

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### New Work-Style in einem persönlichen Projekt nutzen

#### **Bereit zum Start?**

Haben Sie einen Fall, in dem Sie gern etwas „Neues“ einleiten wollen und etwas „Altes“ zu Ende geht? Und Sie sich wünschen sich, dass es geschmeidig läuft und Sie es mit Freude gestalten? Einen Fall, in dem andere beteiligt sind?

Machen Sie sich Notizen und halten Sie in wenigen Worten fest, was alt ist und zu Ende geht, und was an dessen Platz folgen wird bzw. sollte.

#### **1. Abschied vom Alten**

Wenn etwas aufhört, geht auch eine gemeinsame Zeit zu Ende. Egal, ob man sie als gut empfindet oder ihrer schon überdrüssig ist.

Machen Sie es wie in einem guten Trauer-Prozess: Nehmen Sie sich Zeit (vielleicht sogar mit anderen zusammen), lassen Sie die gemeinsame Zeit in Gedanken an sich vorbeiziehen, spüren Sie die auftauchenden Empfindungen.

Ist es Ihnen jetzt möglich, sich von dem Alten respektvoll und wohlwollend zu verabschieden? Auch wenn es Ihnen vielleicht (nicht mehr) sehr viel Freude bereitet hat?

Wenn Sie so weit sind und das Alte vor Ihrem geistigen Auge gehen kann, stellen Sie noch eine Frage: Welche Essenz-Botschaft hat das Gehende jetzt für mich? Welche Qualität / welche Orientierung / welche Wahrheit nehme ich daraus mit auf meinen weiteren Weg? Was steht mir dann für die nächste Zeit zur Verfügung?

Machen Sie sich unbedingt eine Notiz!

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### New Work-Style in einem persönlichen Projekt nutzen

#### 2. Erwartungen behutsam einschlafen lassen

Nun sehen sich das an, was an Stelle des Alten entstehen soll – und gestaltet werden will. Sie haben vielleicht schon Ideen oder einen Plan, vielleicht aber auch nur eine Ahnung oder nicht einmal das.

Was Sie aber wissen: Es geht um etwas Neues. Und dazu gehört immer eine gute Portion Unbekanntes. Dazu gehört auch, dass man oft noch nicht einmal eine Ahnung hat, wie es weitergehen soll.

Wahrscheinlich melden sich aber allerlei Erwartungen. Gespeist aus bisherigen Erfahrungen, in denen Sie nicht immer der Mensch sind, dem alles gelingt. Vielleicht auch gespeist aus der Idee, dass Sie immer schon die oder der Tollste waren und sich das jetzt unbedingt wieder zeigen sollte.

Wie auch immer: Lassen Sie Ihre Erwartungen sich in Ruhe melden - aber erkennen Sie sie auch als *Erwartungen* an. Sehen Sie ihnen sogar mit größten Wohlwollen dabei zu, wie sie das Terrain übernehmen und Ihr Handeln bestimmen wollen.

Lösen Sie sich nun von diesen Erwartungen, von denen Sie schon lange wissen, dass sie etwas Zu-Ende-Gehendem angehören. Seien Sie dabei geduldig.

#### 3. Prozess-Signalen des Neuen und Werdenden volle Aufmerksamkeit geben

Können Sie sich vorstellen, dass in dem Neuen und Sich-Heranbildenden eine Prozess-Logik eingebaut ist, die das Beste will? Dass es Signale gibt, die den Gestaltungsweg weisen und unterstützen? Dass es Ihr Job ist, die Signale zu lesen, sie einzubauen und den Prozess-Weg zu gestalten?

Vielleicht sind Sie mit dieser Vorgehensweise bereits vertraut und machen es schon immer so, wenn Sie Neues angehen. Vielleicht aber auch noch nicht?

## Selbst-Coaching für wirksames Führen

### New Work-Style in einem persönlichen Projekt nutzen

#### 4. Prozess-Signal konkret in den Gestaltungsweg einbauen

Ob Sie erfahren sind oder eher noch experimentieren, Sie haben ein wichtiges Prozess-Signal mit auf den Weg bekommen: die wohlwollende Essenz-Botschaft des sich verabschiedenden Alten. Sie finden Sie in Ihrer Notiz aus Schritt #1.

Ob Sie gerade erst starten schon länger auf dem Weg zu etwas Neuem unterwegs sind: Im Gepäck haben Sie all Ihr Können, Ihre Qualitäten, Ihre Erfahrungen. Und an Ihrer Seite sind Menschen, die Sie unterstützen und oder für Sie tätig sind.

Und da ist auch Ihr Alltag und all das, was Sie sonst noch in Ihrem Leben am Laufen halten.

Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, mit Ihren Körpersignalen zu arbeiten? Oder ist Ihnen auch die Kunst geläufig, Signale aus Träumen und traumähnlichem Erleben wahrzunehmen und einzubauen? Können Sie sich dafür entscheiden, Prozess-Signale für möglich zu halten, die Ihnen wohlgesonnen sind?

#### 5. Im New Work-Style aktiv werden und den nächsten Schritt machen

Sehen Sie sich die Essenzbotschaft aus Schritt #1 an und bauen Sie sie in Ihre nächsten Schritte bei der Gestaltung des Neuen ein:

- was ist für Ihre professionelle Arbeitsqualität dran?
- was tun Sie, um eine gute Verbindung zu Sinn zu pflegen?
- was bauen Sie in Ihren Kommunikationsstil ein?
- was brauchen Sie an unterstützenden Strukturen?
- was tun Sie beim Führen und Sich-führen-lassen?

Viel Erfolg beim Ausprobieren! Wie immer gilt: Sie können bei dieser Übung nichts falsch machen. Es geht ums Ausprobieren und Erleben. Bleiben Sie offen und neugierig. Was heute ist, kann morgen ganz anders sein. Es gibt immer etwas Neues und Besonderes für Sie zu entdecken.

Fragen? Anregungen?

[+49 6151 976 9137](tel:+4961519769137)

[franz@fendel-und-partner.de](mailto:franz@fendel-und-partner.de)