



# Buch Phönix aus der Asche

## Resilienz – wie erfolgreiche Menschen Krisen für sich nutzen

Wolfgang Bilinski  
Haufe, 2010

### Rezension

„So viel, wie ich einstecken kann, muss einer erst austeilen können“, singt der hemdsärmelige Schweizer Rocker Gölä. Wer möchte das nicht, so standfest sein wie Alpengranit? Das Fremdwort dafür heißt Resilienz, und Trainer Wolfgang Bilinski zeigt, was es damit auf sich hat. Sein Buch ist ein praktischer Leitfaden, mit dem man sich selbst und andere coachen kann. Die vielen Übungen und Arbeitsblätter machen es zu einem richtigen Werkzeugkasten. Voraussetzungen, um erfolgreich an sich zu arbeiten, sind Zeit und Mut zur Selbstkritik. Radikal neue Erkenntnisse bietet Bilinski nicht, vielmehr kombiniert er bekannte und erprobte Verfahren: viel neurolinguistische Programmierung, etwas Arbeitspsychologie plus eine Prise Kommunikationswissenschaft – so ungefähr lautet das Rezept. Aus welchem Topf welcher Ansatz oder welche Übung kommt, darauf geht er nicht ein, dafür kommt das Buch ohne Umschweife zum Punkt. *BooksInShort* empfiehlt es allen, die Rückschläge für sich nutzen wollen, sowie Teamleitern und HR-Verantwortlichen, die ihre Leute motivieren wollen.

### Take-aways

- Rückschläge machen Sie stark, wenn Sie aus ihnen lernen.
- Halten Sie eine Krisensituation schriftlich fest und reden Sie mit anderen darüber, um sie aus einer neuen Perspektive zu sehen.
- Sie können eine Krise erst abhaken, wenn Sie sie emotionslos betrachten.
- Akzeptieren Sie, was vergangen ist. Es gibt gute Gründe dafür.
- Formulieren Sie Ihre Ziele möglichst konkret und realistisch.
- Programmieren Sie Ihr Unbewusstes, indem Sie sich das Erreichen Ihrer Ziele bildlich vorstellen.
- Schauen Sie auf das, was Sie in Ihrem Leben schon geschafft haben. So gewinnen Sie Vertrauen.
- Nehmen Sie Hindernisse und Probleme als Herausforderungen an, lassen Sie sich davon anspornen, nicht demotivieren.
- Wirft Sie etwas aus dem „Flow“ – dem perfekten Zustand zwischen Unter- und Überforderung –, dann nehmen Sie das Neue an, um in den Flow zurückzufinden.
- Scheuen Sie sich nicht, unter Unsicherheit zu entscheiden.

### Zusammenfassung

#### Hochmut nach dem Fall

Der Phönix, jener Vogel aus der ägyptischen Mythologie, der aus seiner eigenen Asche wiederaufersteht, ist zum Symbol für das geworden, was man Resilienz nennt: die Fähigkeit, sich von Krisen rasch zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Beobachten kann man das z. B. bei vielen Sportlern: Trotz großer Rückschläge raffen sie sich wieder auf und streben neue Erfolge an. Resilienz können auch Sie gezielt trainieren. Sie bauen damit Ihr psychisches Immunsystem auf und meistern auch schwierigste Situationen. Machen Sie sich klar, was schon Shakespeare sagte: „Ein tiefer Fall führt oft zu höherem Glück.“

„Wer seine Träume verwirklichen will, muss zunächst einmal aufwachen.“

Stellen Sie sich zuerst die Frage, welche Krisen Sie bisher hinter sich gelassen und was Sie aus Ihnen gelernt haben. Sie werden sehen, dass das schon eine ganze Menge ist. Wenn Sie in einer akuten Krisensituation feststecken, rufen Sie dieses Wissen ab. Besonders wichtig ist es, mit einer vertrauten Person zu sprechen. Das ist

sozusagen die ideale Erste-Hilfe-Maßnahme. Entscheiden Sie sich, ob Sie weitere Unterstützung brauchen. Suchen Sie immer Helfer, die lösungsorientiert denken und Ihnen einen Weg oder eine Richtung aufzeigen. Jammern oder auf einem Problem herumreiten bringt nichts.

