

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Sich mit qualitativen Wachstum anfreunden

Qualitatives Wachstum kann als Erklärung interessant sein, und es ist fein, wenn man davon hört. Wer mehr als nur das will, kann es entdecken – erleben – erfahren. Dazu braucht man Aufmerksamkeit und ziemlich viel Wohlwollen – auch Humor ist hilfreich.

Qualitatives Wachstum kann sowohl beflügeln als auch gelassener machen. Das kann sogar dazu führen, dass es zu einer Art Lebensperspektive wird. Nicht nur für Individuen, sondern auch für Teams oder Organisationen.

Praktisch könnte es so gehen:

1. Wer oder was stört im Augenblick Ihre „Kreise“? Geschieht gerade etwas, das Ihre aktuellen Abläufe durchkreuzt, verlangsamt, verhindert? Seien Sie ehrlich mit sich selbst: Müssen Sie diese Störung annehmen, oder gibt es auch Alternativen? Wenn Sie sie tatsächlich annehmen müssen, entscheiden Sie sich in einem ersten Schritt dafür, das zu wollen.
2. Wenn Ihre Kräfte es erlauben, entscheiden Sie sich auch dafür anzunehmen, dass es für Sie etwas zu entdecken gibt, das Sie jetzt noch nicht sehen können (selbst wenn sich in Ihrem Inneren auch eine Gegenstimme meldet). Entscheiden Sie sich für neugierige Offenheit und vielleicht auch „Nicht-Wissen“.
3. Wer in Ihrem Umfeld könnte Ihnen für diese Übung als temporäre Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner zur Verfügung stehen? Wenn Sie eine Person gefunden haben, bitten Sie sie um ein wenig Zeit und zugewandtes Zuhören (und ausdrücklich nicht um Beratung oder Beurteilung). Vereinbaren Sie Vertraulichkeit, bevor Sie beginnen. Dann schildern Sie Ihre „Kreise“ und die Störung, die die aktuellen Abläufe durchkreuzt, verlangsamt, verhindert.
4. Während Sie erzählen, verwenden Sie einen Teil Ihrer Aufmerksamkeit auch darauf, wie Sie selbst Ihr Erzählen erleben.
5. Wenn Sie zu Ende erzählt haben, lassen Sie sich beide reichlich Zeit für Stille, und lassen Sie alles nachklingen. Vielleicht ist noch etwas hinzuzufügen? Gehört das Ganze vielleicht in einen Kontext, der sich Ihnen erst jetzt erschließt? Erinnern Sie sich an etwas, das Ihnen erst jetzt in den Sinn kommt?
6. Nachdem alles gesagt ist, was Sie zu sagen haben, lassen Sie Ihre Gesprächspartnerin oder Ihren Gesprächspartner zu Wort kommen: Wie erging es ihm/ihr bei Zuhören? Was ist ihr/ihm dabei in den Sinn gekommen? Wie fühlen sich für sie/ihn Ihre „Kreise“ an? Wie empfindet sie/er die Störung? Lassen Sie die Beschreibungen auf sich wirken. Spüren Sie, was Sie dabei empfinden. Machen Sie sich Notizen.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Sich mit qualitativen Wachstum anfreunden

7. Sehen Sie sich nun den Charakter der Störung an: Was spricht daraus? Im Vergleich zu Ihrer Ausgangssituation ist die Störung jetzt nicht mehr nur lästig oder unnützlich. Inzwischen hat Sie bei Ihnen und Ihrer Gesprächspartnerin Eindrücke & Empfindungen ausgelöst. Hören Sie genau hin: Steckt in der Störung möglicherweise eine Art Handlungsaufforderung, für die Sie bisher weder Zeit noch Aufmerksamkeit hatten? Vielleicht etwas, von dem Sie dachten, es habe mit Ihnen nichts zu tun? Schreiben Sie es auf.
8. Lassen Sie nun wieder Stille wirken. Achten Sie währenddessen auch auf Signale Ihres Körpers. Er ist ja die ganze Zeit mit dabei und „weiß“ vielleicht etwas, das bisher keine Aufmerksamkeit bekam. Hat er Botschaften für Sie? Schreiben Sie sie auf.
9. Sie kommen nun zum Ende. Prüfen Sie kurz: Ist es ok so? Oder gibt es noch etwas hinzufügen? Wenn ja, fügen Sie es hinzu.
10. Jetzt ist alles getan. Sie haben erlebt, wie sich Ihr Erzählen anfühlte (Pkt 4) – vielleicht anders, als Sie es vorhergesagt hätten. Sie haben die Resonanz Ihres Gegenübers aufgenommen (Pkt 6). Die Störung hat Ihnen ein Signal gesendet. (Pkt 7). Auch Ihr Körper hat sich gemeldet (Pkt 8). Vielleicht gibt es noch etwas Zusätzliches unter Pkt 9. Wenn Sie das jetzt alles betrachten, fragen Sie sich: **Wozu** werden/wurden Ihre „Kreise“ gestört? Wo will das hin? Was sollen Sie sehen/spüren/erleben, dem Sie sonst keine Aufmerksamkeit gegeben hätten? Notieren Sie es sofort. Erzählen Sie Ihrem Gegenüber davon: Fühlt es sich gut an? Passend?
11. Und nun überlegen Sie noch als allerletztes, wie Sie das Gefundene in Ihre „Kreise“ einbauen können. Vielleicht hat Ihr Gegenüber einen Rat oder eine Idee, die Sie dabei berücksichtigen können? Was könnten Sie als neue Qualität einbringen? So, als brächten Sie einen neuen Ton in den Raum? Aufschreiben!

Beobachten Sie in der nächsten Zeit die Wirkung im Alltag Ihrer „Kreise“. Verändert sich etwas? Bewegt sich etwas? Empfinden Sie anders? Könnten Sie sich mit qualitativem Wachstum anfreunden? Als eine neue Lebensperspektive?

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de