

RESILIENZ

Eine Universallösung für die Krisen unserer Zeit?

Einstiegsfrage

Wenn Sie “Resilienz” einem Tiermotiv zuordnen müssten – welches Tier würden Sie wählen?

Rahmenbedingungen



Resilienz – was ist das?



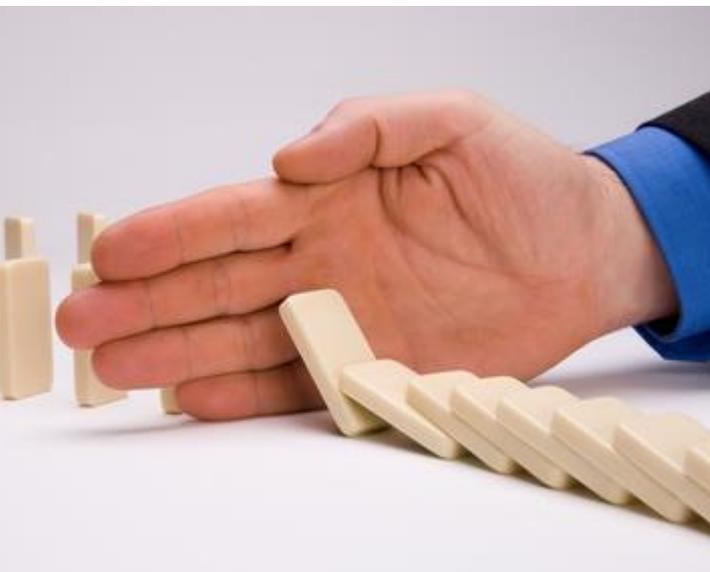
Resilienz – was ist das?



Resilienz – was ist das?