## Ziele setzen

Der erste Schritt zur Resilienz ist, die Opferrolle aufzugeben. Sehen Sie Ihr Leben als etwas, was Sie selbst in die Hand nehmen und gestalten können. Wichtig für Ihren Weg und Ihre Widerstandsfähigkeit sind Ziele. Formulieren Sie diese möglichst konkret und überprüfen Sie immer, ob sie realistisch sind. Lebensfremde Ziele können Sie sehr unglücklich machen. Formulieren Sie auch immer Teilziele, einzelne Schritte, die Sie näher zur Verwirklichung führen.

„Niederlagen gehören ganz einfach zum Leben, und es zeigt sich, dass das richtige Lernen aus Rückschlägen der entscheidende Erfolgsfaktor ist.“

Die größeren Lebensziele geben Ihnen Halt und Sinn. Behandeln Sie sie getrennt von den kurz- und mittelfristigen Zielen, aber verlieren Sie sie nicht aus den Augen. Manche Menschen nennen sie Träume, doch damit rücken sie ein wenig zu weit weg. Vergessen Sie nie die richtige Grundhaltung: Schauen Sie positiv in die Zukunft, erkennen Sie, was Sie machen können, und gehen Sie es aktiv an. Würdigen Sie die Vergangenheit, aber lassen Sie sie hinter sich. Meistens gibt es gute Gründe, warum etwas so kam, wie es kam. Akzeptieren Sie das und schauen Sie vorwärts. Wenn Sie Probleme und Hindernisse nicht als solche definieren, werden sie leichter zu überwinden sein: Sehen Sie sie als Herausforderungen an und lassen Sie sich davon anspornen. Passen Sie auf, dass Sie nicht Ersatzbefriedigungen erliegen. Dann nämlich erklimmen Sie keine neuen Höhen, sondern weichen nur aus.

## Aus der Krise lernen

Nach einer Krise ist es wichtig, die Angelegenheit mit emotionaler Distanz zu betrachten. Die erreichen Sie beispielsweise, indem Sie das Problem beschreiben. Eine von Ihnen geschriebene Geschichte darüber, was passiert ist, kann Sie dazu motivieren, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Damit gelingt es Ihnen, aus unangenehmen Gefühlen, Stress und Konflikten besser auszusteigen. Sie können auch Vorteil-Nachteil-Listen verfassen oder mit anderen sprechen und sie konkret bitten, Ihnen neue Sichtweise aufzuzeigen. Allein wenn Sie nach einem Tiefschlag 24 Stunden abwarten, „darüber schlafen“, wird sich Ihre Sichtweise verändern und einer neuen Perspektive Platz machen, aus der Sie die Sachlage klarer sehen. Dann erkennen Sie auch die Lektion, die darin steckt – und Sie lernen aus der Krise.

„Es ist nicht die Frage, was einem widerfährt, sondern vielmehr, was man aus dem macht, was einem widerfährt.“

Analysieren Sie den jetzigen Krisenzustand (A) und den Zielzustand (C). Welche Ressourcen oder Teilschritte brauchen Sie, um von A nach C zu kommen? Gemäß der Formel „A + B = C“, also „Krise + Ressourcen = Ziel“, finden Sie heraus, wie Sie zu Ihrem Ziel gelangen. Fragen Sie dabei immer lösungsorientiert und mit der entsprechenden Distanz. Erkennen Sie Chancen und lassen Sie sich nicht von einem Tief herunterziehen. Sie wollen zu neuen Höhen streben, und das können Sie auch. Eine wichtige Technik für Ihre Widerstandsfähigkeit ist das bewusste Wahrnehmen. Seien Sie offen für Neues, dann können Sie lernen, Krisen selbst in den schlimmsten Augenblicken als überwindbar wahrzunehmen. Üben Sie dies in kleinen alltäglichen Situationen anhand von drei Schritten. Schreiben Sie dabei Folgendes auf:

1. Was Sie beobachten.
2. Was Sie interpretieren.
3. Welche Reaktion Ihre Interpretation auslöst.

„Entwickeln Sie Visionen und leiten Sie daraus konkrete Ziele ab.“

Versuchen Sie, sich die drei Schritte bewusst zu machen. Sie werden erleben, wie Sie in einer schwierigen Situation funktionieren, was Sie aus einer Situation machen, wie Sie sie interpretieren. Ganz wichtig ist dabei immer: Leben Sie Ihre Gefühle zunächst aus, auch wenn es später darum geht, sie abzukühlen und sie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen. Schimpfen, Klagen, Fluchen, Wut, das alles ist zunächst erlaubt und nötig. Wichtig ist nur, dass Sie nicht darin stecken bleiben.

