

5 Tipps für mehr Souveränität

Sie sind unsicher, fühlen sich durch die allgegenwärtige Krise bedroht und wissen nicht, ob Sie und Ihr Unternehmen gut genug aufgestellt sind, um alle Widrigkeiten zu überstehen? Unternehmens-Coach Theo Bergauer (www.b-wirkt.de) hat fünf Tipps gegen die Krise für Sie aufgeschrieben.

In der Krise machen wir uns plötzlich wieder Werte bewusst, zweifeln manchmal an allem, was wir bis dahin getan und für richtig befunden haben. Unsicherheit macht sich breit. Bedenken lassen uns ängstlich werden und an einer erfolgreichen Zukunft zweifeln. Ob diese Krise im privaten Bereich (Krankheit, Scheidung u. a.) oder im beruflichen Umfeld (Umsatzverluste, Finanzkrise u. a.) eintritt, ist zweitrangig, denn eine Krise zwingt uns erst einmal einfach nur zu einer Veränderung. Wer diese nicht nur in der Krise anpacken, sondern generell in allen Lebenslagen nachhaltig erfolgreich durchstarten will, kann mit folgenden fünf Tipps seine Souveränität gezielt fördern:

1. Ihr Blick nach vorne!

Wie oft sind wir Gefangene unserer eigenen Gedanken und haben „ein Brett“ vor dem Kopf? Wir neigen öfter dazu zurückzublicken, anstatt nach vorne zu schauen. Stellen Sie sich bitte vor: Sie sitzen in Ihrem Lieblingsauto. Sie als guter Fahrer werfen immer ein wachsames Auge weit nach vorne. Ist der Weg frei? Welche Hindernisse könnten auftauchen? Nehmen mich die anderen Verkehrsteilnehmer wahr? Halte ich genügend Abstand zu meinem Vordermann? Welche Verkehrszeichen muss ich berücksichtigen? Welchen Verlauf nimmt die Straßenführung? Wie weit kann ich vorausschauen? Ein kurzer Kontrollblick auf die

Instrumente. Alles o. k.? Natürlich sehen wir ab und zu auch mal in den Rückspiegel um zu checken, was hinter uns passiert. Doch wie ist das im täglichen Leben? Wie verhalten wir uns da? Wir neigen dazu, mehr Zeit und damit Aufmerksamkeit dem Blick zurück zu schenken. Wir grübeln darüber nach, warum etwas so und nicht anders gelaufen ist, stellen uns ständig die Frage nach dem „Warum“. Warum ist mir das passiert? Warum konnte ich nicht besser aufpassen? Eine kurze Rückschau, gerade in Situationen, in denen etwas nicht wunschgemäß gelaufen ist, lohnt. Die Betonung liegt auf kurz! Wie beim kurzen Blick



Wer im Leben zu oft zurückblickt, grübelt zu viel über Vergangenes. Schauen Sie nach vorne, dort spielt sich das Leben ab.

in den Rückspiegel beim Autofahren wird das Vorgehen kurz reflektiert, um – und bereits hier richtet sich der Blick wieder nach vorne – für die Zukunft daraus zu lernen. Wer nur in den Rückspiegel schaut, wird nicht souverän agieren. Demontieren Sie Ihren „Rückspiegel des Lebens“ und machen Sie sich auf die lohnende Reise Ihrer vorantreibenden Gedanken. Entdecken Sie die Passion und den Mut, großartig und souverän nach vorne zu denken.

2. Ihre Quelle speist den Fluss!

Der Anfang ist gemacht, die Gedankenquelle ist am Sprudeln. Nun liegt es an Ihnen, daraus einen Fluss entstehen zu lassen. Einen Fluss, an dessen Ufer viele Pflanzen ein

gutes Wachstumsklima vorfinden. Einen Fluss, in dem Fische wandern und andere Tiere ein Zuhause finden. Einen Fluss, der Sie vorantreibt im Leben, der beständig immer weiter fließt, durch eher seichte Stellen, aber auch Stromschnellen, stärker wird und irgendwann in einem gigantischen Meer mündet. Werden Sie nicht müde, den geistigen „Flow“ ständig zu bewirken, an der Atmosphäre zu arbeiten, in der Sie sich persönlich, aber auch Ihr Umfeld befindet. Werden Sie zu einer Quelle der Souveränität – nicht nur für sich, sondern auch für andere!

