



# Widerstandsfähig in belastenden Zeiten

**Human-Balance-Kompass** Die aktuelle Situation ist privat und beruflich besonders belastend. Arbeitende, Lernende, Eltern und Privatpersonen sind auf verschiedene Weisen von der Pandemie betroffen und auf eine besondere Art gefordert. Was ist in diesen Zeiten mit unserer Gesundheit? Mit unserer Selbstfürsorge? Und wie funktioniert erfolgreiche Stressprävention? Ist das überhaupt möglich?

➔ Die Corona-Pandemie hat vor niemandem Halt gemacht. Jeder musste sich mit den empfohlenen oder verordneten Maßnahmen auseinandersetzen und beruflich wie privat Strategien entwickeln, mit Einschränkungen in den unterschiedlichsten Bereichen umzugehen. Wie schafft man es da, gesund zu bleiben?



*Nehmen die Belastungen zu, wird der Schutz der eigenen Gesundheit immer wichtiger.*

**Resilienz und Belastbarkeit** ➔ Das Geheimnis der Gesundheit ist die Balance. Die Reize der äußeren und inneren Welt überfluten uns Menschen tagtäglich. Die Kunst liegt darin, diese Reizüberflutungen so auszubalancieren, dass sie nicht zur Überforderung führen. Dabei wächst der Wunsch nach Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit immer mehr. Stress ist präsenter denn je, und zugleich ist die Resilienz jedes Einzelnen zunehmend mehr gefordert.

Als Resilienz bezeichnet man die psychische und physische Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Diese ist bei jedem Individuum unterschiedlich stark ausgeprägt. Der Spagat zwischen den diversen Rollen wird immer anspruchsvoller und setzt uns zunehmend

unter Druck. Die Belastbarkeit eines jeden ist so sehr gefragt wie noch nie.

Die Fragen, die sich in dieser herausfordernden Zeit auftun, lauten:

➔ Wie gehen Sie und Ihr Team mit Belastungen um?

➔ Wie gelingt es Ihnen, Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen?

➔ Wie können Sie es schaffen, sogar noch gestärkter aus herausfordernden Zeiten hervorzugehen?

Die Fähigkeit, aus schwierigen Zeiten und Situationen noch gestärkter hervorzugehen, ist die Stärke resilienter Menschen und trägt zur Gesunderhaltung bei. Dabei gewinnt gegenwärtig die ganzheitliche Betrachtung von Gesundheit an Relevanz. In Zeiten, in denen die Belastungen stetig mehr werden, ist es von eminenter Bedeutung, die eigene Gesundheit zu schützen, zu fördern und zu erhalten. Für Arbeitgeber ist es zudem zunehmend wichtiger, auch die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu schützen, zu fördern und zu erhalten.

Das Thema Belastbarkeit wird dabei immer wichtiger. Während früher in Bewerbungsgesprächen von sozialen Kompetenzen wie Empathie und Kommunikationsfähigkeit gesprochen wurde, wird heute Belastbarkeit und Flexibilität immer bedeutender. Auch in der gesunden Führung und Kommunikation rücken Themen wie Belastbarkeit und Resilienz in den Fokus. Inwiefern werden die Themen Stress und Belastung in Ihrem Umfeld kommuniziert? Was können Sie tun, um die Belastbarkeit Ihres Teams und Ihrer eigenen Person zu stärken?

**Human-Balance-Kompass** ➔ Wenn ich von der Stärkung der Belastbarkeit spreche, meine ich eine gesunde Stärkung, bei der die Belastbarkeit als Stressprävention verstanden werden soll, um Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Ein gutes Hilfsmittel dabei ist der sogenannte Human-Balance-Kompass. Er ist ein ganzheitliches Modell zur Wahrung der eigenen Balance, um widerstandsfähiger zu werden und die eigene Gesundheit zu erhalten. Es geht um die Balance zwischen Emotionen, Körper, Seele und Verstand (👁️ ABB.).

Eine Balance in allen genannten Bereichen ist unabdingbar für die Aufrechterhaltung und Sicherung von Gesundheit, Zufriedenheit und Belastbarkeit. Dabei finden zwischen den genannten Bereichen Wechselwirkungen statt.

