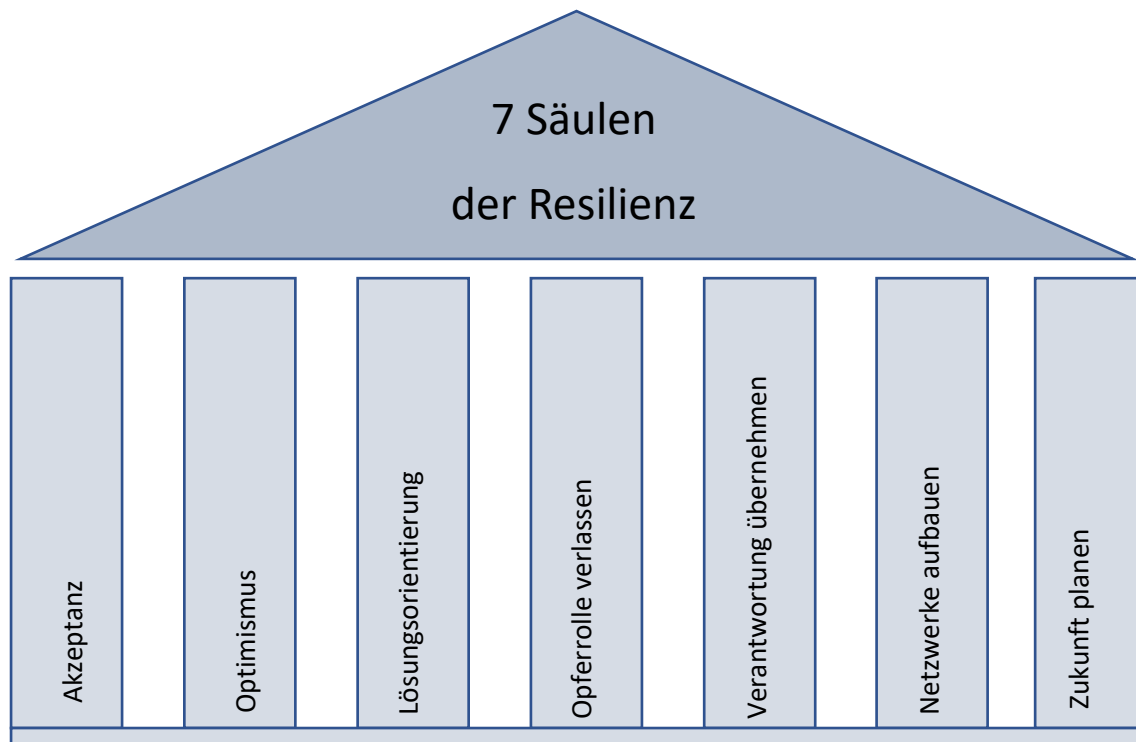


## Die 7 Säulen der Resilienz

Weniger Stress – mehr Erfolg mit den 7 Säulen der Resilienz



### (1) Akzeptanz

Akzeptanz wird verstanden als annehmen, anerkennen, einwilligen, hinnehmen, billigen, mit jemandem oder etwas einverstanden sein; entsprechend kann Akzeptanz definiert werden als Bereitschaft, etwas oder Personen zu akzeptieren. (Wikipedia)

Annehmen und Akzeptanz bedeutet nicht, die Situation gut zu finden, sondern das Beste aus einer Situation zu machen, die sich nicht ändern lässt.

Gemäss dem Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr (1892-1971), US-Theologe und Philosoph: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

### (2) Optimismus

Optimismus ist eine Lebensauffassung, in der die Welt oder eine Sache von der besten Seite betrachtet wird. (Wikipedia)

Das heisst es geht zum einen um die Perspektive, aus der ich eine Situation betrachte. Und zum anderen darum, wie ich die Situation bewerte. Ob das Glas halb voll, oder halb leer ist, ist immer eine Bewertung. Ein Perspektivenwechsel kann hilfreich sein, um eine optimistischere Einstellung zu einer Situation zu bekommen.

