

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Selbst-Sein als immer wieder neue Überraschung

Selbst-Sein: wer könnte schon wissen, was das ist

Man kann sich tatsächlich dafür entscheiden, dass Selbst-Sein ein täglicher Entwicklungsweg sein darf. Dann kann man nach und nach erfahren, was es sein könnte und was alles dazu gehört.

Am besten beginnt mit dem Selbst-Sein sofort im Alltag und lässt sich überraschen, was einem da begegnet.

✓ Vorbereitung im „Land-dazwischen“ ist gut

Sie könnten den Tag mit einem bewussten Einstimmen starten. Sie reservieren sich dafür bewusst jeden Morgen einige Minuten Zeit: Nehmen Sie den Übergang von „Dream-Land“ zum Alltag wahr. Spüren Sie Ihren Körper und kommen Sie in einen balancierten Modus. Vielleicht mit Sport, vielleicht mit Energie-fließen-lassen, vielleicht mit Tiefenverbindung. Je nachdem, was Ihnen von selbst zur Verfügung steht. Ruhe und Stille sind beste Begleiter, eine Verbindung mit Natur ebenso.

✓ Erst jetzt das Eindenken in den Alltag

Was wird der Tag wohl bringen, wonach wird er fragen? Was sind die zeitlichen Strukturen? Da ist der Kalender, aber es gibt auch Rhythmen, die von anderen bestimmt werden; von Kindern, Betreuungsbedürftigen, betrieblichen Ausnahmesituationen. Und einiges an Unvorhersehbarem, das man noch nicht kennen kann. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Präsenz dem Tag gut tun wird. Überlegen und Grübeln sind ok. Dazu eine gewisse Offenheit und spielerische Gelassenheit – und Sie schaffen im Sinne des Wortes Spielraum. Nehmen Sie auch die Signale Ihres Körpers wahr und achten Sie sie.

✓ Und schon geht es in die einzelnen Aktivitäten hinein

Auch jetzt sollten die Signale Ihres Körpers mitwirken dürfen, um Sie zu unterstützen. Oft ist es wundersam, wie sie einander ablösen und sich verändern.

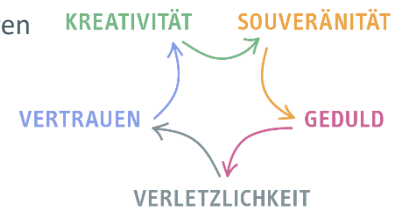
Bedenken Sie: Manche Aktivitäten starten Sie als Gastgeberin oder Gastgeber, in anderen sind Sie erstmal Gast; und beides kann sich dann immer wieder ändern.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Selbst-Sein als immer wieder neue Überraschung

Das zu bemerken und entsprechend zu handeln, prägt Ihr Auftreten und Führen ganz entscheidend.

Bleiben Sie weiterhin auch offen, beweglich und neugierig. Ihre Top-5-Führungsqualitäten bekommen dadurch eine gute Grundlage.



✓ Auch blöde Situationen können weiterführende Signale senden

Der Tag kann auch Anspannung, Ärger, Schrecken und Enttäuschung bringen. Man könnte sie als Strafe oder Ungerechtigkeit empfinden – das geht meist automatisch. Besser geht es mit „Beginner’s Mind“ – nicht alles vorher schon kennen und eintüten wollen. Sich stattdessen auf Selbst-Sein besinnen, sich bewusst und offen dem Moment stellen: Was könnte in dem, was ich gerade nicht will, auf Weiterentwicklung deuten? Wird da vielleicht eine meiner Fähigkeiten attackiert? Oder angesprochen?

Vielleicht sollte ich gerade jetzt diese Qualität oder Fähigkeit behutsam ins Spiel bringen?“ Und wenn nicht sofort, dann vielleicht später?

Checken: Welchen Unterschied macht meine Präsenz für andere, die auch beteiligt oder betroffen sind? Kann ich da Resonanz spüren, die mich ermutigt oder sogar beflügelt? Und wenn nicht sofort, dann vielleicht später?

✓ Dann geht der Tag zu Ende und die Nacht kommt

Für das Selbst-Sein dürfte es entspannend und balancierend wirken, wenn man den Tag aufmerksam zu Ende gehen lässt und bewusst in den Nachtmodus startet. Sicher klingt noch einiges nach. Angenehmes und weniger Angenehmes. Der Tag war auf seine ganz eigene Art gut.

Viel Glück und Erfolg auf Ihrem Weg des Selbst-Seins. Vielleicht wirkt er manchmal leichter, vielleicht auch nicht. Mit einiger Wahrscheinlichkeit wird er reicher. Wahrscheinlich werden Sie mehr Sicherheit, Wohlwollen und Stärke ausstrahlen. Ihr Team, Ihre Projekte und Ihre Kunden werden sich freuen.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de