

erfolgreichsein

Newsletter Juli 2017 von BusinessCoaching-Netz



Herzlich Willkommen zur neuen Ausgabe unseres Newsletters.

Wenn er Ihnen gefällt, freuen wir uns über eine Weiterempfehlung an Kolleginnen und Freundinnen.

Dieses Mal geht es um die Schwerpunktthemen "Innere Einstellung und Haltung"

- * Mir selbst nahe sein - ein hilfreicher Weg in unsicheren Zeiten
- * Haltung als Basis erfolgreicher Führung
- * Selbstcoaching: Reframing oder wie Sie Probleme mal ganz betrachten
- * In eigener Sache
- * Neue Gruppenstarts
- * Impressum

Mir selbst nahe sein - ein hilfreicher Weg in verunsichernden Zeiten

Sabine Falk in Kassel, www.sabinefalk.de

Menschen sehnen sich nach Sicherheit, nach einer vertrauensvollen Umgebung, nach verlässlichen Beziehungen, nach Selbstverwirklichung, nach Angenommen-Sein. Insbesondere in Zeiten, wo Gewohntes sich verändert, stabil Geglauhtes in Bewegung kommt, scheinbar Verlässliches ins Wanken gerät.

Häufig versuchen wir, das notwendige Gefühl von Sicherheit durch Kontrolle zu erlangen. Im Gespräch mit KollegInnen, KundInnen und PartnerInnen kontrollieren wir bewusst oder unbewusst, was andere von uns zu sehen bekommen. Wir vermeiden Handlungen, von denen wir glauben, dass sie nicht gut ankommen, weil sie nicht unserer Rolle, unseren Aufgaben, den an uns gestellten Erwartungen, unserem Selbstbild oder dem Zeitgeist entsprechen.

Die meisten Menschen haben im Laufe ihres Lebens gelernt, ihr Inneres hinter Masken zu schützen und so in verunsichernden Momenten die Kontrolle zu wahren. Verunsichernd, weil wir nie so genau wissen, was die ChefInnen von uns wollen, ob die KollegInnen über uns lachen oder ob unsere PartnerInnen uns ihre Wertschätzung entziehen, wenn wir uns anders verhalten, als sie es von uns gewohnt sind. Das Gefühl, eine Situation unter Kontrolle zu haben, gibt uns eine Illusion von Sicherheit – doch der Preis ist hoch. Die scheinbare Sicherheit ist oft erkaufte mit dem Verzicht auf echte Selbstbestimmung, Spontaneität und Lebendigkeit. Mit unseren Ecken und Kanten verbergen wir auch einen großen Teil unserer

inneren Strahlkraft.

Wir sprechen nicht mehr aus, was uns bewegt. Wir gehen nicht mehr offen mit dem Gegenüber in Beziehung. In der Zusammenarbeit mit anderen bewegen wir uns in einer Atmosphäre von Tarnen und Täuschen, wollen vor allem gut dastehen und von der Verantwortlichkeit für Fehler ablenken. Wir gehen keine Risiken ein.

Irgendwann sind uns die Masken dann nicht mehr bewusst. Während wir so die Verbindung zu uns selbst verlieren, verzichten wir – oft unbewusst – einen Teil „unseres“ Lebens. Dann ruhen wir nicht mehr in uns selbst und verlieren genau das, was wir uns wünschen: Gelassenheit, Standfestigkeit und das Vertrauen, mit verunsichernden Situationen souverän umgehen zu können. Wer mit sich selbst verbunden ist, wer sich selbst nahe ist, steht sicher und aufgerichtet da, handelt stark und kraftvoll, spricht offen und klar, ist mutig und bereit, spontan zu handeln. Wir benötigen all diese Qualitäten, um die täglichen Herausforderungen unseres persönlichen Lebens, der beruflichen Zusammenarbeit und der Gestaltung eines respektvollen Miteinanders auf dieser Welt auf lebendige Weise zu meistern.

Ein Beispiel

Angesichts der Aufgabe, wichtige Themen zu präsentieren, versuchen viele Menschen, die herausfordernde Situation unter Kontrolle zu bekommen, indem sie sich rhetorische Techniken aneignen, von denen sie sich mehr Sicherheit erwarten. Damit antworten sie auf eine Vielzahl verinnerlichter Anforderungen: Du darfst nicht stecken bleiben! Du sollst nicht ablesen! Du musst dich wohl fühlen! Du darfst keine Fehler machen! Hör auf zu zittern! Du musst auf alles eine Antwort haben!