## Körperlich und geistig auf Erfolg programmiert

Körper und Geist brauchen und beeinflussen sich gegenseitig. Geben Sie also auch auf Ihr körperliches Wohlbefinden acht. Gerade in Krisen- und Stresszeiten ist Bewegung wichtig. Sport dient dem körperlichen Stressabbau, den Sie ebenso benötigen wie den mentalen Stressabbau. Der Volksmund erinnert uns immer an eine ganz einfache Möglichkeit: Bei Ärger erst einmal tief durchatmen. Klingt banal, aber es funktioniert, denn die Atmung ist ein wichtiger Faktor bei Stress. Vieles lässt sich erst einmal wegatmen, und dann kann man entspannter weitergehen.

„Stressabbau durch Bewegung: ein einfaches und wirkungsvolles Rezept! Suchen Sie sich einen Ausgleichssport.“

Eine positive Einstellung trägt wesentlich zu Ihrem Erfolg bei. Dazu gehört positives Denken, zuversichtliches Sprechen, Selbstvertrauen und eine Körpersprache, die diese Einstellung ausdrückt. Positive Mimik, Gestik und Haltung sind nicht nur Attribute eines Gewinners, sie können Sie auch zum Gewinner machen. Hinter einem Siegerlächeln wirkt eine mentale Kraft. Jeder Mensch trägt sozusagen ein inneres Team in sich. Das sind verschiedene Stimmen, die meist komplett unterschiedliche Interessen haben. Eine Stimme möchte arbeiten, die andere raus an die Sonne. Wenn diese Stimmen im Konflikt sind, sich streiten, wird es schwierig für Sie. Egal wer das letzte Wort hat, unglücklich werden Sie so oder so sein. Lassen Sie deshalb die Stimmen miteinander sprechen und streben Sie einen Kompromiss an. Mit solchen inneren Dialogen schaffen Sie den Ausgleich, aus dem mentale Stärke resultiert.

## Wie das Unbewusste arbeitet

Beachten Sie, dass Ihr Unbewusstes ständig wach ist und Botschaften sendet und empfängt. Mentales Training heißt, damit bewusst zu arbeiten. Formulieren Sie ganz konkrete, bildhafte Botschaften, die Sie an Ihr Unbewusstes senden. Beachten Sie dabei, dass das Unbewusste mit Verneinungen und Verkleinerungen nichts anfangen kann. Wenn Sie sich z. B. sagen, Sie wollen nicht an rote Erdbeeren denken, werden Sie Ihrer Aufforderung zum Trotz genau dies vor Ihren Augen haben. Ihr Unbewusstes hat das „nicht“ nicht gehört. Es lohnt sich also, sich im positiven Sinn vorzustellen, was Sie erreichen wollen. Malen Sie ein Bild von Ihrem Ziel. Versetzen Sie sich dann in den Moment, in dem Sie dieses Ziel erreicht haben werden. Wenn Sie diese kleine Übung mehrmals wiederholen, programmieren Sie sich auf Ihr Ziel.

Ihr Unbewusstes wird gesteuert und bekräftigt.

„Entwickeln hat immer damit zu tun, den eigenen Komfortbereich zu verlassen, so unbequem das auch sein mag.“

Auch Selbstgespräche machen Sie stark und leiten Sie zum Erfolg. Sie können damit den Glauben an sich selbst stärken. Programmieren Sie sich z. B., indem Sie sich sagen, dass Sie gut aussehen. Oder indem Sie sich vor Augen halten, was Sie in Ihrem Leben erreicht haben, und es wieder abrufen. Andere Leute werden nur an Sie glauben, wenn Sie es selbst auch tun. Genauso gilt: Wenn Sie gut mit sich umgehen, können Sie auch mit anderen gut umgehen.\\

## **Resilienz als Unternehmenskultur**

Genauso wie zu Ihrer persönlichen Entwicklung tragen Krisen zur Entwicklung eines Unternehmens bei. Rückschläge wird es immer geben, und sie können eine Firma zu neuen Höhenflügen führen. Als Führungskraft müssen Sie negative Gefühle Ihrer Mitarbeiter akzeptieren und gleichzeitig dafür sorgen, dass sie nicht darin stecken bleiben, sondern sich weiterentwickeln.