Ein Problem oder eine Herausforderung ist immer auf verschiedenen Ebenen bzw. in verschiedenen Bereichen wahrnehmbar. Bei



*Wenn es Ihnen gut geht, spüren das auch Ihre Mitarbeiter.*

jedem Individuum sind die Wahrnehmbarkeit und die Bereiche unterschiedlich stark ausgeprägt. Manche Menschen empfinden die Pandemie als belastend und reagieren auf körperlicher Ebene darauf, andere reagieren emotional auf Herausforderungen. Es kann auch zu

Ausprägungen verschiedener Ebenen zugleich kommen.

Trotz aller Individualität sind für alle Menschen Wertschätzung, Anerkennung, Gesundheit und Bewegungsfreiheit von großer Bedeutung. Demzufolge sind alle Menschen mehr oder minder bestrebt, die genannten Ebenen im Gleichgewicht zu halten. Durch die Balance entstehen eine erfolgreiche Stressbewältigung, eine erhöhte Belastbarkeit und die Aufrechterhaltung der Gesundheit.

**Umsetzbarkeit für Sie und Ihr Team** → Arbeitgeber können dazu beitragen, alle Ebenen zu fördern. Auch im Sinne der Selbstfürsorge und gesunden Selbstführung sollte es das Bestreben sein, alle Bereiche im Blick zu behalten. Der Human-Balance-Kompass bietet somit auch eine hilfreiche Gesprächsgrundlage für Mitarbeiter- oder Feedbackgespräche. In der Tabelle auf der Folgeseite (☞ TAB., S. 46) finden Sie Inspirationen, wie Sie die einzelnen Ebenen fördern können mit dem Ziel, das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten oder herzustellen.

Um als Team gestärkter aus Herausforderungen herauszugehen, ist es unakkömlich, über diese Herausforderungen zu sprechen. Bei den Schilderungen jedes Einzelnen werden Sie schnell feststellen, in welchen Bereichen eine Herausforderung für besonders große Probleme gesorgt hat oder immer noch sorgt. Manche Mitarbeiter werden berichten, dass sie sehr gestresst waren (körperliche Ebene). Andere wiederum haben die Auswirkungen auf emotionaler Ebene gespürt, weil sie ihre Freunde nicht mehr sehen konnten. Das alleinige Gespräch wird schon für Entlastung sorgen, weil sie Aufmerksamkeit für ihre Sorgen erhalten haben. Als Arbeitgeber bekommen Sie einen Überblick, wie resilient Ihre Teammitglieder sind. Zudem können Sie für sich prüfen, wie ausbalanciert Ihre eigenen Lebensbereiche zurzeit sind. Es ist enorm wichtig, dass Sie auf sich achten. Wenn es Ihnen gut geht, spüren das auch Ihre Mitarbeiter.

Seien Sie ein Vorbild, wenn es um die Themen Selbstfürsorge und gesunde Selbstfüh-



Wenn alle Ebenen im Gleichgewicht sind, dreht sich das Rad gleichmäßig und schafft es so, belastende Einflüsse von außen abzuwehren.



*Das Bewusstesein des Menschen bildet wie die Nabe bei einem Rad das Zentrum, um das sich sein physischer und psychischer Zustand sowie seine Gefühle und sein Denken drehen. Wenn sich das Rad gleichmäßig dreht – egal, ob langsam oder schnell –, haben Hindernisse von außen keine Chance, den Fluss zu stören.*



Ebenen	Inhalte	Gesundheit ganzheitlich fördern
<b>Emotionen</b>	→ Zwischenmenschliche Beziehungen (privat und beruflich)	→ Wertschätzung aussprechen → Respektvolles Verhalten → Fairness → Zeit und Raum für Gespräche
<b>Körper</b>	→ Stressmanagement → Fitness → Leistungsfähigkeit → Persönlicher Kräftehaushalt → Psychosomatik	→ Zeit und Raum für Erholung → Ernährung → Bewegung → Stressbewältigung und Entspannung
<b>Seele</b>	→ Werte → Sinnhaftigkeit → Glaube/Spiritualität → Erfüllung/Lebensvision → Vertrauen	→ Authentizität → Gleichberechtigung → Visionen teilen → Wertekonform leben und agieren → Vertrauen in die Mitmenschen und sich selbst zeigen
<b>Verstand</b>	→ Persönliche und berufliche Weiterentwicklung → Lernen → Kreativität → Soziales Engagement → Rollenverteilung	→ Förderung und Forderung im Gleichgewicht → Lernangebote → Gesunde Informationskultur → Aufgabenverteilungen und Strukturen → Teamsitzungen → Transparente Kommunikationspolitik

TAB. Auf die einzelnen Ebenen bezogene unterschiedliche Möglichkeiten, wie Sie die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter ganzheitlich fördern können.

rung geht. Besprechen Sie mit Ihrem Team, was die Teammitglieder in diesen Bereichen für sich selbst tun können. Vielleicht besprechen Sie den Human-Balance-Kompass in der nächsten Teamsitzung und hängen ihn anschließend als fortwährende Erinnerung im Teamraum auf. Sodass alle Teammitglieder regelmäßig daran erinnert werden.