3. Pflegen Sie Ihre Ko's

Kennen Sie Ihre Ko's? Nein, damit sind nicht Konkurrenten gemeint oder gar die Komplizen. Ko's sind im Zusammenhang mit dem Ausbau Ihrer Souveränität die drei entscheidenden Schritte, um erst einmal Partner zu finden, die Sie unterstützen, diese Kooperation aber zu pflegen durch eine entsprechende Koordination sowie Kommunikation.

Kooperation: Miteinander statt gegeneinander, Synergien nutzen, aus Gruppen starke Teams machen, Partner schaffen.

Koordination: Prozesse optimieren, Schwerpunkte setzen, Selbstmotivation einbringen. Kommunikation: Gespräche führen, Visionen teilen, Interessen und Werte erkennen. Viel Erfolg also beim Finden und Pflegen Ihrer Ko's!

4. Vereinbaren Sie ein starkes Commitment (Verpflichtung) mit sich selbst und Ihren Mitarbeitern!

In der Schulzeit lernen wir häufig für unsere Lehrer (zumindest für diejenigen, die uns motivieren und begeistern konnten). In jungen Jahren tun wir auch manches nur deshalb, weil unsere Eltern es von uns verlangen. Die Arbeit machen wir für unseren

Chef oder unsere Kunden. Für unsere Gesundheit ist der Arzt verantwortlich. Für die Sauberkeit der Bürgersteige die Stadt – schließlich zahlen wir ja auch Steuern. Sicher haben Sie beim Lesen schon etwas bemerkt. Immer tun wir etwas für andere und genauso machen wir auch oft andere für alles verantwortlich. Natürlich gibt es in unserer Gesellschaft immer jemanden, den man verantwortlich machen kann. Die Frage ist nur, ob das wirklich souverän ist? Der liebe Gott hat uns einen Körper gegeben – also müssen wir auf ihn achten! Wir haben einen Geist – also müssen wir ihn nutzen! Auch wir haben als souveräne Menschen eine Verantwortung – unserem Körper, unserem Geist, unserer Familie, unserer Stadt, der Welt gegenüber. Und dieser Verantwortung müssen wir gerecht werden. Vereinbaren Sie also starke Verpflichtungen mit sich selbst und Ihren Partnern und Sie werden staunen, welche positiven Dinge sich plötzlich in Bewegung setzen.

5. Seien Sie kristallklar und präzise!

Im Denken, Sprechen, Handeln sind wir allzu oft unstrukturiert. Wir wissen oft gar nicht, wovon wir reden und erwarten, dass andere uns verstehen oder vielleicht sogar unklare Handlungsanweisungen richtig ausführen. Je klarer Ihre Gedanken sind, umso besser können Sie diese Ihren Gesprächspartnern vermitteln. Ein präziser Gedanke führt zu einer klaren Sprache und einem strukturierten Handeln. Nutzen Sie also alle Möglichkeiten, Ihre Gedanken zu präzisieren, z. B. durch Aufschreiben, Visualisieren oder in Gesprächen mit Freunden. Geht es um weitreichende Veränderungen oder große Vorhaben, kann auch ein in diese Prozesse integrierter Coach Sie unterstützen und Ihnen mit gezielten Fragen die Augen öffnen. Bei jedem Austausch wird Ihr Eigenbild mit dem Fremdbild verglichen und Sie erhalten wertvolle Impulse, um im Denken, Sprechen und Handeln kristallklar und präzise zu werden.

Das Leben entschleunigen

Manchmal im Leben müssen wir etwas beschleunigen, genauso oft wäre es aber auch ratsam, etwas zu entschleunigen – auch wenn wir damit, zugegebenermaßen, in unserer modernen Zeit weniger vertraut sind. Die Beschleunigung ist unser Tagesgeschäft: Ständig werden Prozesse verbessert, Abläufe rationalisiert – und ist ein Projekt abgeschlossen, wenden wir uns dem nächsten zu. Pausen nehmen wir nur zwingungsweise! Im wahrsten Sinn des Wortes wird dies deutlich, wenn uns eine Krankheit plötzlich dazu zwingt, zu entschleunigen. Unser Körper regelt in solch einem Fall oft das, wozu unser Verstand nicht fähig war. Viel souveräner wäre es natürlich, selbst rechtzeitig zu entschleunigen, sich bewusst Zeit für etwas zu nehmen und bestimmten Dingen auch Zeit zu lassen. Diese Reifezeit kommt nicht nur Käse oder Wein zugute – auch unsere souveräne Persönlichkeit braucht sie, um natürlich und langfristig erfolgreich wachsen zu können.