3 Arten des Krisenumgangs

Vorbeugen



Reagieren



Zurückfedern



Übertragung des Begriffs

Psychologie



Übertragung des Begriffs

Organisationen



Übertragung des Begriffs

Gesellschaften



Übertragung des Begriffs

Unterschiedliche Kontexte

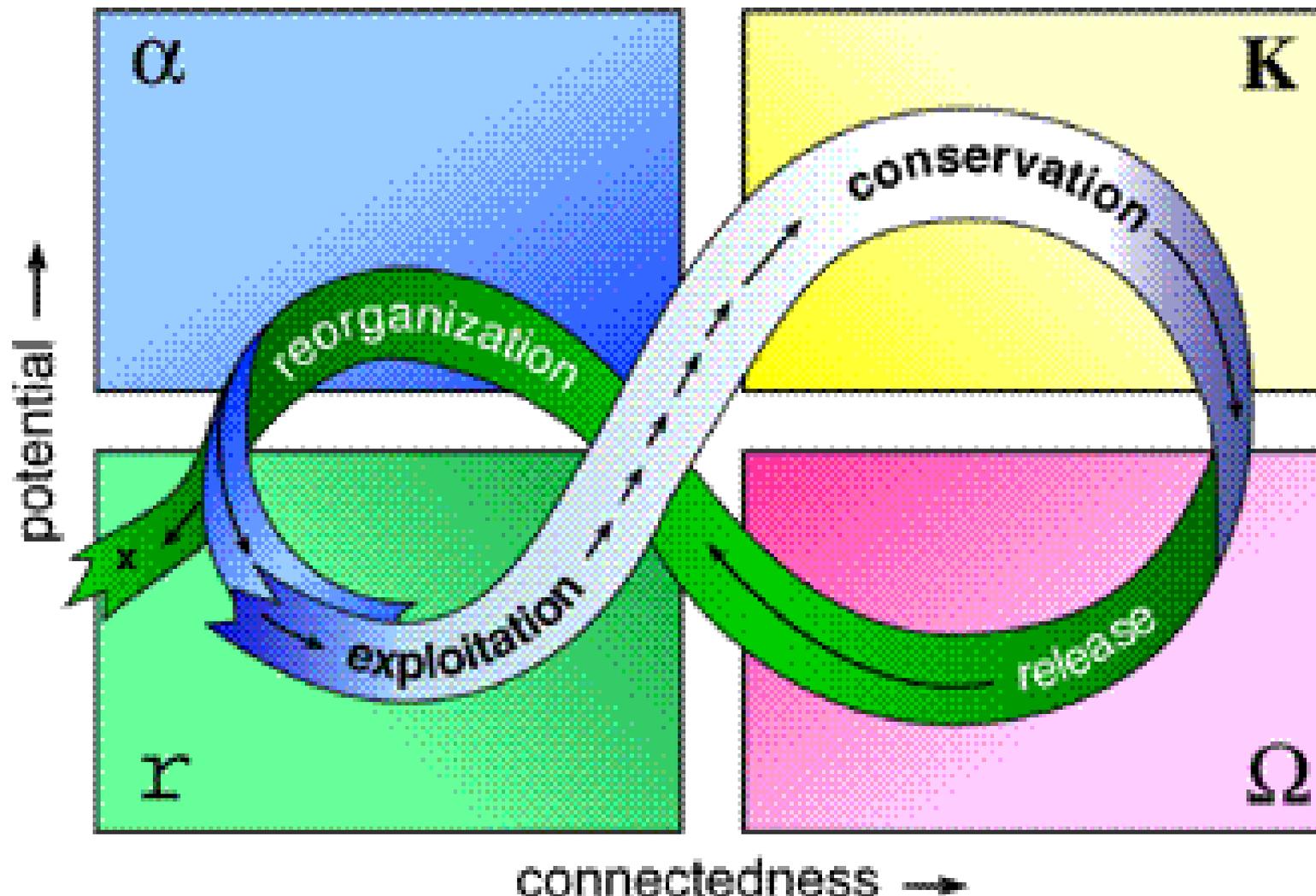
Mehrdeutig und unklar

Gibt es eine „universelle“ Anwendung?



Resilienz – eine Universalantwort auf Krisen?

Eine theoretische Annäherung: Panarchie-Modell



Resilienz – eine Universalantwort auf Krisen?

Eine praktische Annäherung:

Was bedeutet Resilienz für unseren
Krisenalltag?

Resilienz – eine Universalantwort auf Krisen?

Implikationen für den Alltag

Krisentyp	Krisenausprägung	Mögliche Antworten
Psychologisch	Burnout, Sinnkrise, Beziehungskrise ...	Meditation, Atempraxis, Sport, Ernährung, Arbeit mit Glaubenssätzen, Humor ...
Ökologisch	Naturkatastrophen, Overshoot, Energiekrise, Pandemie, Zombie-Apokalypse	Selbstversorgung (Erneuerbare Energie, Nahrungsmittel, Regio-Geld), Campingausrüstung, Vorräte anlegen, Post-Wachstums-Communities
Technologisch	Gau, Blackout ...	Rücklagen (3-Speichen-Regel, Sachwerte...), ...
Ökonomisch	Finanzkrise, Deflation, Inflation ...	Exit-Strategie, Versteck, Selbstverteidigung...
Sozial	Rentenkrise, ...	Nebengewerbe...
Politisch	Geopolitische Konflikte, Terrorismus, Ressourcenkonflikte ...	
Organisational	Unternehmenskrisen...	

Resilienz – eine Universalantwort auf Krisen?

Systemübergreifende Themen

Stress aushalten

Vorsorge treffen

Gesundheit

Ressourcenmanagement

(Lernen) lernen

Umgang mit dem Unerwarteten

Umgang mit Scheitern

Achtsamkeit

Resilienz als Universallösung – Pro und Contra



- Mehrdeutig und unklar
- Schwierige Übertragbarkeit
- Unklare Messbarkeit
- Theoretisch unscharf

- Komplexe Probleme
- Kontextübergreifend
- Unerschlossen
- Praxisrelevanz



Resilienz als Universallösung – meine Thesen

Ist Resilienz eine Universallösung für die Krisen unserer Zeit?

NEIN!

