

NETWORK-KARRIERE

EUROPAS GRÖSSTE WIRTSCHAFTSZEITUNG FÜR DEN DIREKTVERTRIEB

ZKZ 66685



„DEM MITTELSTAND
IST MIT EINEM
,WEITER SO!' NICHT
GEHOLFEN!“

SPD-KANZLERKANDIDAT
MARTIN SCHULZ

© SPD, Susie Knoll



Andreas Wilfinger:
RINGANA steuert
60 Mio.-Euro-Umsatzziel an
und gilt als das österreichische
Direktvertriebs-
Vorzügeunternehmen.



KOSYS:
Mit der
KOSYS-Methode
praktisch im Schlaf
ohne Pauken von
Grammatik und
Vokabeln ganz einfach
Sprachen lernen.



AVALO ENERGY:
Green Energy Crowd Selling
Europe: Neuer Energie-
Direktvertrieb bietet
außergewöhnliche
Geschäftsmöglichkeiten.



Dr. Peter Tauber :
CDU-Generalsekretär Dr. Peter Tauber im
Network-Karriere-Exklusiv-Interview:
„Wir werden die Einkommensteuer um gut
15 Milliarden Euro senken!“

www.seitz-mediengruppe.de

NETWORK-
KARRIERE
VERBINDET



RESILIENZ – DAS INNERE IMMUNSYSTEM

Krisensituationen – Hollywoodfilme nutzen sie als Aufhänger, um Spannung zu erzeugen und den steinigen Weg des Helden darzulegen. Dieser ist schicksalhaft, doch schließt er stets in einem Happy End. Ob beruflich oder privat – im echten Leben scheint dieses Resultat oftmals nicht so klar und wir landen in einer tragischen und unumgänglich erscheinenden Sackgasse. Wir wissen nicht mehr weiter, wissen nicht, ob es überhaupt einen Ausweg aus dieser Krise gibt und wenn ja, wie man diesen Weg alleine beschreiten soll. Jedoch, die Überwindung dieser Momente resultiert in einem ungeheuren Mehrwert für die Zukunft: Resilienz – das Abwehrsystem Ihrer Seele.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Katastrophen und Schicksalsschläge im Leben. Die Ausbildung von Resilienz hilft dabei, mit Krisen wie beispielsweise Trennungen, finanziellen Rückschlägen, Konflikten und Verlusten besser umgehen und diese verkraften zu können. Doch was genau ist Resilienz? Dieser Fachbegriff findet immer mehr Aufmerksamkeit in der Verhaltensforschung, jedoch stammt er ursprünglich aus den Bereichen der Physik. Abgeleitet aus dem Lateinischen (*resilio* für abprallen, zurückspringen) bezeichnet er hochelastische Werkstoffe. Die Körper, die aus diesen Stoffen bestehen, kann man beliebig oft und stark verformen, sie nehmen immer wieder ihre ursprüngliche Form an. Übertragen auf den Menschen klingt das zunächst nach einem fiktionalen Superhelden, doch auch im wahren Leben, abseits von

Hollywood, kann der Mensch diese Fähigkeit entwickeln.

Der Mensch als Verbiegungskünstler

Keine Sorge, das meinen wir nicht im wörtlichen Sinne – Ihr Körper wird nicht verformt. Doch die Eigenschaft, sich elegant zur ursprünglichen Form zurück zu entwickeln, ganz egal wie hart der (Schicksals-)Schlag war, ist absolut erstrebenswert und manchmal sogar überlebensnotwendig. Übertragen auf die seelisch-emoti-

onale Ebene können wir demnach gegenüber der Verwundbarkeit durch negative Einflüsse einen natürlichen Schutz, eine Widerstandskraft, entwickeln. Dies darf man nicht mit emotionaler Abstumpfung oder gar Gleichgültigkeit verwechseln. Es handelt sich vielmehr um die Möglichkeit, einer Krise proaktiv und kraftvoll entgegenzutreten, anstatt das eigene Leben hilflos zu betrachten. Wer hat mehr Resilienz: der starre Kastanienbaum oder die flexible Tanne? Wir leben in einer Zeit der agilen Veränderungen und dynamischen Anforderungen seitens unserer Kunden. Nach einem Sturm sieht man mehr gebrochene „harte“ Bäume als gebrochene flexible „weiche“ Tannen. Unsere Werte und Identität sind nicht flexibel und biegsam, wohl jedoch unsere Fähigkeit auf neue Herausforderungen, lösungsorientierte und „weiche“ Antworten zu finden. Unsere eigene Resilienz ist die notwendige Ressource, die wir brauchen, um wie die Tanne in den Stürmen des Lebens durch bewusste „Weichheit“ standhaft zu bleiben.