Doch die große Kraft einer guten Rede ist die Authentizität. Auf dem Weg dorthin benötigen wir nicht noch mehr Tipps zum „richtigen“ Verhalten, sondern vertrauensvolle Orte, die uns zu einer echten Begegnung mit uns selbst einladen. Sich mit sich selbst wie mit einem guten Freund in angenehmer Atmosphäre niederlassen, sich neugierige Fragen stellen und offen sein für Antworten jeder Art - nur so lernen wir uns kennen. Aus dieser Begegnung, aus der Nähe zu uns selbst können wir Kraft und Klarheit schöpfen. Wir richten uns zu unserer wahren Größe auf. Durch stimmige Emotionen wird das Gesagte lebendig. Wir kommen in Kontakt zu unserer Intuition. Und fühlen uns auch bei Gegenwind sicher.

Was für eine gute Rede gilt, gilt auch für unser Konfliktverhalten, für unsere Art in Teams zu arbeiten oder Menschen zu führen. In meiner Arbeit in der Dialog-Kommunikationsberatung geht es daher immer um vitalen Selbsta Ausdruck, um Achtsamkeit nach innen und außen, um Konzentration auf das Geschehen. Momente der Stille laden zum Kontakt mit uns selbst, unseren Gedanken und Gefühlen ein. Von diesem Ort der Selbstnähe aus können wir authentisch und souverän handeln, dem Gegenüber wirklich begegnen und Situationen auf wirkungsvolle Weise lenken. Hilfreicher als eine Vielzahl von Kommunikationstechniken erscheinen mir Sinn und Haltung.

Haltung als Basis erfolgreicher Führung

Sandra Kühnle, Berlin, www.coaching-spirale.de

Wie kann erfolgreiche Führung gelingen? Gibt es ihn, den Führungsstil der Zukunft? Sicher ist, dass Führung ein komplexes Geschehen ist, das eine Vielzahl von Kompetenzen verlangt. Eine Führungskraft muss das Geschäft im Blick haben, strategisch denken und handeln können, sie muss wirkungsvoll kommunizieren, Entscheidungen treffen sowie Menschen anleiten und begleiten können. Unternehmen wissen das und unterstützen ihre Führungskräfte in der Entwicklung dieser Kompetenzen. Um diese jedoch wirksam zur Entfaltung zu bringen, müssen sie in eine Haltung eingebettet sein. Sie hilft dabei, Orientierung in der Komplexität des Führungsalltags zu gewinnen und gleichzeitig als konsistent im Auftreten und Handeln

wahrgenommen zu werden.

Haltung ist eine bestimmte Grundorientierung, die unser Denken, Fühlen und Handeln prägt. Sie gibt Auskunft darüber, was wir für wichtig und richtig halten und bildet das Rückgrat unseres Tuns. Damit ist sie nicht neutral, sondern umfasst bestimmte Werte und ein spezifisches Menschenbild, das wir vertreten wollen. In der Haltung verbinden sich die individuellen Erfahrungen der Vergangenheit mit der Persönlichkeit eines Menschen. Sie gibt uns eine sichere Richtschnur gerade in unklaren, herausfordernden Situationen und zeigt sich daran, wie wir handeln.

Haltung ist weit mehr als eine Einstellung – sie ist das ethische Wertegerüst, nach dem wir in Einklang mit unserer Persönlichkeit der Welt begegnen wollen. Sie beruht weniger auf Gründen als vielmehr auf der Wahl, was wir für wichtig und erstrebenswert halten. Sie ermöglicht uns, offen in neue Situationen zu gehen, deren Komplexität wir nicht durchdringen können – und darauf zu vertrauen, dass wir uns entsprechend verhalten werden und handlungsfähig bleiben. Dies schützt uns nicht vor Enttäuschungen und Fehlern, ermöglicht uns jedoch, zu lernen und unsere Entscheidungen in der Rückschau als konsistent und stimmig zu empfinden. Haltung heißt Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen. Sie hält uns dazu an, Widersprüche auszuhalten, uns zu hinterfragen, immer wieder einen Schritt zurück zu machen, zu überdenken und zu verändern. Haltung bedeutet also eine fortwährende Auseinandersetzung mit den Erfahrungen und Fragen, die uns täglich begegnen. Unsere ganz eigenen Antworten und Positionen dazu zu finden, ist der Prozess unserer Entwicklung und unseres Wachstums.