**(3) Lösungsorientierung**

Der Fokus beim lösungsorientierten Denken ist nicht auf das Problem und die Ursache des Problems gerichtet. Vielmehr ist der Fokus auf die Dinge gerichtet, die funktionieren. Er richtet sich auf die möglichen Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten.

**(4) Opferrolle verlassen**

In der Opferrolle sieht man die Schuld für die eigene Situation, in der man sich befindet, bei den anderen. Indem man anderen Menschen die Schuld für die eigene Lage überträgt, gibt man gleichzeitig die Macht und Verantwortung für eine Veränderung der Situation an diese ab.

Verlässt man die Opferrolle, erlangt man die Macht, die Situation zu ändern zurück und wird handlungsfähig.

**(5) Verantwortung übernehmen**

Es geht darum Verantwortung für sich und die eigene Situation zu übernehmen. Das bedeutet eigenständig und unabhängig Entscheidungen zu treffen und selbstwirksam zu handeln. Die Eigenverantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen. Diese Verantwortung bezieht sich auf das Denken und Handeln. Ich bin selbstverantwortlich, wie ich mit der Situation umgehe.

**(6) Netzwerke aufbauen**

Wer ein stabiles soziales Netzwerk hat, Familie, Freunde, der kann sich in herausfordernden Situationen Unterstützung holen. Er kann sich mit diesen Menschen austauschen und kann Unterstützung erhalten, die eigenen Ziele zu erreichen.

**(7) Zukunft planen**

Es geht darum den Blick nach vorne zu richten, in Richtung Zukunft und nicht in Richtung Vergangenheit. Pläne für die Zukunft zu schmieden und die nächsten Schritte zu definieren, um diese zu erreichen. Ins Handeln und ihn die Umsetzung kommen.

Gerne stehen wir Ihnen für weitere Informationen zur Verfügung:



Marina Ziemeckendorf

Senior Beraterin / Partnerin

Grass & Partner AG, Tel: 044 389 88 66

Mail: [zuerich@grassgroup.ch](mailto:zuerich@grassgroup.ch)

<https://www.grassgroup.ch/de/standorte-team/team/marina-ziemeckendorf>

## Über Grass & Partner

Grass & Partner AG ist das führende Unternehmen im Trennungsmanagement auf Geschäftsleitungs- und Kaderstufe in der Schweiz. Das Out- oder Newplacement-Coaching basiert auf folgenden vier Prinzipien:

1. Es ist ein klar strukturierter Prozess mit offener, transparenter Kommunikation über einen definierten Zeitraum oder bis zum erfolgreichen Start in einer neuen Position oder in die Selbstständigkeit
2. In intensiver und fordernder Zusammenarbeit, gesteuert durch den persönlichen Berater, werden die Kandidaten – aufbauend auf der Kenntnis ihres Potenzial-Portfolios – schrittweise darauf vorbereitet, sich selbst im Arbeitsmarkt zu positionieren und zu vermarkten.
3. Die persönlichen Grass & Partner-Berater sind erfahren und bewährt. Sie alle kennen die Unternehmensrealität durch eigene, mehrjährige Praxis in Managementfunktionen.
4. Auf der Basis eines engen Vertrauensverhältnisses können Kandidaten nicht nur auf das fundierte Know-how des persönlichen Beraters, sondern auch auf das weitläufige Grass & Partner-Netzwerk in der Wirtschaft zugreifen.

Grass & Partner unterstützt jährlich über 500 Persönlichkeiten auf Geschäftsleitungs- und Kaderstufe sowie Fachspezialisten auf ihrer neuen Jobsuche und dafür wird durchschnittlich sechs Monate für das Outplacement bis zur erfolgreichen Lösung aufgewendet.

Grass & Partner verfügt über Standorte in Zürich, Basel, Bern, St. Gallen, Zug, Luzern sowie über Kooperationspartner in Genf und Lausanne mit internationaler Ausrichtung. Weitere Informationen: [www.grassgroup.ch](http://www.grassgroup.ch)