Der Mensch als Hürdenläufer

Wie in meinem Buch „Lead Your Life Now – Neue Strategien für Ihren beruflichen und privaten Erfolg“ beschrieben, habe auch ich bereits einen beachtlichen Hürdenlauf in meinem Leben absolviert. Es gab Tage, an denen mein Herz verletzt wurde. Tage, an denen ich erkannt

habe, dass Angst mich führte und Tage, an denen ich den Sinn des Lebens nur durch einen Schleier wahrnehmen konnte. Haben Sie ebenfalls bereits derartige Momente erlebt? So schmerzlich unsere Erfahrungen auch sein können, viele Menschen haben uns bereits vorgelebt, dass selbst die größten Tragödien in positive, nach vorne gerichtete Kraft verwandelt werden können. Was ich aus meinen Erlebnissen gelernt habe? Man kann sich auf Krisen vorbereiten. Nach den Herausforderungen, die ich gemeistert habe, ist mir sonnenklar, dass ich die Krisen dieses Lebens alle meistern werde, solange ich vorbereitet bin. Vorbereitet auf all das, was in meiner Vorstellung vielleicht passieren mag.

Werden Sie zum emotionalen Hürdenläufer und sehen Sie jedes Hindernis als Chance, um zu üben, um beim nächsten Mal noch einen Tick höher springen zu können. Werden Sie zu einer resilienten Person. Eigenschaften, die Sie stärken, sind zum Beispiel Eigenantrieb, Verantwortungsbewusstsein, Geduld, aber auch Unabhängigkeit, Entschlossenheit und Reflexion.

Voraussicht und Vorbereitung für mehr Resilienz

Wie können sich Ihre Erfahrungen nun auf Ihr Leben, sowohl beruflich als auch privat, auswirken? Zunächst ist es wichtig, zu akzeptieren, dass Krisen Bestandteil des Lebens sind. Treffen Sie Vorbereitungen, die Sie im Krisenfall vor dem eigentlichen tiefen emotionalen „Fall“ bewahren. Denken Sie jetzt schon voraus, wie Sie sich in einer Krisensituation fühlen könnten und wer oder was Ihnen wieder Halt geben kann:

- Auf welche Freunde können Sie sich in schwierigen Situationen verlassen?
 - Wer ist Teil Ihres Krisenstabs?
 - Mit wem besprechen Sie Ihre Ängste und Sorgen?
- Außerdem ist es hilfreich, ein Standbild Ihrer momentanen Lebenssituation anzufertigen:
- Versuchen Sie etwas nochmal, wenn es bisher nicht geklappt hat?
 - Wie handeln Sie unter Stress und Druck von außen?

Allein die Reflexion dieser Themen wird Ihnen eine solide Säule und ein Sicherheitsnetz für den emotionalen „Free Fall“ bilden.

Weiterhin ist es wichtig, sich selber klar zu machen, dass es Dinge im Leben gibt, die man kontrollieren kann und Dinge, die außerhalb unseres Kontrollbereiches liegen. Legen Sie Ihren Fokus auf Ihre Möglichkeiten, in das Geschehen einzugreifen, als auf die Aspekte, die nicht von Ihnen gesteuert werden können. Diese Erkenntnis wird emotionale Reaktivität vermindern.

Resilienz – Ihr Wegbegleiter

Oftmals leiden wir mehr in unserer Vorstellung als in der Realität. Menschen vor Ihnen haben Krisensituationen gemeistert. Nehmen Sie sie als Vorbilder und überlegen Sie sich, wie diese Leute das geschafft haben.

„KRISE IST EIN PRODUKTIVER ZUSTAND. MAN MUSS IHR NUR DEN BEIGESCHMACK DER KATASTROPHE NEHMEN.“
MAX FRISCH

Dieses Zitat von Max Frisch zeigt, dass auch aus einer Krisensituation Chancen entstehen, wenn man Ruhe bewahrt, sie erkennt und wahrnimmt. Wie sehen Ihre Vorteile aus, wenn Sie diese Krise überstehen? Was setzen Sie in emotionaler, physischer und finanzieller Hinsicht aufs Spiel, wenn Sie inaktiv bleiben? Vielleicht ist die Tatenlosigkeit einfach keine Option mehr. Der Druck kann sich in derartigen Situationen ins Unermessliche steigern, aber halten Sie sich stets vor Augen: Unter Druck entstehen Diamanten und Tannen werden im Gegenwind stark – die Natur macht es uns vor und Sie können es auch.



VITA

Thomas Reichart

Consultant für Effektivität, Redner, Autor, Impulsgeber

Ihn leitet eine Passion: „your time is now!“ – das heißt schnelle und zielführende Umsetzung. Thomas Reichart ist Consultant, Redner, Autor und Impulsgeber für mehr Effektivität im persönlichen und beruflichen Leben. Mit über 25 Jahren Berufserfahrung im Vertrieb, in der Beratung und im Top-Management verfügt er über einen bemerkenswerten Hintergrund.

Publikationen:

- GSA Series – Die besten Ideen für erfolgreiche Führung (GABAL Verlag: August 2014)
- Lead Your Life Now – Neue Strategien für Ihren beruflichen und privaten Erfolg (werdewelt Verlags- und Medienhaus: Januar 2017)
- Live with Intent – Creating Your Future (Made for Success Publishing: Oktober 2017, USA)

www.thomas-reichart.de