

PIVARO Spark – Resilienz & Selbstmanagement

Kraft für Führung im Change - Resilienz stärken!

„Mir geht die Luft aus – Veränderungen ohne Ende, Motivation schwindet. Was kann ich als Führungskraft für meine eigene Widerstandskraft tun?“

Führungskräfte sind keine Maschinen. Wer pausenlos Veränderungen managt, Entscheidungen mitträgt und sein Team stabilisiert, braucht selbst eine stabile Basis. Resilienz – die Fähigkeit, mit hohen Belastungen konstruktiv umzugehen – ist keine angeborene Eigenschaft. Sie ist eine Kompetenz, die entwickelt und trainiert werden kann.

Akzeptanz als Ausgangspunkt

Resilienz beginnt nicht mit Stärke, sondern mit Ehrlichkeit. Akzeptieren Sie, dass nicht alles nach Plan laufen wird, dass Ziele manchmal aufgegeben werden müssen und dass Rückschläge dazugehören. Wer der Realität ins Auge schaut, statt gegen sie anzukämpfen, gewinnt Handlungsspielraum – und den Blick für neue Möglichkeiten und alternative Lösungen.

Selbstverantwortung statt Hilflosigkeit

Wenn der Blick zu sehr auf das gerichtet ist, was hinter uns liegt – auf Entscheidungen, die wir nicht treffen konnten, auf Strategien, die über Bord geworfen wurden – entsteht das Gefühl der Hilflosigkeit. Der Gegenentwurf: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gestaltungsmöglichkeiten. Was können Sie beeinflussen? Wo liegt Ihre Verantwortung? Diese Haltung ist keine Schönrederei – sie ist die Grundlage für nachhaltige Handlungsfähigkeit.

Fokus auf Gelingendes

In schwierigen Zeiten sehen wir oft nur Probleme und Hindernisse. Resiliente Führungskräfte konzentrieren sich auf das, was gut läuft. Sie kennen ihre Stärken, erinnern sich an Erfolge und vertrauen darauf, auch neue Herausforderungen zu meistern. Nutzen Sie Ihre Netzwerke: Tauschen Sie sich mit Kolleg:innen aus. Unterstützung anzunehmen und Erfahrungen zu teilen, stärkt Ihre Widerstandskraft. Wer auf Gelingendes schaut, gewinnt Energie und gibt seinem Umfeld Zuversicht.

Disziplin, Kontinuität, kleine Schritte

Resilienz zeigt sich nicht in großen Gesten, sondern im Alltag. Verfolgen Sie Ihre Aufgaben mit Disziplin. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen. Behalten Sie erreichte Ziele im Blick – und feiern Sie auch kleine Fortschritte. Kontinuität ist ein unterschätzter Erfolgsfaktor.

Sie sind Vorbild

„Du kannst nur das in anderen entzünden, das in Dir selbst brennt.“ Was Sie ausstrahlen, überträgt sich auf Ihr Team. Wer als Führungskraft gelernt hat, mit Unsicherheit und Belastung konstruktiv umzugehen, gibt seinem Team damit etwas Wesentliches: Orientierung, Stabilität und die stille Botschaft, dass es möglich ist.

PIVARO Takeaway

Resilienz ist keine Frage des Charakters – sie ist eine Frage der Haltung. Wer lernt, Rückschläge als Teil des Weges zu akzeptieren, Verantwortung dort zu übernehmen, wo sie liegt, und sich auf das Machbare zu fokussieren, führt nicht nur andere besser – sondern auch sich selbst.