Wir können die Dinge nur begrenzt kontrollieren und wissen nicht, was passieren wird. Bezogen auf die Rolle als Führungskraft heißt das: wir können nur begrenzt vorhersehen, wie sich unsere Mitarbeiter verhalten werden. Wir können jedoch bewusst wählen, wie wir ihnen begegnen wollen. Halten wir sie für grundsätzlich bereit und fähig, ihr Bestes zu geben? Glauben wir an ihr Potenzial und ihre Fähigkeit zu wachsen? Trauen wir ihnen verantwortungsvolle Aufgaben und Positionen zu und sind wir gewillt, sie bestmöglich bei ihrer Arbeit zu unterstützen? Sind wir bereit, ihnen Respekt und Wertschätzung entgegenzubringen? Gerade in herausfordernden Situationen sind wir angehalten, unsere Haltung zu überprüfen. Dies kann auch heißen, Grenzen zu setzen oder entschieden gegen etwas einzutreten bis hin zu der Bereitschaft, Konsequenzen zu ziehen. Nicht zuletzt ermöglichen wir mit einer klaren Haltung auch unseren Mitarbeitern, uns verlässlich einschätzen zu können. Haltung schafft somit Vertrauen und Sicherheit.

Die Haltung gibt eine Antwort darauf, wer wir als Chef/Chefin sein wollen, sie begründet unsere persönliche Führungsphilosophie. Wichtig ist: es gibt nicht die eine, richtige Haltung. Sie muss im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit sowie mit den Werten und der Kultur des Unternehmens stehen. Die bewusste Auseinandersetzung damit kann helfen, unseren Führungsalltag einfacher und erfüllender zu gestalten.

Selbstcoaching: Reframing oder wie Sie Probleme mal ganz anders betrachten

Isabel Nitzsche, München, spezialisiert als Coach auf die Zielgruppe weibliche Fach- und Führungskräfte, www.printtv.de

Ihre Kollegin ist lustig, aber die Arbeit bleibt bei Ihnen hängen. Ihr Chef findet immer noch Fehler. Sie wollen eigentlich den Job wechseln, aber Sie kommen nicht dazu. Wenn man gerade ein Problem hat, steckt man meist in der Situation fest. Humor hilft, Distanz zum Geschehen herzustellen. Das lässt sich durch bestimmte Übungen unterstützen – wie etwa dem sogenannten „Reframing“.

Der englische Begriff „Reframing“ bezeichnet eine Technik, bei der einer Situation eine andere

Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen wird. Das funktioniert, in dem man versucht, sie in einem anderen Kontext oder „Rahmen“ (=“frame“) zu sehen. Ein Bilderrahmen definiert den Ausschnitt des Gesamtbildes wie dies auch der eigene Blickwinkel tut. Es sind immer unterschiedliche Dinge innerhalb des Rahmens zu sehen. Jedes Mal ist die Perspektive eine andere und ermöglicht auch andere Vorstellungen und Deutungsmöglichkeiten. Im Fall der lustigen Kollegin könnte Ihnen ein Reframing helfen, zu sehen, dass die Kollegin auch gute Seiten hat, etwa dass sie für gute Stimmung in der Abteilung sorgt. Was wir in der Welt sehen, hängt stark vom Betrachter und seiner Sichtweise ab. Jeder schafft sich im Sinne des Konstruktivismus seine eigene Welt. Wenn Sie sich das bewusst machen, haben Sie noch keine Lösung. Aber es ist viel einfacher ein Gespräch zu führen, um über die Arbeitsverteilung zu sprechen. Und Ihr Vorgesetzter hat offensichtlich hohe Qualitätsstandards. Er hat die Fähigkeit, sehr genau zu sein. Er schätzt Ihre Arbeit, da er sich die Mühe macht, Sie auf Fehler aufmerksam zu machen.

Die Methode bedeutet einen Schritt raus aus dem normalen Denken. Vielleicht wollen Sie sich schon seit längerer Zeit beruflich verändern, wissen aber nicht wie und wohin. Beworben haben Sie sich noch nicht. Doch Sie sind unzufrieden mit ihrer beruflichen Situation und auch damit, dass Sie sich immer noch nicht irgendwo beworben haben. Um einen Schritt aus der Stagnation herauszukommen, können Sie eine Reframings-Übung machen. Überlegen Sie: „Was bringt es mir, überhaupt nicht zu wissen, was ich machen möchte?“ Sammeln Sie so viele Antworten wie möglich, was diese Situation Positives beinhaltet. Das könnte etwa sein:

- Sie müssen sich nicht entscheiden, was sie beruflich machen möchten
- Sie müssen sich nicht damit auseinandersetzen, ob Sie etwas anderes können
- Sie müssen sich nicht mit einer neuen Situation beschäftigen, was Sie ängstigen könnte
- Sie müssen nicht darüber nachdenken, ob ein Ortswechsel nötig ist
- Sie müssen nicht aus x interessanten Möglichkeiten wählen

Gern können die Ideen etwas absurd, abstrus sein. Schauen Sie sich dann die Liste an. Überlegen Sie, was für Sie am interessantesten ist. Beispielsweise: „Ich muss mich nicht damit auseinandersetzen, ob ich tatsächlich etwas anderes kann“. Fragen Sie sich: Fehlt mir das Selbstvertrauen oder was macht es schwer, mich mit dem auseinanderzusetzen, was ich kann und was nicht? So wird klarer, worin Ihr nächster Schritt bestehen könnte.



