

## Resilienz – die inneren Ressourcen zum Umgang mit Hektik im Alltag

Das Schlagwort in Zeiten von Corona ist nicht Elektromobilität, digitale Transformation oder Industrie 4.0, es heißt RESILIENZ. Gemeint ist damit die psychische Widerstandskraft oder innere Stärke mit der man immer neue Herausforderungen im Berufsleben und im tagtäglichen Miteinander meistert. Der „moderne“ Arbeitsalltag fordert den meisten Menschen sehr viel ab. Homeoffice oder Büro, Kurzarbeit oder Überstunden – es wird von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein immer höheres Maß an Flexibilität erwartet, um schnell auf neue und unter Umständen außergewöhnliche Situationen zu reagieren und somit bei der Arbeit noch besser zu funktionieren.

Krisenbedingte notwendige Anpassungen von betrieblichen Abläufen können die einzelnen Mitarbeitenden in der Regel nicht beeinflussen. Ungewissheit und Zukunftsängste können aber auf Dauer sehr belastend sein und bei Menschen mit niedriger Resilienz zu psychischen Problemen führen. Es stellt sich die Frage, wie man seine persönliche Resilienz stärken kann und welche Vorteile das für den persönlichen Berufsalltag hat.

Anpassungsfähigkeit und Resilienz werden die Zukunft unseres Lebens, in der Komplexität zur Normalität und Planbarkeit undenkbar wird, maßgeblich beeinflussen.

Ausschließlich auf betriebswirtschaftliche Leistungskennzahlen zu bauen, wird am Ende nicht zum unternehmerischen Erfolg führen. Der basiert eher auf der Fähigkeit des anhaltenden Lernens und den individuellen Charakteren und Bedürfnissen jedes Einzelnen. Wer schon eine hohe psychische Widerstandskraft hat oder sie fördert, schafft es im Arbeitsalltag dauerhaft erfolgreicher zu sein.

Wie in den letzten Jahren soll Ihnen auch das Jahrbuch 2022 wieder neue Perspektiven und Anregungen für die alltäglichen Aufgaben geben und beim Lesen eventuell auch ein wenig Entspannung und Ablenkung vom hektischen Alltag bringen.

Ich wünsche allen Lesern viel Erfolg im beruflichen und im privaten Umfeld. Haben Sie viel Spaß beim Lesen und bleiben Sie gesund.

*Peter Behrends*  
Herausgeber