Handzettel zum Workshop

Bleib engagiert!

RESILIENZ IM ENGAGEMENT

ZUM NACHLESEN, MITNEHMEN
UND AUSPROBIEREN

Arbeit und Leben
THÜRINGEN

Engagement bedeutet oft Nähe, Verantwortung und viel Herzblut. Das stärkt und macht uns gleichzeitig verletzlich. Vielleicht kennst du Tage, an denen du viel gibst und irgendwann spürst, dass deine Kraft ein kleines Stück hinterherhinkt.

Der Workshop *Bleib engagiert! Resilienz im Engagement*, entstanden im Rahmen des Projekts „Bleib engagiert!" (Laufzeit 2025), gefördert durch die Deutsche Stiftung Engagement und Ehrenamt, lädt dich ein, deine inneren Kraftquellen wieder wahrzunehmen. Er hilft dir beim Suchen und Zurückfinden zu dem, was dir Halt gibt.

Dieser Handzettel bündelt Infos aus diesem Workshop und hilft beim:

- **Erinnern**
  Was war wichtig?
- **Nachdenken**
  Was mache ich in solchen Momenten?
- **Dranbleiben**
  Was möchte ich ausprobieren?

Vielleicht weckt er auch Lust, tiefer in das Thema einzusteigen.

Resilienz – die Fähigkeit zum Dranbleiben

Resilienz ist kein Schutzschild, was uns unverwundbar macht.

Es ist eher wie ein stilles inneres Gleichgewicht, das uns erlaubt, widerstandsfähig zu bleiben, wenn um uns herum vieles in Bewegung ist. Und es hilft uns wieder in Balance zu kommen, wenn alles nicht so klappt, wie es sollte.

In unserer „VUCA-Welt" – voller Unsicherheit, Überraschungen und Komplexität – ist dieses Gleichgewicht besonders wichtig.

Wie steht es denn um meine Resilienz?

Resilienz entsteht nicht zufällig. Sie ist das Ergebnis vieler kleiner innerer und äußerer Ressourcen, die zusammenwirken.

Die folgenden sechs Faktoren bilden ein Grundmodell, das hilft seine eigene Resilienz noch einmal zu ergründen und aufzutanken.

- **Körper**: Resilienz beginnt körperlich. Unser Nervensystem entscheidet, ob wir uns sicher oder bedroht fühlen – lange bevor wir darüber nachdenken.
- **Selbstwirksamkeit und Erfolg**: Selbstwirksamkeit und kleine Erfolge sind starke Resilienzbooster. Wenn Menschen erleben, dass ihr Handeln Wirkung zeigt, entsteht Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- **Beziehungen / soziale Unterstützung:** Menschen sind soziale Wesen. Resilienz gedeiht dort, wo man sich verbunden, gesehen und sicher fühlt.
- **Emotionen**: Resilienz heißt nicht, keine Gefühle zu haben. Es geht darum, Emotionen wahrzunehmen und selbst regulieren zu können.
- **Flow und Engagement**: Ein Zustand, in dem man völlig in einer Aufgabe aufgeht und Zeit, Selbstzweifel und Druck verschwinden.
- **Geist und Sinn**: Werte, Einstellungen und Glaubenssätze können Orientierung auch in stressigen oder krisenhaften Zeiten geben.

Volatility Unbeständigkeit
Dinge ändern sich schnell und oft unerwartet.

Uncertainty Unsicherheit
Es fehlt Klarheit darüber, wie es weitergeht oder welche Entwicklungen eintreten.

Complexity Komplexität
Viele Faktoren greifen ineinander - Zusammenhänge sind schwer zu überblicken.

Ambiguity Mehrdeutigkeit
Situationen lassen sich nicht eindeutig deuten; es gibt keine einfachen Antworten.

Tiefergehen – Faktor Emotionen

Der Gefühlskompass nach Viviane Dittmar kann für dich ein kleines Tool, sein, um dich tiefer mit deinen Emotionen zu befassen. Er ordnet Emotionen so, dass ihre Funktion sichtbar wird. Er zeigt: *Gefühle sind keine Störungen – sie liefern Informationen, machen uns lebensfähig und das Leben lebenswert. Der Gefühlskompass verdeutlicht, dass jede Emotion eine positive und eine negative Seite haben kann:*

- **Angst** macht aufmerksam und hilft, Risiken einzuschätzen und kreative Lösungen zu finden.
- **Wut** zeigt Grenzen und setzt Energie frei, um etwas zu verändern.
- **Trauer** hilft loszulassen, anzunehmen und ermöglicht Neuorientierung.
- **Freude** zeigt, was uns stärkt und wohin wir gehen wollen.
- **Scham** signalisiert Zugehörigkeit und hilft Verantwortung anzunehmen.

Jede Emotion kann ins Destruktive kippen:

- **Angst** lässt uns erstarren, wenn die sie zu groß wird.
- **Wut**, die grenzenlos ist, wirkt zerstörerisch.
- **Trauer** lähmt, wenn sie endlos wird.
- **Freude** blendet und baut Luftschlösser, wenn sie überdreht.
- **Scham** isoliert, wenn sie dauerhaft als Selbstzweifel wirkt.

Resilienz und Organisationen

Auch gesellschaftliche Organisationen wie Vereine stehen vor vielen Herausforderungen und Anforderungen. Entwicklungen innerhalb der Gesellschaft, politische und soziale Spannungen oder diverse Krisen strapazieren und erschöpfen nicht nur den Einzelnen, sondern auch Organisationen.

Wichtige Faktoren von Resilienz beziehen sich hier auf Muster des gemeinsamen Arbeitens und Funktionierens als Organisation.

Wichtige Faktoren sind hier:

- **Sinn und Werte**: Wie motivieren wir uns? Wofür stehen wir? Was ist unsere Haltung?
- **Strukturen und Führung**: Wie kommunizieren wir? Wie entscheiden wir? Wie teilen wir Verantwortung?
- **Soziale Bindung**: Was tun wir für uns als Team? Wie bleiben wir miteinander im Gespräch? Wie zeigen wir uns Anerkennung?
- **Lernkultur**: Wie teilen wir unser Wissen? Wie gehen wir mit Fehlern um? Wie stellen wir sicher, dass wir uns weiterentwickeln?

Frage dich: Wie gut ist das Umfeld, in dem du dich engagierst, aufgestellt? Was trägt euch – und wo wärt ihr eigentlich reif für einen Booster?

Herausgeber

Arbeit und Leben Thüringen e.V.
Juri-Gagarin-Ring 152
99084 Erfurt

Tel.: 0361 565730
E-Mail: info@arbeitundleben-thueringen.de
Web: www.arbeitundleben-thueringen.de

Gestaltung: Belén Arellano Cañizares

Neugierig geworden?
Dann schau vorbei oder frag uns direkt für einen Workshop an.

BLEIB ENGAGIERT!
Qualifizierung für gesellschaftliches Engagement

Gefördert durch
Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt