

Michael Okada: "Resilienz trainiert sich wie ein Muskel."

12.06.2022, 09:39 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Michael Okada*

Presseagentur: *Michael Okada*



Und was hat das japanische Konzept von "kintsugi" damit zu tun?

Kennen wir sie nicht alle? Diese Menschen, an denen jedes Problem, jeglicher Druck abprallt, die ständig gut gelaunt und geduldig sind? Diese innere Kraft, die diese Menschen in herausfordernden Zeiten so unerschütterlich auf Kurs zu halten scheint, wird in der Psychologie und artverwandten Disziplinen als Resilienz bezeichnet. Die Flut an Publikationen, Weiterbildungen und Seminaren sind gerade in der letzten Zeit sprunghaft angestiegen. Eine google Suche mit dem Stichwort "Resilienz Seminar" ergibt über 730.000 Einträge. Die Angebotsseite würde nicht so vielfältig sein, wäre die Nachfrage nicht entsprechend hoch. Der deutsch-japanische Keynote Speaker Michael Okada diskutiert in seinem Vortrag "Ehre oder Schande ist eine Frage der inneren Einstellung", warum die innere Einstellung und der Wert der eigenen Arbeit nicht von der Wertschätzung und Anerkennung anderer abhängig sind.

Vor dem Hintergrund der weltweiten Corona-Pandemie, des Krieges in der Ukraine und den damit verbundenen massiven Veränderungen im Privat- und Berufsleben werden große Anforderungen an die mentale Widerstandsfähigkeit gestellt. "Resilient, also widerstandsfähig zu sein, ist uns nicht in die Wiege gelegt worden", erklärt der Deutsch-Japaner in seinem Vortrag zu Resilienz und fügte hinzu: "Und mir ist auch bewusst, dass es ein kaufmännisches Motiv für Unternehmen gibt, in die Widerstandsfähigkeit seiner Belegschaft, in Ihre Resilienz, zu investieren. Aber es gibt ja auch einen positiven Nebeneffekt, denn die beruflich erworbene, antrainierte Resilienz ist auch im Privatleben automatisch nutzbar. Da ist keine Trennlinie."

Natürlich können Obstteller, Kicker-Tische, freie Yogakurse und "einfach an der Resilienz arbeiten" nicht die Antwort auf strukturelle Probleme eines Unternehmens sein oder auf Fehlverhalten von Kollegen. "Es muss Ursachenforschung betrieben werden", so Okada. Laut dem Vortragsredner ist Resilienz trainierbar. "Wie ein Muskel", erklärt er weiter. Ein erster Schritt sei es, das Unveränderliche zu akzeptieren und Verantwortung dafür zu übernehmen. In Japan wird in diesem Zusammenhang von "makoto oder shin", übersetzt Wahrheit, Wahrhaftigkeit oder Unverfälschtheit, gesprochen. Okada kombiniert diese Philosophie mit "Yu", dem "Mut anzuerkennen, dass etwas ist wie es ist". Laut dem Vortragsredner seien dies die ersten Schritte in der Begegnung mit schwierigen, herausfordernden Situationen.

In seinem Vortrag zu Resilienz und der Anerkennung des eigenen Wertes führt Michael Okada weiter aus, dass die

innere Einstellung und der Wert der Arbeit nicht von der Wertschätzung anderer abhängig sein sollten. Das zu realisieren ist nicht immer einfach. Deshalb gibt er in seinem Vortrag Wissen und Methoden weiter, anhand derer die Resilienz und die eigene Wertschätzung geschult werden können.

"Ich werde nie vergessen, als ich bei japanischen Bekannten zu Besuch war und ich mich über deren "kaputtes" Geschirr wunderte. Die Bruch- und Nahtstellen des Geschirrs waren nicht einfach geklebt, sondern sogar gelb akzentuiert. Ich dachte erst, sie hätten vielleicht nicht genug Geld für "ordentliches" Geschirr. Später habe ich dann erfahren, dass die Nahtstellen mit Gold "geklebt" worden waren", erklärt der Vortragsredner. Dahinter steckt eine traditionelle japanische Reparaturmethode, bei der gebrochene Keramik- oder Porzellanwaren mit Pulvergold "geflickt" werden. Kintsugi wird dieser Prozess genannt. "Es geht dabei nicht darum, die Bruchstellen möglichst perfekt zu reparieren und zu verstecken, sondern sie sogar hervorzuheben", erklärt Okada. Er überträgt dieses Prinzip etwas Kaputtes nicht einfach wegzuwerfen, sondern zu reparieren und seine Makel bewusst hervorzuheben und der Welt zu präsentieren, auf seinen Alltag. "Wenn ich eine schwere Zeit in meinem Leben durchmache oder hinfalle, erinnere ich mich an Kintsugi und verstehe, dass Perfektionismus nicht das Ziel ist. Vielmehr sollten wir unsere Makel anerkennen und wertschätzen. Mit so einer inneren Einstellung können wir Herausforderungen und Überlastung resilient begegnen", so der Vortragsredner und Experte für Resilienz.

Der Keynote Speaker und Unternehmer lebt die Philosophie, "Bruchstellen" in seinem eigenen Leben nicht zu verstecken, sondern sie als Teil seiner eigenen Biografie zu begreifen und anzunehmen. "Wenn wir Kintsugi als Metapher für die Heilung unserer selbst verstehen, lernen wir eine wichtige Lektion: Durch Krisen können auch Chancen entstehen, an denen wir wachsen und etwas Schöneres entstehen lassen", resümiert Okada in seinem Vortrag zu Resilienz und Wertschätzung.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

Michael Okada
Herr Michael Okada
Konstanzerstr. 12
10707 Berlin
Deutschland

fon ..: 015116221644
web ..: <https://www.redner-achtsamkeit-resilienz-okada.de/>
email : okada@formcraft.de

Pressekontakt:

Michael Okada
Herr Michael Okada
Konstanzerstr. 12
10707 Berlin

fon ..: 015116221644
web ..: <https://www.redner-achtsamkeit-resilienz-okada.de/>
email : okada@formcraft.de

News-ID: 1230343 • Views: 1308 (Stand: 18.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1230343/Michael-Okada-Resilienz-trainiert-sich-wie-ein-Muskel-.html>