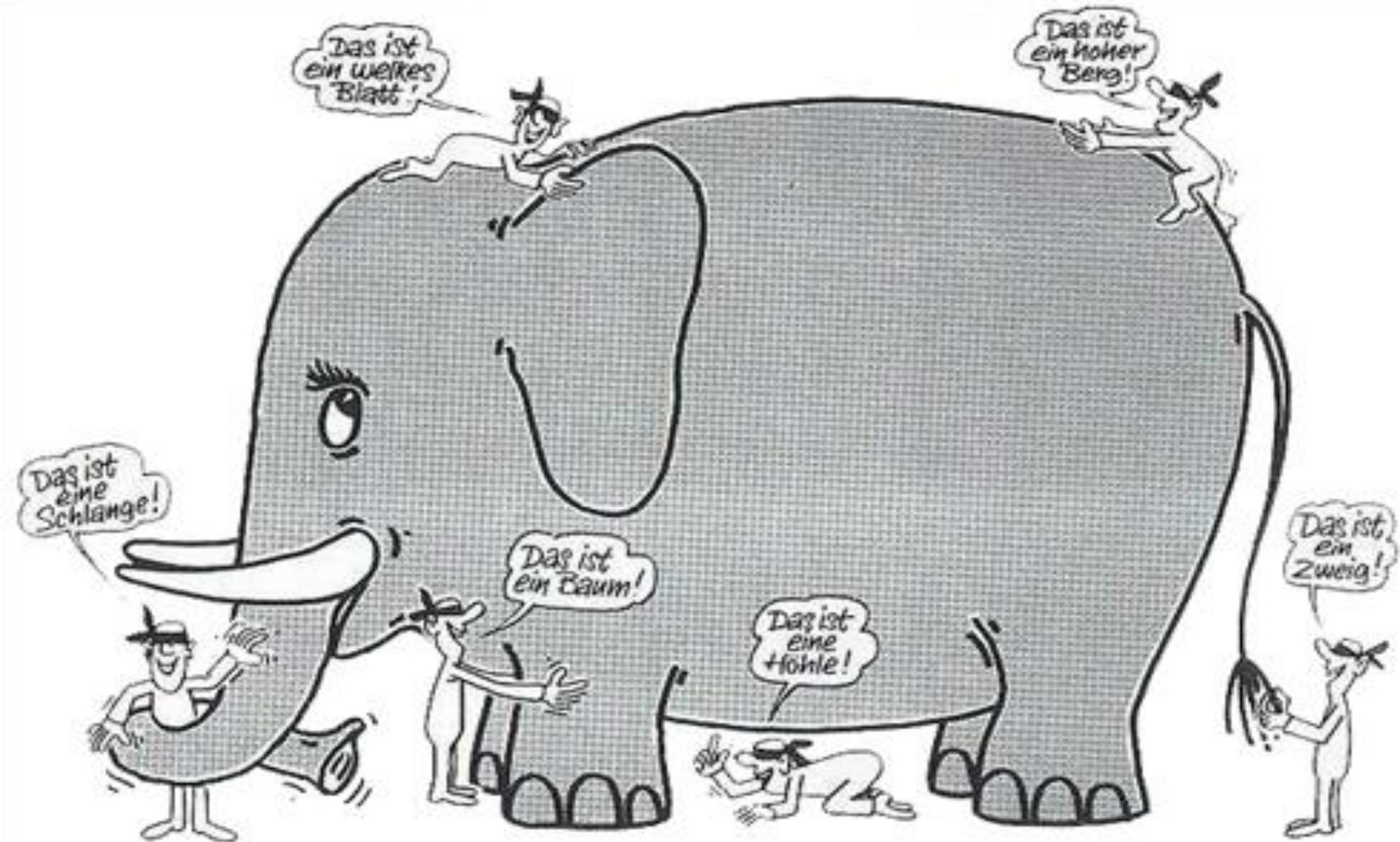
Die gegenwärtige Krisenvielfalt erfordert viele unterschiedliche Antworten

ABER:

Heutige Krisen sind komplex, kontextübergreifend und erfordern integrative Sichtweisen

Resilienz ist ein möglicher Sammelbegriff für verschiedene Krisenantworten und Querschnittsthemen