Stellen Sie sich den Human-Balance-Kompass vor wie ein gevierteltes Rad. Wenn jedes Viertel gleichermaßen gefüllt ist, dann herrscht Ausgeglichenheit und das Rad rollt. Gleichermaßen gefüllt bedeutet übrigens nicht, dass alle Bereiche zu 100 Prozent perfekt laufen müssen. Auch wenn alle Viertel zu 60 Prozent gefüllt sind, ist trotzdem eine Balance vorhanden. Wenn allerdings jeder Bereich unterschiedlich viel Beachtung findet, kann das Rad nicht mehr rollen. Diese Darstellung kann Ihnen und Ihren Mitarbeitern helfen, immer mal wieder den aktuellen Status auf unkomplizierte Art und Weise zu erfassen. Therapeuten haben schließlich gelernt, sich regelmäßig zu reflektieren.

**Zusammenfassung** → Der Human-Balance-Kompass gibt einen Überblick über verschiedene Lebensbereiche. Zudem ergänzt und vertieft er die Betrachtung der Resilienz. Dadurch wird ein ganzheitliches Verständnis ermöglicht. Besondere Herausforderungen können mithilfe des Modells aufgeschlüsselt werden. Das wiederum erlaubt die Behandlung der Ursache und vermeidet das „Herumdoktern“ an Symptomen. *Lisa Holtmeier*

**Kurz und knapp**

**Wissen to go**

- Resilienz beschreibt die psychische und physische Widerstandsfähigkeit.
- Die Balance der Bereiche Emotionen, Körper, Seele und Verstand ist die Voraussetzung für Gesundheit und Belastbarkeit.
- Alle Bereiche sollten gleichermaßen gefördert werden.
- Herausforderungen und Stress machen sich bei jedem Menschen auf unterschiedlichen Ebenen (Emotionen, Körper, Seele, Verstand) bemerkbar.
- Kommunikation ist das A und O, um gestärkt und gesund aus herausfordernden Situationen zu kommen.
- Thematisieren Sie die Themen gesunde Selbstführung und Selbstfürsorge im Team.
- Reflektieren Sie regelmäßig gemeinsam die vier Bereiche, indem Sie sich den Kompass beziehungsweise das Rad anschauen.

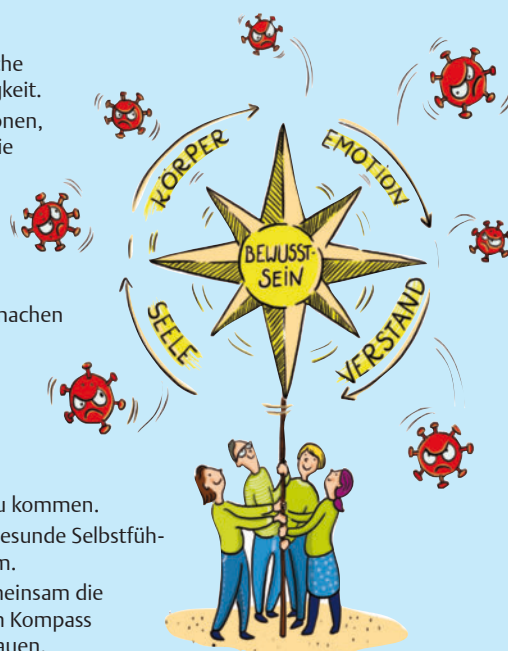


Abb.: S. Schaaf/Thieme Gruppe

**Autorin**



**Lisa Holtmeier** ist Ergotherapeutin (B. Sc.), Gründerin von WORDSEED, Kommunikationscoach und Podcasterin. Sie hält Vorträge, gibt Fortbildungen und coacht Praxen im Bereich der gesunden Kommunikation. In ihrer Arbeit setzt sie Kommunikation als betriebliche Gesundheitsförderung ein. WORDSEED: Worte säen – Gesundheit, Zufriedenheit und Motivation ernten.