

inde



Das Motto
arsus con-
30 Mento-
Mentoring
gewach-
atorin des

F.: A. Urban

itut

lprofessuren
tliche Mitar-
gt. Das Insti-
wichtigen
s internatio-
red)
vu.ac.at/entrep

Wie Phönix aus der Asche, Niederlagen zum Trotz

Persönliche Krisen dank Resilienzforschung nutzen

Gregor Auenhammer

„Ohne Tiefen gibt es keine Höhen“ postuliert Autor und Coach Wolfgang Bilinski als Eingangsthese des Buches *Phönix aus der Asche*, das sich mit der Fähigkeit des Menschen, durch Misserfolge zu wachsen, auf wissenschaftlicher Basis auseinandersetzt. Der Begriff „Resilienz“ leitet sich vom englischen Wort „resilience“ (Unverwundlichkeit, Elastizität) ab und beschreibt die Fähigkeit, nach schweren Rückschlägen neuen Erfolgen entgegenzusteuern. Die Resilienzforschung hat mit Langzeitstudien den Beweis geliefert, dass Transformieren von negativen Erlebnissen in zukünftige Erfolge nicht nur einer kleinen Gruppe Prominenter gelingt, sondern dass es für alle möglich ist, aus Schicksalsschlägen und Widrigkeiten Kraft zu schöpfen.

2007 startete Bilinski, basierend auf der Empirie der Londoner Wissenschaftlerin Emmy E. Werner, mit Consulting-Partnern eine „Best Practice“-Untersuchung. Die Erkenntnisse daraus fasst er in drei großen Themenkreisen zusammen: 1.) wie man prinzipiell erfolgreich Krisen nutzen kann; 2.) wie man mit Resilienz das „Krisen-Immunsystem“ stärken und nach einem Tief Kraft tanken, neue Höhen ansteuern kann; und 3.) wie Unternehmen und deren Mitarbeiter Krisen in Erfolge verwandeln können.

Bilinski stellt praktische Übungen und bewährte Tools zur Verfügung, gibt Antworten, wie man nach einer Krisensituation wieder Glück erlebt. Den Bogen spannt er über Effectuation, Humor bis zum Erreichen des Flow-Zustandes. Stichwort: sich (und andere) fordern und somit fördern.

Für Unternehmen bietet er ein „Niederlagen-Management“, das die Lernchancen auch im Bereich der Managementphilosophie aufzeigt. Zahlreiche Arbeitsblätter, Übungen sowie Porträts von Prominenten wie Lance Armstrong, Joanne K. Rowling, Thomas Edison, Walt Disney, Frida Kahlo, Herbert Grönemeyer, Hermann Maier oder Niki Lauda illustrieren die Praxis der Resilienzforschung.

Um sich im Voraus für Krisen zu wappnen, empfiehlt Bilinski den Aufbau von sechs Schlüsselfaktoren: Vertrauen in die eigene Kompetenz, Verlassen der Opferrolle, gute Freunde, verbesserte Wahrnehmungskompetenz, realistische Ziele sowie das Achten auf sich selbst und seine persönlichen Bedürfnisse. Stimmen diese Faktoren, stehen die Chancen für einen Neustart mit Work-

Life-Balance gut. Wie meinte Lee Iacocca: „Rückschläge sind ein natürlicher Bestandteil eines Lebens, es kommt bloß darauf an, wie man darauf reagiert.“

Wolfgang Bilinski:
„Phönix aus der Asche“,
€ 19,80 / 216 S., Haufe
Verlag, Freiburg 2010

