

REFLEXION

MEIN WERTVOLLSTES FÜHRUNGSINSTRUMENT...

Sie kennen wahrscheinlich das bekannte Zitat von Peter F. Drucker, dem Pionier der modernen Managementlehre: *Nur wenige Führungskräfte sehen ein, dass sie letztlich nur eine Person führen müssen, nämlich sich selbst.* Nur, sich selbst führen, wie geht das?

Dahinter steht die Annahme, dass eine Führungskraft nur dann dauerhaft wirkungsvoll und erfolgreich Menschen führen kann, wenn sie selber über ihre Persönlichkeit, ihren Charakter sowie ihre «blinden Flecken» (selber unerkanntes ungünstiges Verhalten) gründlich reflektiert und «gesunde» Entwicklungsschritte gemacht hat. Jemand kann noch so viele wertvolle Führungsseminare besucht und erfolgreiche Ausbildungsabschlüsse gesammelt haben – erfolgen daraus keine konkreten Veränderungsschritte für das eigene Handeln bleibt das erlernte Wissen leblose Theorie.

Führe dich selbst

Das Werkzeug zum «Sich-selbst-führen» heisst innerer Dialog. Stellen Sie sich dazu vor, Sie schauen in den Spiegel und unterhalten sich mit Ihrem Spiegelbild, besprechen allerlei Situationen, Ereignisse und was Sie gerade beschäftigt. Ja genau: Sie führen eine Art Selbstgespräch und entscheiden vielleicht am Ende «etwas» zu verändern – ein ungünstiges Verhalten oder eine überholte Gewohnheit. Kurz: Sie sind am Nachdenken (**danach** über etwas **denken...**) über sich selber und Ihr Leben und machen Schritte der Veränderung. Dies klingt so einfach und selbstverständlich, dennoch vermeiden viele Menschen wirklich vertieft und selbstkritisch über sich und ihr Verhalten nachzudenken. Nachdenken oder Reflektieren ist etwas ganz Kostbares, setzt Potenzial frei und hat immer etwas Positives. Aber es macht anfangs auch etwas Angst, weil man Dinge erkennen kann, welche einem unangenehm erscheinen.

Dieses Nachdenken mit einem hochentwickelten Gehirn ist ein einzigartiges Privileg, welches von allen Lebewesen auf diesem Planeten einzig uns Menschen vorbehalten ist. Kein Tier und keine Pflanze hat die Fähigkeit über sich selbst nachzudenken in der Form wie dies ein Mensch tun kann. Nutzen Sie dieses grossartige Vorrecht und damit ihr **wertvollstes Führungsinstrument**.

Gesund dank seelischer Balance

Je nach genetischer Veranlagung (Persönlichkeit, Charakter, Temperament) oder gemachten Erfahrungen kann die Motivation, über sich selber nachzudenken sehr unterschiedlich sein. Ein Modell der Psychologie spricht von sogenannten Selbst-Steuerungskompetenzen, welche im Einklang mit unseren Kernbedürfnissen (Beziehung, Leistung, Macht und Freiheit) eine gesunde seelische Balance ergeben. Ein Ungleichgewicht kostet viel Energie, ist langfristig ungesund und unser Umfeld wird irgendwann sagen: das haben wir schon immer kommen sehen...

Dazu ein paar Fragen zum Nachdenken:

- Wie stufen Sie Ihre Ausprägung in Bezug auf Nachdenken und Reflektieren ein?
- Welche inspirierenden Erfahrungen haben Sie mit inneren Dialogen bereits gemacht?
- Was hindert oder was unterstützt Sie, über sich selber nachzudenken?
- Was würde eine gute Freundin, ein guter Freund Ihnen zum persönlichen Nachdenken wünschen und empfehlen?

Eine Entdeckungsreise die sich lohnt

Lernen Sie Ihr Spiegelbild (besser) kennen lernen und machen Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise. Erfahren Sie mehr über Ihr wertvollstes Führungsinstrument - Ihr Gehirn. Für den inneren Dialog und das Nachdenken gilt hier der Satz: **Use it or lose it** Diese Fähigkeit steht dann zur Verfügung, wenn sie wie ein Muskel regelmässig trainiert und genutzt wird.

Und das ist alles was Sie dazu brauchen: Sie selbst, etwas Zeit und ein passendes Ambiente. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich alleine dafür zu motivieren, arbeiten Sie zusammen mit einer inspirierenden und vertrauten Person aus Ihrem Umfeld oder engagieren Sie einen Coach.

Tipp: Suchen Sie sich zum Nachdenken das passende Ambiente

Spaziergang | Machen Sie einen Spaziergang – am Fluss, im Wald oder wo es für Sie passt
Balkon | Nicht wenig Menschen nutzen Ihren Balkon als eine Oase - mit einer Tasse Kaffee
Joggen oder Walken | Die positive Wirkung kann oft gar nicht in Worte gefasst werden
Ihr Lieblingsplatz | Vielleicht ist genau heute die Gelegenheit, einen solchen zu (er)finden...

Nutzen Sie Ihr wertvollstes Führungsinstrument und belohnen Sie sich mit mentaler Gesundheit und neuen Erkenntnissen für ein inspirierendes und sinnvolles Leben.

Peter Staub

Leadership | Coaching | Mediation
Pfeffingerstrasse 16
CH-4053 Basel
Mobile +41 (0) 79 922 33 66
info@spiegelpause.ch
www.spiegelpause.ch