In eigener Sache

Unser Netzwerk trifft sich einmal im Jahr zur kollegialen Weiterbildung. Im Mai tagten wir wie schon im Vorjahr am Ufer des Bodensees. Wir genossen den fruchtbaren Austausch, spannende Diskussionen und inspirierende Anregungen. Und natürlich auch die herrliche Landschaft und das gute Essen.

Auf unserer Website finden Sie nicht nur sämtliche Ausgaben des Newsletters, sondern auch Zusatzmaterialien zum Selbstcoaching und Hinweise zu offenen Veranstaltungen, Seminaren und Workshops, die von den Mitgliedern im Netzwerk angeboten werden.

Außerdem können Sie die einzelnen Coaches in Ihrer Nähe kennen lernen, wenn Sie den Links zu den persönlichen Websites folgen.

Unter dem Button "Veröffentlichungen" haben wir eine Liste der Publikationen der im Netzwerk aktiven Coachs zusammengestellt.

P.S. Manche der Coachs finden Sie auch auf Xing und Facebook.
Schauen Sie doch mal wieder rein: www.businesscoaching-netz.de

Neue Gruppenstarts

Kassel (Sabine Falk)	05.09.2017
Friedrichshafen (Ursula Kraemer)	14.09.2017
München (Isabel Nitzsche)	27.09.2017
Hagen (Christine Scharlau)	10.10.2017
Hamburg (Regina Boiting)	12.10.2017
Berlin (Sandra Kühnle)	07.11.2017

Anmeldungen ab sofort möglich unter www.businesscoaching-netz.de und dort unter den jeweiligen Orten bzw. Terminen.

Neue Termine im Netzwerk

Sprechen ist Beziehung - Im Licht der Öffentlichkeit

Aufgerichtet im Rampenlicht stehen und innerer Anspannung vertrauensvoll begegnen,
Lennestadt-Hachen (Sauerland), 19.08.2017

Selbstbewusst und erfolgreich Honorare verhandeln

Vielen Gründerinnen und Selbstständigen sind Gespräche übers Honorar unangenehm,
München, 26.09.2017

Effektive Pressearbeit für Gründer und Selbstständige

Sie erfahren, was die Zielgruppe der Journalisten wirklich braucht und wie Ihr Angebot für die Veröffentlichung konkret aussehen sollte. München, 26.09.2017, 8.00 - 17.30 Uhr

Dialog-Prozess

Echtes Gespräch jenseits von Diskussionen, Lennestadt-Hachen (Sauerland), 04.11.2017

atmen - sprechen - sein

Die Kunst, sich beim Sprechen wohl zu fühlen, Forum für Lebensenergie, Eutin, 10.-11.11.2017

Wer innehält, erhält von innen Halt

- Innehalten - sich stärken - Ziele erreichen
Welches Tun und Lassen fördert Selbstfürsorge? Winterberg-Elkeringhausen, 27.11. - 01.12.2017

Impressum

Dieser Newsletter ist ein kostenfreier Service von www.businesscoaching-netz.de, einem Zusammenschluss professioneller Coachs, die u.a. an ihren jeweiligen Standorten Einzel- und Gruppencoachings für Frauen anbieten.

Redaktion:

Ursula Kraemer M.A., www.navigo-coaching.de

Christine Scharlau, www.christine-scharlau.de

(c) Ursula Kraemer M.A.
Schienerbergweg 11
88048 Friedrichshafen
verantwortlich im Sinne des Presserechts
zu erreichen unter uk@navigo-coaching.de

Den Newsletter abbestellen oder Ihre Adresse ummelden können Sie auf der Startseite von www.businesscoaching-netz.de Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Bildnachweis: Fotolia©stockpics

Ursula Kraemer, Schienerbergweg 11,
Friedrichshafen, Baden-Württemberg
88048, Germany



Sie können den Newsletter jederzeit
[abbestellen](#) oder Ihre [Kontaktdaten](#)
[ändern](#).