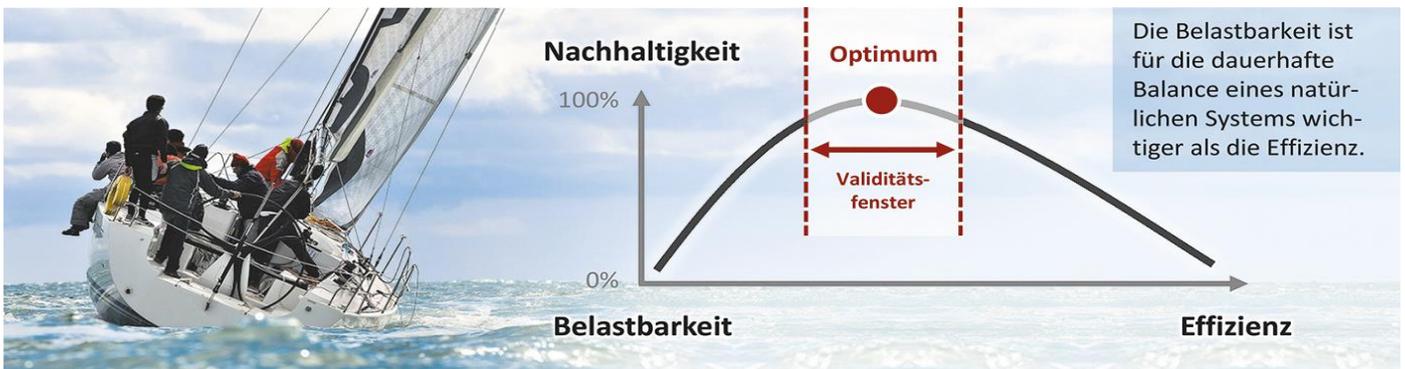


# #17 Team-Resilienz

## Die Meistermasche

*Spätestens seit dem Sieg der deutschen Fußballnationalmannschaft bei der WM in Brasilien ist klar: Resilienz, die wesentliche Eigenschaft starker und erfolgreicher Persönlichkeiten und Teams ist gezielt trainierbar.*



Hans-Dieter Hermann, erster Psychologe der deutschen Fußball-Nationalmannschaft hat das Resilienztraining zwar nicht erfunden, aber konsequent mit seinen Teambuilding-Maßnahmen für die deutsche Elf kombiniert. Er setzt auf eine optimistische Grundstimmung im Team und vermeidet konsequent mentalen Druck. Im Fokus steht der unerschütterliche Glaube an ein gutes Ergebnis. Trainer Joachim Löw war begeistert von dem einzigartigen Teamspirit seiner Mannschaft, den er so noch nie zuvor erlebt habe.

Neben der kommunikationsfördernden Unterbringung in Wohngruppen gehörte vor allem auch ein gemeinsamer Segeltörn zur Teambildung – ein geradezu ideales Werkzeug wie Insider wissen und auch die Profifußballer fanden: Insbesondere dieser Wechsel des gewohnten Bezugsrahmens habe den Teamgeist entfacht, berichtete Verteidiger Per Mertesacker später.

### Resilienztraining im Arbeitsalltag

Nun muss man nicht Leistungssportler sein und WM-Sieg oder Olympiasgold anvisieren, um von diesen aktuellen Erkenntnissen und Methoden zu profitieren. Zahllose Teams in der Arbeitswelt erbringen täglich ebenso anerkanntswürdige Leistungen und stehen dabei unter enormem Erfolgsdruck, auch ohne Fernsehkameras und Weltöffentlichkeit.

Bewährt als Teambuilding auch für Business-Teams ist das gemeinsame Segeln schon länger. Wirklich neu und durch den jüngsten WM-Sieg bereits erfolgserprobt ist jedoch die Kombination eines Segeltörns mit gezieltem Resilienztraining für ein Team. Bei der Solit Finance GmbH war man schon länger von der Wirksamkeit und Effektivität einer entsprechenden Maßnahme überzeugt. So plante man als erfahrener Anbieter professioneller Resilienztrainings parallel zur Nationalelf einen Resi-

lenztrainingstörn für das eigene Team und begab sich für drei Tage gemeinsam mit einer Segelyacht auf das IJsselmeer in den Niederlanden. Mit an Bord war Business Coach und Resilienz-Trainer Norbert Fischer, der als Profiskipper und DSV-Segellehrer den Teamprozess auf allen Ebenen begleitete.

### Die Vorteile des Segelns

Beim Segeln ist vieles wie im Arbeitsleben: Der Wind kommt oft aus der falschen Richtung oder er dreht und wird zu kräftigem Gegenwind. Was dann zählt sind Besonnenheit, Flexibilität und das beharrliche Verfolgen des gemeinsamen Ziels, auch oder gerade wenn dazu Plan B benötigt wird. So waren auf dem Törn Kurse zu planen, Routen anzupassen, Wetterlagen und –entwicklungen einzuschätzen – natürlich auch in Bezug zur Seefestigkeit (Widerstandskraft) der am wenigsten erfahrenen Crewmitglieder.

Dieser für die meisten Teilnehmer völlig neue Rahmen beim Segeln, die damit verbundene Herausforderung und die unmittelbare Wahrnehmung, wie das Team funktioniert, sind an Bord die Grundlage für eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit der eigenen Person und dem Team. Das Bordleben auf engem Raum ist ein Faktor, der die Kommunikation fördert, aber auch Empathie, Kompromissbereitschaft und Flexibilität fordert. Da werden oftmals Grenzen und Verhaltensmuster deutlich, weil sie direkt erfahrbar sind.

#### **Individuelles Resilienztraining**

Der theoretische Input zum Resilienzansatz funktioniert auch ohne Beamer und Flipchart. Bewährte und speziell auf die Bedürfnisse des Teams abgestimmte Übungen für Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit führen in die Tiefe und bringen den Prozess der Resilienzentwicklung in Gang. Auf der persönlichen Ebene ging es um Methoden zur individuellen Stressbewältigung sowie um das eigene Management des persönlichen Energiehaushalts. Auf der Gruppenebene stand

die Betrachtung des Ist-Stands des Teams im Fokus einschließlich der Schnittstellen. Wo ist die Mannschaft gut aufgestellt, wo ist ihr Kraftzentrum und wo sind Punkte, die noch zu verbessern sind?

*Autor: ???*

#### **Stimmen der Teilnehmer zum Team-Resilienztraining auf dem Ijsselmeer**

*„Es war gut, sich der Qualität unserer Zusammenarbeit bewusst zu werden. Die Würdigung unserer Stärken schafft die Basis für Aufgabenverteilung und Effektivität.“*

*„Das Erleben und Reflektieren der Teamarbeit an Bord bietet tiefe Einblicke in unsere alltägliche Zusammenarbeit im Team.“*

*„Das Segeln war ein gutes Mittel, den Alltag mit seiner Anspannung beiseite zu schieben. Dadurch konnte ich mich richtig auf das persönliche Resilienztraining einlassen.“*