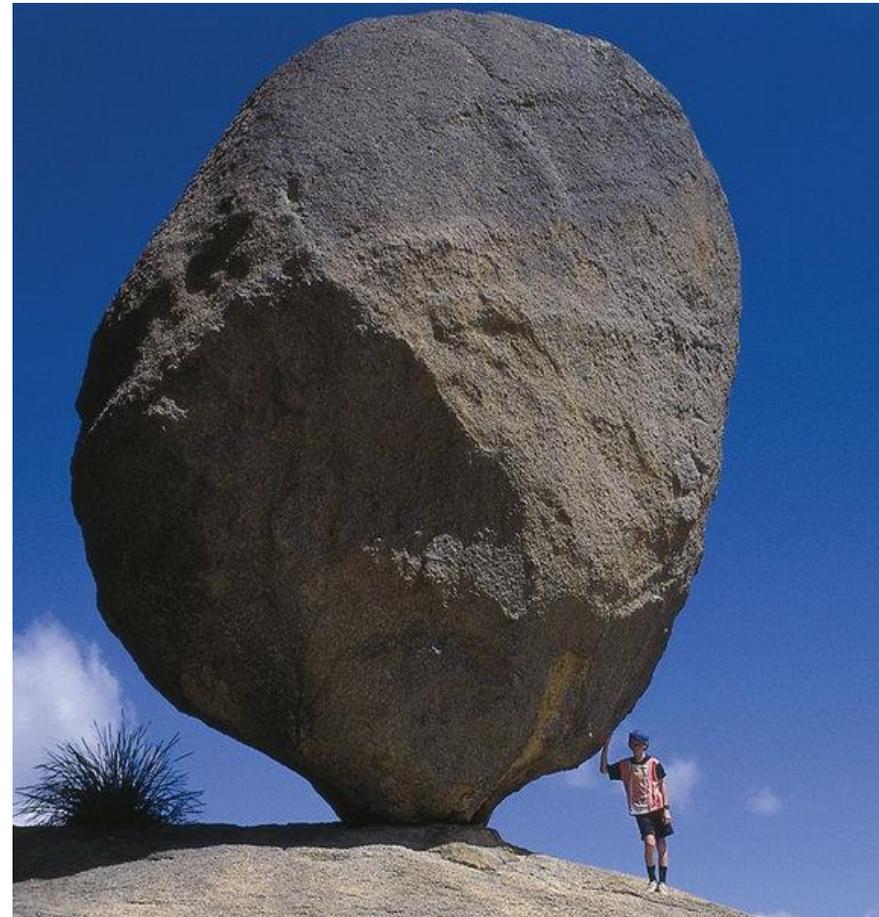
Zurück zur Einstiegsfrage: mein Tiermotiv



Resilienz als integrativer Sammelbegriff?

Einige Herausforderungen

1. Differenzieren
2. Integrieren
3. Erschließen
4. Eurozentrismus



Ableitungen für den persönlichen Krisenalltag

These: Wir wissen um die Vielfalt an Krisen und
Antworten



Fragen an Sie:

1. Wie viel will ich in Resilienz investieren?
2. Auf welche Art von Krisen und Resilienz will ich mich konzentrieren?
3. Was stärkt mich? Was schwächt mich?
4. Wie will ich Resilienz in meinem Leben verankern?

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

Fragen?

Literaturempfehlungen (Auswahl)

Argyris, C. / Schön, D. A. (2008): Die lernende Organisation. Klett-Cotta

Antonovski, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen

Benedikter, R. / Fathi, K. (2016): Resilienz und Zivilreligion - Anforderungen an die widerstandsfähige Gesellschaft. Springer (angekündigt)

Courtley, C. (2013): Der Navy SEAL Survival-Guide. Riva

Fathi, K. (2014): Resilienz - taugt dieser Begriff als "Ein-Wort-Antwort" auf die Häufung von Krisen? In: Forschungsjournal Neue Soziale Bewegungen - PLUS, Supplement zu Heft 4/2014. Einsehbar unter: http://www.fjnsb.org/sites/default/files/FJSB-Plus/fjsb-plus_2014-4_fathi.pdf

Linnartz, K. (2015): Business Yoga. Mit leichten Übungen zu Leistungssteigerung und Stressabbau. Becker Joest Volk Verlag

Holling, C.S. / Grunderson, L.H. (2002): Panarchy: Understanding Transformations in Human and Natural Systems, Island Press

Senge, P. (2011): Die fünfte Disziplin: Kunst und Praxis der lernenden Organisation. Klett-Cotta. Stuttgart

Weick, K. E. / Sutcliffe, K. M. (2001): Managing the unexpected: assuring high performance in an age of complexity. San Francisco: Jossey-Bass

Wellensiek, S. K. (2011): Handbuch Resilienz-Training: Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter. Beltz. Weinheim und Basel

Zander, M. (2011): Handbuch Resilienzförderung. Springer Verlag

Weitere Folien

Panarchie-Modell, systemübergreifend

