

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Leadership entfalten: Wohlwollen entwickeln

Bereit?

Dann entscheiden Sie sich dafür, jetzt einen Selbstversuch mit <Leadership entfalten> zu machen. Es wird nicht wehtun. Mit etwas Mut und Glück können Sie eine neue Stufe von Leadership erreichen: Wohlwollen sich selbst gegenüber, gegenüber anderen, dem Geschehen gegenüber.

Wohlwollen ist eine Qualität, die viele Türen öffnen kann: im eigenen Inneren, im täglichen Miteinander, in der Welt um Sie herum. Die größte Schwelle: Wohlwollen kommt meistens nicht von selbst, sondern man muss sich aktiv dafür entscheiden. Dann lässt sich Leadership entfalten.

1. Wohlwollen sich selbst gegenüber

Erwischen Sie einen Moment (oder konservieren Sie ihn, bis Sie genügend Zeit und Ruhe haben), in dem Sie mit sich unzufrieden sind, sich selbst angreifen, oder sich sogar beschimpfen. Nehmen Sie aufmerksam wahr, wie Sie das tun, sprechen Sie es nach Möglichkeit aus. Spüren Sie die Wirkung und nehmen Sie wahr, wie Sie sich damit fühlen. Stellen Sie sich vielleicht vor, jemand anderes ginge so mit Ihnen um. Lassen Sie sich Zeit, bis Sie genug haben.

Und nun atmen Sie einige Male tief durch und legen Sie dann sehr bewusst den Schalter um: Jetzt betrachten Sie sich selbst wie jemanden, den Sie schätzen, mögen, vielleicht sogar lieben. Seien Sie großzügig mit sich, lächeln Sie sich selbst innerlich an. (Kleine Hilfestellung: Stellen Sie sich vor, Sie nehmen eine sofort wirksame Pille ein, eine Pille für Wohlwollen.)

Machen Sie sich dieses Vorgehen zur Gewohnheit – immer dann, wenn Sie merken, dass Sie sich selbst schlecht behandeln.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Leadership entfalten: Wohlwollen entwickeln

2. Wohlwollen anderen gegenüber

Das ist die nächste Ausbaustufe, gut geeignet für stressige Momente mit anderen Menschen, die Ihnen widersprechen, sie verbal angreifen, möglicherweise kränken, etwas falsch machen, Sie schlecht behandeln ... Nehmen Sie wahr, wie Sie innerlich darauf reagieren, wie Sie sich ärgern, vielleicht zornig werden, sich wehren wollen. Nehmen Sie sich unbedingt Zeit, bevor Sie reagieren.

Legen Sie dann den Schalter um. Lassen Sie ein wenig Zeit verstreichen, setzen Sie der Grobheit eine kleine Stille entgegen. Betrachten Sie diese Person, der gerade nichts Besseres einfällt, als Sie so schlecht zu behandeln. Ihnen fällt sehr wohl etwas Besseres ein: Stellen Sie sich vor, Ihre Beziehung zu dieser Person wäre ok. Vielleicht könnten Sie sie verstehen, wenigstens teilweise? Vielleicht können Sie ihr normalerweise mehr zutrauen als das hier? Vielleicht ist es jemand, die oder den Sie eigentlich sogar mögen?

Machen Sie Raum für ein Gespräch, einen Austausch, einen Lösungsweg. Kommen Sie der Person ein Stück entgegen, fragen Sie nach, versuchen Sie, etwas besser zu verstehen, kommen Sie ins Gespräch.

Machen Sie sich, wenn es möglich ist, diese Vorgehensweise zur Gewohnheit, bevor Sie impulsiv reagieren. Aber Vorsicht: Fühlen Sie sich nicht überlegen! Sie wollen führen, aber nicht manipulieren und niemanden zwingen.

Selbst-Coaching für wirksames Führen

Leadership entfalten: Wohlwollen entwickeln

3. Wohlwollen dem Geschehen gegenüber

Aktuell nicht unwahrscheinlich: Etwas geschieht, und Sie denken mindestens: „So etwas darf nicht passieren! Das darf man nicht machen! Denen müsste man doch ...“

Nehmen Sie Ihren inneren Aufruhr zur Kenntnis; spüren Sie ihn, er findet in Ihrem Inneren statt. Atmen Sie einige Male tief durch. Lassen Sie den Aufruhr langsam abklingen. Dann legen Sie den Schalter um und sehen Sie nochmal hin: Wie könnten Sie anders mit dem Geschehen umgehen und damit (im Kleinen) sogar etwas bewirken?

Machen Sie sich nach und nach auch diese Vorgehensweise zur Gewohnheit, wann immer es möglich ist. Es könnte sein, dass Sie darauf Resonanz bekommen. Es könnte sein, dass es um Sie herum etwas ruhiger wird. Es könnte sein, dass man Sie für Ihre Haltung schätzt. Es könnte auch sein, dass der eine oder die andere sich gern von Ihnen führen lässt.

Viel Erfolg beim Ausprobieren! Bleiben Sie offen und neugierig und wohlwollend. Entfalten Sie behutsam Ihren Führungsstil weiter. Sie könnten vielleicht viel Neues und Besonderes entdecken.

Fragen? Anregungen?

+49 6151 976 9136

dorothee@fendel-und-partner.de