

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Förderlich für Resilienz und Lust auf Führen & Gestalten

Resilienz und Lust auf Führen & Gestalten sind ein trickreiches Paar. Das eine kann man trainieren, das andere ist plötzlich da oder vielleicht auch (noch) nicht. Wenn man sie als Paar schätzt, können viele Situationen anders erlebt werden.

Sich anzusehen, wie man mit Beziehungen umgeht und sie gestaltet, ist eine praktische und alltagstaugliche Beschäftigung. Der eigene Stil und die eigenen Möglichkeiten können sich dabei weiterentwickeln.

Dabei ist Resilienz für den Umgang mit Empfindsamkeit ein wichtiger Maßstab. Wenn man sie in Beziehungen einfließen lässt, werden diese aufleben.

Die Lust auf Führen & Gestalten findet im Gestalten von Beziehungen ihr ganz natürliches Betätigungsfeld.

Die folgenden 12 Punkte mögen dazu beitragen, dass:

- der Umgang mit der eigenen Empfindsamkeit (=Resilienz) fein und lebensorientiert ist,
 - die Lust auf Führen & Gestalten immer wieder Raum bekommt.
1. Halten Sie für möglich, dass Krasses, Spannungsreiches und Gegensätzliches etwas beinhaltet, das Sie noch nicht wahrnehmen können.
 2. Wenn Sie an Grenzen stoßen, ist das ok. Bleiben Sie wach: Vielleicht geht es dieses Mal darum, etwas mehr und etwas Neues zu entdecken.
 3. Wenn ihnen Synchronizitäten begegnen, betrachten Sie sie als Bestätigung dafür, dass Sie auf einem guten Weg sind.
 4. Wenn Sie mal etwas Zeit und Muße haben: Trainieren Sie Durchlässigkeit: Ehren und achten Sie Geschehendes und lassen Sie es dann ablaufen und weiterziehen. Was gibt es gerade zu tun?
 5. Seien Sie sensibel für Momente, in denen Sie Lebensenergie wahrnehmen: Vielleicht spüren Sie sie selbst, vielleicht auch bei anderen. In beiden Fällen: Rahmen Sie sie! Diese positive Verstärkung macht solche Momente längerfristig wirksam.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Förderlich für Resilienz und Lust auf Führen & Gestalten

6. Freuen Sie sich, wenn sich neue Ideen bei Ihnen melden. Denn diese freuen sich, wenn sie geehrt werden. Und wenn es einen nächsten Schritt gibt, der sich aus ihnen ergibt.
7. Geben Sie Ihrem Kommunikationsstil Aufmerksamkeit: Pflegen Sie Transparenz? Können Ihre Gesprächspartner auf Ihr Feedback hoffen? Haben Sie im Blick, dass Resonanz eine Wachstumsunterstützung ist?
8. Gerade wenn Schuld im Spiel ist und/oder Schuldige gesucht werden: Checken Sie, wo eigentlich Dankbarkeit angebracht wäre! Bringen Sie sie behutsam ins Spiel!
9. Manchmal ist es fast unmöglich, um Unterstützung zu bitten. Wann immer es angebracht ist: Drehen Sie solche Engpass-Situationen um 180 Grad!
10. Sorgen Sie für Vertrauen und Sicherheit im Feld. Denken Sie daran, dass ein Gefühl von Sicherheit lebensentscheidend sein kann.
11. Manchmal ist es hilfreich zu wissen, dass es jetzt um den **nächsten** Schritt geht, damit sich das **Übernächste** in aller Ruhe entwickeln kann.
12. Manchmal ist es hilfreich zu spüren, dass es im Prozessgeschehen durchaus etwas gibt, das zum Besten will.

Viel Erfolg und viel Spaß beim Experimentieren. Unsere Erfahrungen: wenn man eine solche innere Arbeit öfter praktiziert, gewinnt man Routine. Die erlaubt es dann, sich auch in normalen täglichen Abläufen kurz in sich selbst zurückzuziehen und blitzschnell etwas zu entdecken, das man sofort anwenden kann. Ihr Team, Ihre Projekte und Ihre Kunden werden sich freuen.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9137

franz@fendel-und-partner.de