

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Momente für Großzügigkeit finden

Großzügigkeit ist etwas sehr Persönliches

Die Handhabung von Großzügigkeit ähnelt ein wenig der von Nächstenliebe: Beide sollte man zunächst einmal auf sich selbst, auf die eigene Person, beziehen – damit man weiß, wie es aussieht und wie gut es sich anfühlt.

- ✓ **Wann waren Sie in der letzten Zeit großzügig mit sich selbst?** Fallen Ihnen einige Momente ein? (Beispiele: Haben Sie sich Zeit gegeben für etwas? Waren Sie nachsichtig mit sich selbst? Wohlwollend?) Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt.
- ✓ **Wie fühlte sich das an?** Vielleicht weitete sich etwas in Ihrem Inneren? Es entspannte sich etwas? Druck löste sich auf? Gegenwart und nähere Zukunft sahen freundlicher aus, friedlicher? Dankbarkeit war spürbar? Vielleicht auch Sicherheit? Notieren Sie alles, was Ihnen dazu einfällt.
- ✓ **Spüren Sie es jetzt noch einmal.** Seien Sie großzügig und geben Sie sich dafür reichlich Zeit.

Nun zu Ihrer näheren und weiteren Umgebung. Beobachten Sie aufmerksam, was um Sie herum vorgeht.

- ✓ **Erleben Sie Momente von Großzügigkeit, die Ihnen oder auch anderen zuteil wird?** Entwickeln Sie eine beobachtende Wahrnehmung: Nehmen Sie Handeln wahr, das auf Weitung zielt? (Beispiele: in Gesprächen, Interaktionen? Wohlwollende Aufmerksamkeit für andere? Geduld? Zuwendung? Nachsicht? Angebote oder auch Geschenke? Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.
- ✓ **Bleiben Sie beim beobachtenden Wahrnehmen.** Bewerten Sie nichts, urteilen Sie nicht. Auch das ist eine Art von Großzügigkeit.

Sie entwickeln jetzt Ihr Gespür für Großzügigkeit weiter. Ihre Intuition wird immer sicherer. Vielleicht werden gleichzeitig auch Sie selbst immer großzügiger.

- ✓ **Nun geht es an Ihr eigenes Handeln.** Seien Sie großzügig. Nutzen Sie Ihre Beobachtungen, Ihre Wahrnehmung und Ihr Gespür dazu, passende Momente zu erkennen und Großzügigkeit zu zeigen.
- ✓ **Achten Sie auf die Resonanz, die Sie bekommen.** Macht es Ihnen Freude? Erleben Sie Dankbarkeit? Wirkt Ihre Großzügigkeit bereichernd, bringt sie etwas in Gang? Freuen Sie sich daran und bleiben Sie dran!