

## Biessam und stark: So entwickeln Sie Widerstandskraft gegen Belastungen und Krisen

**B**ewundern Sie auch Menschen, die mit Druck, Konflikten und Niederlagen gelassen umgehen? Die den Anfechtungen des Managementalltags nicht nur standhalten, sondern auch daran wachsen? Katharina Maehrlein ist so eine. Sie hat ihre Erfahrungen in einer Philosophie zusammengefasst, die sie „Bambusstrategie“ nennt: „Biegen statt Brechen“, das ist das Prinzip. Einfach und schwierig zugleich. Die eigene innere Stärke so zu entwickeln, dass es gelingt, Krisen und Durststrecken zu überstehen und dabei zugleich kraftvolle grüne Blätter zu produzieren – diese innere Stärke vergleicht Maehrlein mit einem Bambus (Bamboo).

Ein Bamboo besteht aus elf Teilen,

- den drei tiefen Wurzeln:
- Akzeptanz, Verbundenheit und positive innere Einstellung – nichts kann Sie umhauen!
- den vier Bestandteilen seines biegsamen Stammes:
- Selbstbewusstsein, einem Leitstern folgen, Selbstliebe und Selbstsicherheit – sie ermöglichen es Ihnen nach schwierigen Situationen einfach wieder aufzustehen.
- den vier immergrünen Blättern:
- Spielräume und Lösungen, Vitalität, sich souverän durchsetzen und Arbeitsumfeld gestalten. Wie beim Bambus ermöglichen sie Ihnen, sich immer der Sonne zuzuwenden.

Es geht um den Aufbau von Resilienz, d.h. Widerstandskraft gegen Belastungen und Krisen, wie sie durch die Verdichtung der Arbeit jeden Tag anfallen: immer mehr Aufgaben verteilt auf immer weniger Köpfe und in immer weniger Zeit!

Das bewusste Pflegen der inneren Stärke, um sie universell im Alltag nutzbar zu machen, und – wenn nötig – Neues aus Scherben zu

schaffen, kritische Situationen frühzeitiger zu erkennen, hoffnungsfroh und auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein, das alles sind Fähigkeiten, Überzeugungen und Einstellungen, die Sie sich aneignen und die Sie einüben können.

» Mit der Bambusstrategie setzen Sie Anker des Erfolgs und erweitern Ihre Handlungsspielräume Schritt für Schritt.

Folgende drei Prinzipien gilt es umzusetzen, um allen Stürmen standzuhalten und belastbar wie ein Bambus zu sein:

1. Sich gut verwurzeln, d.h.:
  - sich schwierigen Situationen stellen,
  - sich bewusst mit den eigenen Fehlern auseinandersetzen und daraus lernen,
  - weitermachen und nicht aufgeben, bis ein anspruchsvolles Ziel erreicht ist bzw. sich nach gründlicher Überlegung ein neues Ziel stecken,
  - eine Vision haben, der man folgt, sich des Sinns des eigenen Tuns immer wieder bewusst sein,
  - Überlastung rechtzeitig spüren,
  - seine Netzwerke pflegen, die Kraft und Ermutigung geben, Unterstützung annehmen und über sich selbst lachen können.
2. Ein starkes ICH entwickeln (das natürliche Gegenmodell zur „Dramaqueen“), d.h.:
  - ein positives Bild über sich aufbauen,
  - einen stabilen, von außen unabhängigen Kern entwickeln,
  - gut auf sich selbst achten.

Und vor allem: Herausforderungen als eine Art Sportgerät betrachten, um seine Muskeln an ihnen zu dehnen – eine Voraussetzung, um in die Erweiterung zu kommen, aus der gewohnten Lebenszone herauszuwachsen.

3. In Fähigkeiten und Lösungen denken, d.h.:
  - den Blick konsequent auf das Machbare lenken und es tun,
  - an seine eigene Kraft glauben,
  - auch in schwierigen Situationen einen Handlungsspielraum finden und ihn nutzen,
  - Herausforderungen mit hoher Vitalität angehen,
  - anderen Grenzen setzen und Brücken bauen,
  - sich souverän durchsetzen.

