir negativ denken, können wir nichts gezielt dagegen tun. Auch hier möchten wir eine mentale Übung vorschlagen, die jeder für sich sehr einfach durchführen kann.

1. Versetze Dich in einen ruhigen Zustand, vielleicht unterstützt mit ruhiger Musik.
  
2. Gehe nun in Gedanken in eine Situation in der Vergangenheit, in der Du etwas geschafft hast, von dem Du erst nicht geglaubt hast, dass Du es schaffen würdest oder zumindest vorher Angst hattest, es nicht zu schaffen. Das kann eine Prüfung sein, ein sportliches Ereignis, eine berufliche Herausforderung, der Du Dich stellen musstet, ein Vorstellungsgespräch, ganz egal, was es auch war.
  
3. Hole Dir nun das Gefühl in Erinnerung, wie es war, als Du es dann doch geschafft hast.

4. Tauche nun tief in das Gefühl der Befriedigung und des Stolzes ein. Spüre diesen Stolz in Deinem Körper.
5. Sage jetzt zu Deinem Inneren „Ich meistere jede Herausforderung, egal wie schwierig diese ist. Ich habe es damals geschafft und ich schaffe das auch in Zukunft jederzeit wieder, denn ich bin gut so wie ich bin.“
6. Speichere dieses gute Gefühl in Dir ab.

So stärkst Du Dein seelisches Immunsystem.

## **Resilienzmethode 4 – „Interessant“**

Wir alle haben einen anderen Erfahrungshorizont. Jeder hat eine andere Erziehung genossen, ist in einem anderen Umfeld groß geworden, hat schon mehr oder weniger gute und schlechte Erfahrungen gemacht. Wir treffen täglich auf Menschen und Situationen und unser Verstand geht sofort in die Bewertung der Situation. Wenn etwas Negatives passiert, geht in den meisten von uns sofort folgendes Gedankenspiel los:

So ein Mist! Warum passiert ausgerechnet mir das jetzt? Muss das denn sein? Hätte ich doch nur ... etwas anderes getan. Wäre ich nicht so ... gewesen? Stimmst?

Mit einem einzigen Wörtchen lässt sich dieser Teufelskreis im Hirn ganz leicht aushebeln. Das Wörtchen heißt „I N T E R E S S A N T“

Wenn Du das nächste Mal in eine Situation gerätst, in der Du in die Bewertung kommst, sage Dir innerlich:

„Interessant, dass ich jetzt in diese Situation gekommen bin, was will mir diese Situation denn sagen? Ich bin gespannt, welche Erkenntnisse ich daraus schließen werde!“

In dem Moment wo Du „neugierig“ bist durch das Wort interessant, läuft automatisch ein anderer Film in Dir ab und Du kommst aus der negativen Bewertung heraus.

## **Resilienzmethode 5 – positiver Egoismus**

Mal ehrlich. Was fällt Dir spontan ein, wenn Du das Wort Egoist hörst oder liest? Ist es eher eine positive oder eine negative Emotion? In der Regel wird es eine Negative sein, da die Menschen das mit einem negativen Stempel versehen haben. Auch der Duden macht da keine Ausnahme. Und die meisten von uns wollen auch keine Egoisten sein, oder?

Wir wollen an dieser Stelle einmal etwas provokant werden. Natürlich ist es nicht adäquat, wenn jemand „auf Kosten oder zum Leidwesen“ anderer seine Vorteile aus allem zieht. Das steht außer Frage.

Aber wir stellen die Frage hier einmal anders: Was wäre denn, wenn jeder Mensch dafür sorgen würde, dass es ihm gut geht?

Da haben wir die Einstellung, dass jeder Mensch nicht nur das Recht, sondern aus unserer Sicht auch die PFLICHT hat, in erster Linie gut für sich selbst zu sorgen?

Ein Beispiel: Die meisten sind ja schon geflogen. Wie heißt es bei der Sicherheitseinweisung immer so schön: „Im Falle eines Druckabfalles sollst Du zuallererst die Atemmaske überziehen? Deinem Nachbarn, den Menschen vor oder hinter Dir? NEIN, DIR selbst. Denn wenn Du gut mit Sauerstoff versorgt bist, kannst Du anschließend noch viel mehr Menschen helfen und ihnen möglicherweise das Leben retten.

Was wollen wir damit sagen: Wenn es Dir gut geht, geht es in der Regel auch Deinem Umfeld gut. Wenn Du zufrieden und ausgeglichen bist, und Du im positiven Sinne gut für Dich und Dein Inneres gesorgt hast, kannst Du damit viel Gutes tun.