

## **PRESSEMITTEILUNG**

Guntramsdorf, 01.04.2020

### **Krisen meistern und daran wachsen Resilienz als Ressource für nachhaltiges Business**

**Covid-19 zeigt uns schonungslos unsere Grenzen und Verletzbarkeit auf und Menschen befinden sich in einem dauerhaften Stressmodus. Die Corona-Krise wird zwar in unbestimmter Zeit vorbei sein, die Thematik einer positiven und konstruktiven Stress- und Krisenbewältigung wird uns jedoch ein Leben lang begleiten. Denn jede Krise bedeutet auch eine Chance, aus der wir lernen und uns weiterentwickeln können. Aus jeder Krise kann Neues entstehen und wachsen und sich eine Vielfalt an Optionen eröffnen. Resilienz ist dafür eine wesentliche Ressource in der Führungsarbeit. Stresscoach Brigitte Zadrobilek, [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at), zeigt Wege auf, wie Resilienzförderung in Zeiten von social distancing auch online gelingen kann.**

Wir alle sind im Hier und Jetzt sehr gefordert, unsere ganzen Energien zu bündeln, wann und wie wir unser normales Business und unseren gewohnten Alltag wieder aufnehmen können. Es geht allerdings um mehr, als die notwendigen und weiterhin drohenden Einschränkungen zu managen. Es geht um das Gelingen, einen gesunden Spagat zwischen Krise und Stillstand und der Chance mit Veränderungen und Wachstum zu schaffen. Für zahlreiche Unternehmen, die derzeit mit den wirtschaftlichen Folgen der Krise kämpfen, spielen gerade jetzt resiliente Führungskräfte eine wichtige Rolle. Sie sind eine wesentliche Voraussetzung für die organisationale Gesundheit und wirtschaftliche Leistungsfähigkeit des Betriebes während und nach der Krise, wenn es darum geht, das Business wieder hochzufahren und Neuerungen zu implementieren.

#### **Ein Panik verbreitender Chef nützt keinem**

Resilientes Handeln von Führungskräften erkennt man besonders in Krisenzeiten. In unsicheren und herausfordernden Zeiten ist es elementar, dass Führungskräfte flexibel, widerstands- und handlungsfähig sind und bleiben. Es braucht jene Kraft und Gelassenheit, mit frustrierenden Ereignissen positiv und energievoll umzugehen, zu akzeptieren, was nicht veränderbar ist und den Blick optimistisch nach vorne zu richten. Erforderlich sind Fähigkeiten, sich neuen und instabilen Situationen rasch anzupassen, umsichtig zu reagieren und ihren Mitarbeitenden Ruhe zu vermitteln. Vorgesetzte sind gefordert, mit den Ambivalenzen zwischen betriebswirtschaftlichem Krisenmanagement und menschlichen Erwartungen konstruktiv und positiv umgehen zu können, klare Prioritäten zu setzen und Entscheidungen zu treffen, wo auch gesunder Hausverstand und Bauchgefühl Platz haben. Skills, die in jedem Führungskoffer sein sollten – in Krisenzeiten aber jetzt voll zum Tragen kommen. „Wir dürfen diese Zeit nutzen, um durchzuatmen, zu reflektieren und zur Ruhe zu kommen. Auch das ist eine Fähigkeit, die gelernt werden muss“, motiviert Brigitte Zadrobilek. „Gleichzeitig geht es darum, den Geist und die Gedanken freizuspielen für Zukünftiges, das sein soll und darf. Die Zukunft antizipieren und die Grundlagen für lösungsorientiertes Denken schaffen, um nicht in der Problemtrance hängen zu bleiben“, betont die Expertin.

#### **Resilienz-Coaching für Chefs**

Zur Förderung der persönlichen Resilienz ist ein individuelles Coaching für Führungskräfte eine gute Möglichkeit, die eigenen Grundhaltungen zu reflektieren und Skills in Gesundheits- und Persönlichkeits-themen zu stärken. Ziel des Coachings ist es, ein nachhaltig wirksames Stressmanagement in den Führungsalltag zu integrieren, sowie die persönliche Gelassenheit und Selbstdisziplin zu fördern. „Ein Resilienz-Coaching kann dabei unterstützen, behindernde Denk- und Handlungsmuster zu erkennen, neue

Handlungsspielräume zu erarbeiten und Optimismus und lösungsorientiertes Handeln zu stärken“, ist Stresscoach Zadrobilek überzeugt. In Zeiten von social distancing werden die Coachings online umgesetzt.

### **Stärken stärken stärkt - Was Teams stark macht**

Je kraftvoller resilientes Handeln bei den Mitarbeitenden ausgeprägt ist, desto positiver wirkt sich das auf Zusammenarbeit, Betriebsklima, Belastbarkeit und Zufriedenheit aus. Das persönliche Wohlbefinden in der Arbeit ist ein wesentlicher Treiber für Engagement und Begeisterung von Menschen.

Wie jeder Mitarbeitende seine persönliche Resilienz fördern kann, wird in Seminaren und Vorträgen mit smarten Tools und konkreten Übungen umgesetzt. Stresskompetenz, Akzeptanz, Positives Denken, Eigenmotivation, Optimismus, Ziel- und Stärkenorientierung sind Kernbereiche der Resilienz, die mit einer gut gefüllten positiven Tool-Box nachhaltig trainiert werden können.

Auch diese Impulse werden in Zeiten von social distancing online umgesetzt.

### **Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek**

Brigitte Zadrobilek gilt als eine der Expertinnen der ersten Stunde in Österreich, wenn es um das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geht. Seit über 16 Jahren ist sie mit ihrem eigenen Beratungsunternehmen als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burnout Prävention erfolgreich aktiv. Unternehmen unterschiedlicher Größe vertrauen auf ihre Kompetenz. Die Betriebswirtin verfügt über zahlreiche zertifizierte Aus- und Weiterbildungen in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung und gibt ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter. Ihre Schwerpunkte sind Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness, um Menschen zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu führen. Die Autorin gibt in ihren Büchern „Gehirntraining“ und „Urlaubsfeeling im Büro“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und Tipps weiter. [www.stresscoach.at](http://www.stresscoach.at)

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp

honorarfrei verwendbar

Mediathek: <https://www.stresscoach.at/news-presse/>

### **Kontakt für Presseanfragen**

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA

[office@stresscoach.at](mailto:office@stresscoach.at)

+43 664 2061007