### ÜBUNG: GEDANKEN-CHECK

1. Entspannen (bewusst atmen).
2. Denkhorrer stoppen (sich an eine positive Situation erinnern).
3. Hemmende Überzeugungen aufspüren (irrationale Denkfehler, die Entwicklungsmöglichkeiten reduzieren, bestehend aus falschen Glaubenssätzen, Gewohnheiten und ungünstigen Entscheidungen).
4. Finden Sie ein C, ein D und ein F, statt sich unter Druck zu setzen, immer zwischen A und B zu entscheiden. Und: Kombinieren Sie A, B und C in eine ganz neue Richtung.

Grundsatz:

Belastungen einfach ertragen, wie sie nützlich sind, um das Beste für sich daraus zu machen, also den Nutzen aus dem Schlechten ziehen.

Alles in allem: Fähigkeiten entwickeln, um sich immer wieder auf die Sonnenseite des Lebens auszurichten und sich selbst zu halten. Es gilt das Wort des Dalai Lama: „Schmerz ist unvermeidlich, Leiden freiwillig.“

### AKZEPTANZ LERNEN

Nehmen Sie die Dinge an, wie sie sind. Gerade in Krisen, wenn Gewohntes nicht mehr so weitergeht, das Alte nicht mehr funktioniert, aber das Neue noch nicht da ist. Lernen Sie, dass Krisen der Normalfall des menschlichen Lebens sind, weil es auf Veränderung angelegt ist. Krisen sind die Prüfsteine des Lebens. Wir haben es in der Hand, ob wir einen großen Schritt über sie machen oder uns in diesem Fall entscheiden, den Berg systematisch in kleine Schottersteine zu zerlegen. Nach jedem weggeräumten Stein haben wir an Kraft gewonnen, um die nächsten, größeren Steine anzupacken: Krise trainiert den Aufstehmuskel!

### VERBUNDENHEIT PFLEGEN

Pflegen Sie die Verbundenheit mit sich selbst (die Bedürfnisse des Körpers achten!) und mit anderen, die Verbundenheit zur Welt und zur Spiritualität. Wenn Ihnen alles über den Kopf zu wachsen droht: Erst einmal runterkommen, sich Zeit zum Durchatmen nehmen, egal, wie viel noch zu tun ist. Wenn Sie es sowieso nicht schaffen, die To-do-Liste abzuarbeiten, ist Verbundenheit wichtig: Nehmen Sie Kontakt auf zu sich selbst, zu einer Freundin oder einem anderen vertrauenswürdigen Menschen. Dies ist der einzige Weg, der Stressfalle in einer Akutsituation zu entfliehen.

### POSITIVE HALTUNG ÜBEN

Nicht die Dinge selbst beunruhigen uns, sondern die Meinung, die Vorstellungen, die wir von den Dingen haben, das wusste schon der griechische Philosoph Epiktet. Es liegt an Ihnen, Ihre Einstellung zu den Dingen zu beeinflussen und sich in einer positiven Haltung zu üben. Verwandeln Sie Ihre Wünsche in Ziele. Oder planen Sie doch einmal Ihren eigenen 80. Geburtstag unter dem Gesichtspunkt: Was ist mir an Werten wichtig? Was habe ich dann umgesetzt?



#### Literatur:

Maehrelein, Katharina: Die Bambusstrategie: Den täglichen Druck mit Resilienz meistern. Offenbach: Gabal 2013



**KARLA KÄMMER**

- > Inhaberin von Karla Kämmer  
Beratungsgesellschaft in Essen
- > [www.kaemmer-beratung.de](http://www.kaemmer-beratung.de)
- > E-Mail:  
[info@kaemmer-beratung.de](mailto:info@kaemmer-beratung.de)

### PRAXIS-TIPP

#### SCHALTEN SIE AB!

Zu den kleinen Tricks der Selbstüberlistung gehört auch folgende Hilfestellung zum bewussten Abschalten bei drängenden Gedanken, z. B. nach einem langen Arbeitstag oder wenn das Gedankenkarussell nicht aufhört, sich zu drehen.

Die Technik heißt 5-4-3-2-1. Es geht darum, den Fokus bewusst zu lenken auf: 5 Dinge, die ich sehe, 5 Dinge, die ich höre, 5 Dinge, die ich empfinde. Dann 4 Dinge ..., 3 ..., 2 ..., 1 Ding. Die Übung dauert etwa ein bis zwei Minuten, danach sind die zwanghaften Gedanken in der Regel weg. Wenn nicht: Neu starten!