

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Eigene Macht bewusst machen: Fünf Meilensteine

Bescheidenheit ist fein. Sie kann allerdings wie ein ziemlich blöder Angriffsversuch wirken, wenn sie benutzt wird, um die eigene **Macht** aus dem Rennen zu nehmen. Die eigene **Macht** im Sinne der Kraft, mit Energie umzugehen. Eine gute Idee ist es dagegen, die eigenen Möglichkeiten einzusetzen, damit etwas besser läuft oder sich gut fügt.

Ihr Fall aus dem Alltag

Nehmen Sie eine Situation aus Ihrem Alltag, an der Sie beteiligt sind und eine gewisse Dysbalance spüren. Vielleicht läuft es nicht so gut und Sie wünschen sich eine Wendung hin zu mehr Wirksamkeit.

Machen Sie ein paar Notizen zur Situation, zu anderen Beteiligten und vielleicht zu Zustand und/oder Ziel, die Sie erreichen möchten. Notieren Sie auch, wie Sie gerade drauf sind.

Stufe 1: Zum Ausdruck bringen, was ist und wahrzunehmen ist

Initiieren und nutzen Sie ein Gespräch oder Meeting, in dem die Beteiligten ins Gespräch kommen können. Legen Sie es so an, dass alle sich leicht und sicher beteiligen können. Beginnen Sie, indem Sie erzählen, wie Sie die Situation wahrnehmen und wie sie sich für Sie anfühlt. Bringen Sie auch zum Ausdruck, dass es für andere ganz anders sein kann. Kommunizieren Sie so, dass klar wird, was die Situation für Sie persönlich ausdrückt. Bringen Sie nur das zum Ausdruck, was Sie selbst wahrnehmen und spüren. Keine Analysen und Erklärungen, warum es so ist, wie es ist. Vielleicht sprechen Sie in Bildern. Vielleicht bringen Sie starke Empfindungen zum Ausdruck. Vielleicht stellen Sie Fragen, die sich für Sie ergeben.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Eigene Macht bewusst machen: Fünf Meilensteine

Stufe 2: auf Resonanz setzen

Wenn Sie so kommunizieren, laden Sie andere dazu ein, sich ebenfalls zu äußern. Sie sorgen für Zuhören. Lassen Sie Beiträge der anderen auf sich wirken und bringen Sie auch das zum Ausdruck. Stellen Sie sich vor, dass das von Ihnen Gesagte im Raum ist und wirkt. Vielleicht bekommen Sie zunächst weder Feedback noch Antworten. Wenn Sie sich Anerkennung wünschen, dann geben Sie behutsam an einer passenden Stelle Anerkennung. Gehen Sie davon aus, dass Sie und die anderen Beteiligten bereits in einem Werdeprozess sind. Achten Sie auf eventuelle Minderheiten. Ermuntern Sie auch diese dazu, sich zu äußern. In dieser Phase ist das Miteinander das Wichtigste. Wenn sich für Sie schon angenehme Ergebnisse und Veränderungen zeigen, rahmen Sie sie – sagen Sie, was sich für Sie daraus ergibt. Und fragen Sie, ob auch andere das schon als ersten guten Schritt empfinden. Gleichzeitig wissen Sie, dass der Prozess weiter will.

Stufe 3: nützlich sein und gestalten

Seien Sie jemand, der/die den anderen Nutzen bringt und für das Ganze Verantwortung übernimmt. Das bedeutet, dass Sie das, was Sie sich wünschen, auch selbst in den Kreis der Beteiligten einbringen. Stehen Sie für gute Atmosphäre, Sicherheit und Kontinuität. Vielleicht ist Ihr Stil für andere zunächst überraschend, so dass Vertrauen noch etwas Zeit zum Wachsen braucht. Agieren Sie also behutsam und erlauben sie den anderen, sich erst einmal zu orientieren. Es ist wichtig, dass alle Beteiligten sich äußern können und gehört werden. Sie können zum Ausdruck bringen, wenn Ihnen Gehörtes gut tut und Sie sich damit wohlfühlen.

Wenn Sie einen Schritt weitergehen und nachhaltig wirkende Ergebnisse erreichen wollen, arbeiten Sie nach den Prinzipien des Coolspot-Managements®: <https://www.kunst-des-zusammenarbeitens.de/wie/coolspot-management/>

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Eigene Macht bewusst machen: Fünf Meilensteine

Stufe 4: sinnvolle Dienste leisten

Wenn Sie so weit gekommen sind, haben Sie Ihre Kraft, mit Energie umzugehen, schon sehr gut genutzt. Sie haben die Beteiligten weiter gebracht, als sie ohne Sie gekommen wären. Wahrscheinlich möchten Sie aber auch die anderen dazu einladen, sich ebenfalls vertrauensvoll einzusetzen, damit es noch besser läuft und gut funktioniert. Daher sind noch weitere Schritte zu machen. Da es Ihnen nicht darum geht, Kommando und Kontrolle zu übernehmen, stellt sich nun die Frage, wie Sie der Sache weiter „dienen“ könnten. Übernehmen Sie Aufgaben? Sorgen Sie für eine angemessene Atmosphäre? Erhalten Sie den Dialog aufrecht? Geben Sie den Beteiligten weiterhin ermutigendes Feedback?

Im Dienst des Prozesses zu sein, ist kein Wettbewerb darum, wer das meiste getan oder wer am wenigsten bekommen hat. Sie erfahren stattdessen etwas über die Möglichkeiten, die Sie als „Dienstleister*in“ haben – Sie erfahren etwas über Ihre **Macht**. Wenn es gut läuft, fühlt sich das erfüllend an, und Sie stellen fest, dass es perfekt zu Ihnen passt.

Stufe 5: durch inneren Frieden zur Ruhe kommen

Das alles hat viel mit innerem Management zu tun: Zu den vier anderen Meilensteinen gehört es, die Praktiken innerer Arbeit zu pflegen, die das äußere Geschehen verarbeiten. Die Verbindung schaffen, die seelisch nähren und „verdauen“ lassen. Innere Ruhe gibt dem Träumen Raum und Zeit. Innere Ruhe begünstigt auch Dankbarkeit.

Wie immer gilt: Sie können bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht ums Ausprobieren und Erleben. Bleiben Sie offen und neugierig. Was heute ist, kann morgen ganz anders sein. Es gibt immer etwas Neues und Besonderes für Sie zu entdecken.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de