

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Angst auflösen durch Verbindung

#### ✓ Eine Entscheidung treffen

Mit Angst zu arbeiten ist sehr anspruchsvoll. Kann sie einen doch so packen, dass es kaum noch anderes zu geben scheint. Dabei hat man sie sich noch nicht einmal selbst ausgesucht. Allein das erzeugt mentalen und auch körperlichen Druck – und weckt Widerstand. Daher ist als erstes eine scheinbar paradoxe Entscheidung zu treffen: die Angst hinnehmen, obwohl sie ungewollt ist, sie in Empfang nehmen, sie achten und ehren.

Um das zu erreichen, muss man den ersten Schreck verarbeiten, „runterkommen“ und ein wenig Abstand gewinnen. Vielleicht mit Meditation, Atemübungen, Sport ... Wenn es irgendwie gelingt, hat man schon Beachtliches erreicht und kann darauf sehr stolz sein. Auch wenn es sich nicht danach anfühlt und man keine Ahnung hat, wie es weitergehen könnte.

#### ✓ Mit Empfangen freundlich umgehen

Das Spezielle beim Empfangen ist, dass man etwas „reingeliefert“ bekommt und damit umgehen muss. Das ist weniger schwierig, wenn man bereits auf etwas vertrauen kann: dass man eine gute Idee, einen hilfreichen Impuls, eine kluge Sichtweise zur Verfügung haben wird, wenn Unbestelltes oder sogar Erschreckendes zu empfangen ist. Das könnte sich etwas verwegen oder größenwahnsinnig anfühlen. Aber vielleicht ist Verwegenheit eine gute Grundhaltung, wenn die Angst kommt? Die nächste Entscheidung also: verwegen sein und vertrauen!

#### ✓ Sich Zeit nehmen zum Erkunden

Auch wenn die Angst lähmt oder die Intuition zum Weglaufen rät: Jetzt ist eine weitere kontra-intuitive Entscheidung dran (immer vorausgesetzt, es besteht keine akute, existenzgefährdende Gefahr). Die Entscheidung, „alle Zeit der Welt“ zu haben, um die Angst und ihre Wirkungen wahrzunehmen. Um alles sich entfalten zu lassen und zu erleben, wohin das Ganze wirklich „will“. Dieser Modus entspricht der Natur von Empfangen, indem er auf Aufnehmen – Einbauen – Entfalten setzt. Dazu gehört auch, Unbekanntes mit zu berücksichtigen. Ganz bewusst hält man immer für möglich, dass es Wirkungen und Nutzen geben wird, die man nicht vorhersagen kann – auch wenn die Angst schreckliche Erwartungen auslöst. Da hilft es, sich auf eigene Wünsche, Ziele und Intentionen zu konzentrieren.

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Angst auflösen durch Verbindung

#### ✓ Die eigene Verletzlichkeit als Wertgegenstand pflegen

Eine weitere Entscheidung: sich selbst und der eigenen Verletzlichkeit großen Wert beimessen, willentlich und unerschütterlich. Das ist etwas sehr Feines und sogar Liebenswertes, das man nur spüren und eher nicht beschreiben oder erklären kann. Es geht um die eigene Essenz, den tiefsten Kern, der sich durch Verletzlichkeit auszeichnet. Das ist berührend und berührbar. Im Angstmodus kann man es kaum spüren, darf aber davon ausgehen, dass es existiert und wieder zugänglich werden kann. Man bleibt sich selbst treu; man steht zu dem, was einen ausmacht.

#### ✓ Raus aus dem Alleinsein und hinein ins Feld lebendiger Beziehungen

Das Alleinsein gehört zu dieser Art des Empfangens dazu. Man könnte es als Signal oder Bestätigung dafür sehen, dass Angst einen sehr individuellen Wachstumsschub auslösen kann. Das könnte Mut und Hoffnung zum Weitergehen geben.

Eine Frage ist jetzt dran: Wo finde ich Akteure - Instanzen - Orte, zu denen ich jetzt Beziehungen bauen kann? Und mich dafür entscheide, das in einer Art und Weise zu tun, die auch für die andere Seite ok ist. Verbindung und lebendige Beziehung bedeutet, dass ein hin und her fließender Dialog entsteht, der zu einem Resonanzraum wird.

Das Alleinsein im Angst-Modus bekommt Gesellschaft: den Verbindungsmodus, in dem ich mich geachtet, gehört und gesehen fühle.

#### ✓ Führen und Gestalten durch Gast-sein und Gastgeber-sein

Mit Hilfe von Verbindungen und Beziehungen wird es jetzt möglich, im Feld der Angst selbst wieder zu führen und zu gestalten. Es beginnt damit, zu spüren und zu entscheiden, wo in diesem Kontext ich Gast und wo ich Gastgeberin bin – der Schlüsselfaktor, um wieder beweglich zu werden. Zur Erinnerung: Gastgeber oder Gastgeberin zu sein heißt, Erfahrungen und Expertise im aktuellen Kontext zu haben. Und damit Gästen einen sicheren Raum, Orientierung und Kontinuität anbieten zu können. Als Gast dagegen ist man in einer ganz anderen Position: Man nutzt den sicheren Raum, die Orientierung und die Kontinuität des Gastgebers oder der Gastgeberin zum eigenen Handeln und Ausprobieren. Auch die eigene Verletzlichkeit ist hier sicher; man kann Fehler machen und auch etwas in Frage stellen. Als Gast weiß ich, dass Gastgeberin oder Gastgeber nicht mit mir im Wettbewerb sind. Sondern dass sie sich freuen, wenn es mir als Gast in ihrem Feld gut geht.

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### Angst auflösen durch Verbindung

Als ersten Schritt kann man sich dafür entscheiden, zum Gastgeber der Angst oder des Angstmachers zu werden. Dann sieht man sich selbst nach einer Gastgeberin oder einem Gastgeber um, deren Gast man sein möchte. Da der Angstmacher ein überproportional starker Gast ist und man selbst ihm ein entsprechend starker Gastgeber sein muss, wird man darauf achten, dass die eigene Gastgeberin oder der eigene Gastgeber überproportional viel Stärke, Zuversicht und Kraft ausstrahlt. So gibt es genügend Sicherheit, um mit der Angst umzugehen und Lösungen zu finden.

In der Art des Agierens, die jetzt möglich wird, ist das pfiffige eigene Führen und Gestalten ein so starker Faktor, dass die Angst vor der Herausforderung nach und nach eher zu einer Inspirations- und Kraftquelle mutiert. Der überwältigenden Stärke der Angst kann man nun in mit ebenso großer Stärke begegnen. Im Laufe von Verhandeln oder Auseinandersetzen wird deutlich werden, welche eigenen bisher unbekannteren Möglichkeiten oder Fähigkeiten nicht nur jetzt, sondern auch zukünftig volle Aufmerksamkeit brauchen.

Viel Erfolg auf Ihrem Weg. Und auch hier gilt: wenn man innere Arbeit öfter praktiziert, kann man beweglicher werden. Man kann sicherer werden, wohlwollender und stärker werden.

Ihr Team, Ihre Projekte und Ihre Kunden werden sich freuen.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

[franz@fendel-und-partner.de](mailto:franz@fendel-und-partner.de)