

Erfolgreich – mit mir und anderen

Das Arbeitsumfeld – Kollegen, Chefs oder Rahmenbedingungen – kann in vielen Fällen nicht einfach verändert werden, die eigene Einstellung dazu aber schon. Praktische und einfache Tricks verrät DI Gabriele Höller, Unternehmensberaterin, Coach und Trainerin.

ich

der
andere

3.
Position

Wenn der andere doch anders wäre, hätte ich kein Problem mit ihm“ – Hand aufs Herz, haben Sie sich das nicht auch schon öfter gedacht? Dahinter steckt meist der Wunsch, sich besser abzugrenzen oder berufliche Schwierigkeiten gar nicht so nahe an sich herankommen zu lassen. Meist wird viel Energie und Aufwand in den Versuch gesteckt, „die anderen“ zu verändern.

NEUE WEGE FINDEN

Das als problematisch erlebte „Außen“ – wie zum Beispiel der Abteilungschef, der Kollege, das Budget, die Zeitpläne – soll sich nach den eigenen Vorstellungen gestalten. Klappt es nicht, kann eine Dynamik entstehen, die viele Mitarbeiter sogar bis in ein Burnout schlittern lässt. Damit es gar nicht so weit kommt, kennt DI Gabriele Höller, Unternehmensberaterin, Coach und Trainer, eine Reihe von Strategien, um wirkungsvoll gegenzusteuern. Der einfachste Tipp der Expertin: „Die Selbstkompetenz erhöhen.“ Wenn es also im Alltag eng wird, muss bewusst und aktiv etwas dazu beigetragen werden, damit schwierige Situa-

ÜBUNG ZUM PERSPEKTIVENWECHSEL

Die Sicht auf die Wirklichkeit ist immer subjektiv und situationsbezogen. Ein neuer Blickwinkel kann entlastend wirken.

1. Schritt: Benennen Sie eine belastende Situation, die Sie derzeit mit einer anderen Person erleben.

2. Schritt: Nehmen Sie 3 Zettel und beschriften Sie sie mit „ich“, „der andere“ und „3. Position“.

3. Schritt: Legen Sie diese 3 Zettel auf den Boden und stellen Sie sich nun bewusst in jede einzelne Position, wobei die „3. Position“ als Metapher für einen Beobachter der anderen beiden zu sehen ist.

4. Schritt: Erleben Sie bewusst jede einzelne Position und sammeln Sie Ihre Erkenntnisse. Was brauchen Sie, was braucht der andere und wie würde ein neutraler Beobachter die Situation beschreiben?

onen als leichter erlebt werden. „Es geht dabei darum, dass wir uns bewusstwerden, wo der Raum zwischen Reiz und Reaktion liegt und wie wir ihn für das eigene Wohl nutzen können“, so Höller. Oft sind die Handlungsspielräume und Lösungsmöglichkeiten gar nicht so weit weg, wie es auf den ersten Blick scheint. Ein Coach hilft zum Beispiel, eine „wenig hilfreiche“ Haltung oder Einstellung zu identifizieren und kreative neue (Aus-)Wege zu finden.

Das Dilemma, das Führungskräfte im Alltag zu bewältigen haben, ist, dass bei mehreren Teammitgliedern selten alle die gleiche Vorstellung haben, wie eine zufriede-

denstellende Lösung – für sich und alle – aussehen kann. Gleichzeitig ist es auch nicht immer naheliegend zu erkennen, dass das Problem „außen“ liegt. „Meist liegt es nämlich in uns selbst und allzu gerne



BUCHTIPP

Gabriele Höller:
Wenn der Andere anders wäre, hätte ich kein Problem. Selbstkompetenz gezielt aktivieren

Novum Verlag, 2017,

ISBN 978-3-99064-039-5



DI Gabriele Höller, Unternehmensberaterin,
Coach und Trainer

.....
schieben wir natürlich die Verantwortung auf andere, wenn eine Situation unlösbar scheint. Das Ergebnis ist, dass wir in einer Sackgasse landen.“

PERSPEKTIVE WECHSELN

Viel Zeit dreht sich im Alltag um Dinge, die uns ärgern und beschäftigen, auf die wir aber kaum Einfluss haben. Die Fokussierung der Aufmerksamkeit ist einer der besten Wege aus dieser Sackgasse. Der

Tipp der Expertin lautet: „Unterscheiden Sie in Rahmenbedingungen, Themen oder Situationen, die Sie anerkennen müssen, obwohl Sie sich darüber öfter ärgern, und in Themen, worauf Sie wirklich Einfluss haben. Auch wenn dieser Anteil vielleicht nur zehn oder 20 % ausmacht, so lohnt es sich, genau hier die Energie zu fokussieren und die Aufmerksamkeit hinzulenken.“ Höller rät dazu, mit einfachen Fragen selbst rasch einen Perspektivenwechsel einzuleiten: Wofür und wie setze ich meine Energie ein? Worauf fokussiere ich mich in stressigen Situationen – auf Positives oder Negatives? Wohin lohnt es sich, meine Aufmerksamkeit zu lenken? Warum das im Alltag wichtig ist, erklärt die Expertin: „Diese Übung erfordert Achtsamkeit auf den Moment des Erlebens. Wer es schafft, seine Fähigkeit zu trainieren, sich auf etwas zu konzentrieren, was in einem bestimmten Zeitpunkt wichtig ist,

Tipp: Stop Complaining

Eine kreative Idee, wie dem destruktiven Jammern in Organisationen nach dem Motto „Wenn doch alles anders wäre“ ein Ende bereitet werden kann, ist das Tragen von Kunststoffarmbändern mit dem Aufdruck „Stop Complaining“. Jedes Teammitglied oder jeder Mitarbeiter einer Organisation erhält ein Armband. Falls einem selbst oder einem Kollegen auffällt, dass „gejammert“ wird, muss das Armband von einem Handgelenk auf das andere gewechselt werden. Ziel ist es, das Band 21 Tage nicht wechseln zu müssen, denn so lange braucht es – nach Angaben der Hirnforschung – bis eine nachhaltige Änderung wirksam wird.

und Irrelevantes in den Hintergrund zu rücken, hat ein hohes Maß an Selbstkompetenz, die in schwierigen Situationen hilfreich abgerufen werden kann. *rb* ■