„Jeder kann seine ‚Pferdestärken‘ besser auf die ‚Straße‘ bringen, wenn er mentale Kraft aufbaut.“

Drei Dinge fördern die Resilienz im Unternehmen: Fehlermanagement, Veränderungsmanagement und Flexibilität. Hier können Sie als Manager ansetzen, um Ihre Firma widerstandsfähig zu machen. Stellen Sie sich vor, alles um Sie herum schwankt. Sie wissen: Bei hohem Seegang müssen Sie auf einem Schiff beweglich bleiben. Mit Ihren Knien schaffen Sie den Ausgleich. Das ist die Flexibilität, die Sie auch im Unternehmen brauchen und die Sie krisenfest macht. Fixieren Sie sich allzu stark auf ein bestimmtes Ziel, werden Sie in vielen Situationen scheitern. Innovative Unternehmer nutzen Zufälle und ihre Intuition. Das bedeutet, dass auch unter Unsicherheit existenzielle Entscheidungen getroffen werden müssen. Lassen Sie sich auf Neues ein und trainieren Sie Ihre Mitarbeiter entsprechend. Animieren Sie sie, die Komfortzonen zu verlassen und neue Horizonte zu erkennen.

„Das Einzige, was heute konstant bleibt, ist die zunehmende Geschwindigkeit der Veränderungen.“

Wollen Sie das üben? Dann melden Sie sich am besten heute noch für einen Kurs an, den Sie sich selber bisher nicht zugetraut haben, aber schon lange machen möchten. Das kann z. B. Fallschirmspringen sein, ein Feuerlauf oder ein Kletterkurs. Suchen Sie für sich und Ihre Mitarbeiter etwas aus, was Sie Überwindung kostet. Gehen Sie in einen Vergnügungspark und fahren Sie mit Achterbahnen, die Ihnen den Atem rauben. Suchen Sie Dinge, bei denen die objektive Gefahr gering ist, die gefühlte aber groß. Im Unternehmensalltag sollten Sie nicht zu kleine oder zu große Schritte machen – und Spaß an dem haben, was Sie tun. Sie werden über Ihre Erfolgserlebnisse erstaunt sein.\\

## **Mit Flow zu Glück und Höchstleistung**

Der Flow ist ein Einssein mit sich und seiner Umgebung. Er ist ein Zustand entspannter Konzentration und kann Sie zu Höchstleistungen führen. Wenn Sie im Flow sind, haben Sie keine unwichtigen Gedanken mehr. Sie verschmelzen mit Ihrer Aufgabe und leisten das Beste. Und es macht Sie glücklich. Der Flow ist ein Zustand zwischen Unterforderung und Überforderung. Und das Beste: Jeder strebt ihn an, denn Unter- und Überforderung mögen wir ganz natürlich nicht. Wenn wir gezwungen werden, diesen Komfortbereich des Flows zu verlassen, ist das unangenehm, wir erweitern dabei aber auch unsere Grenzen und entwickeln uns weiter. Wenn eine Krise Sie aus dem Flow bringt, besteht die Herausforderung darin, sich auf Neues einzulassen und so zum Flow zurückzufinden.

## **Flow-Förderer**

Ob Sie im Flow bleiben, können Sie aktiv beeinflussen. Gesunde Bewegung, gesunde Ernährung und gesundes Denken fördern ihn. Sie „fließen“, wenn Sie das Leben und seine Gegebenheiten als Herausforderung sehen, wenn Sie Ziele definieren und überprüfen. Sie fließen weiter, wenn Sie sich selbst Rückmeldungen geben und in einem Zustand zwischen Konzentration und Entspannung arbeiten. Betrachten Sie die Dinge positiv, seien Sie aktiv und tanken Sie regelmäßige Kraft. Coachen Sie sich auch in der Hektik einer akuten Krise bewusst. So werden selbst schlimme Krisen zu einer Chance, zu einem Lernfeld. Rückschläge werden Sie nicht mehr aufhalten, sondern weiterbringen.

## **Über den Autor**

**Wolfgang Bilinski** ist selbstständiger Trainer und Unternehmensberater. Er ist bei einer österreichischen Fachhochschule als Dozent für Managementlehre tätig.

---

---