

Coachingbrief 10

Wertschätzende Führung

3.Schritt: Selbstwertschätzung leben

Liebe/r Teilnehmer/in,

dies ist der letzte Coachingbrief des Online-Trainingsprogrammes

Wir leben zu gerne in unsere Komfort-Zone. Doch wahre Entwicklung geschieht, wenn wir diese Zone verlassen – oder sie zumindest erweitern.

Herzliche Grüße,

Gangolf Neubach

Inhalt

Selbstwertgefühl vs. Selbstvertrauen	2
Selbstvertrauen entwickeln	2
Selbstwertgefühl steigern.....	2
Werte leben.....	2
Achtung Selbsttäuschung	3
Auf der Handlungs-Ebene	3
Auf der Seins-Ebene.....	3
Reflexions-Übung.....	4
Wertschätzung: Beobachter sein	4
Abschluss.....	5

Selbstwertgefühl vs. Selbstvertrauen

Kennen Sie diese Art von erfolgreichen Menschen, die, wenn man ihnen widerspricht, ziemlich schnell auf die Palme gehen? Die Menschen, die aus Unsicherheit schnell in den Angriff übergehen, oder auch diese klassischen „Gesprächskiller“ einsetzen, um die Diskussion einzudämmen?

Ein Grund solcher Reaktionen kann ein geringes Selbstwertgefühl sein. In unserer Gesellschaft wird sehr viel Fokus auf das Selbstvertrauen gelegt.

Es wird nur die Leistung und das Ergebnis bewertet. Weniger wird auf das geachtet, wie wir SIND.

Für das SEIN steht unser Selbstwertgefühl. Dies ist oft wesentlich geringer, als das Selbstvertrauen, welches für unsere Handlung steht.

Daher: Arbeiten Sie an Ihrem Selbstvertrauen und unbedingt auch an Ihrem Selbstwert!

Eigene Anerkennung

Loben	Wertschätzen
Handlungs-Ebene	Seins-Ebene
Selbstvertrauen	Selbstwertgefühl
<p>Was ich mache. Was ich kann.</p> <p><i>Ich akzeptiere, was ich kann.</i></p> <p>Entsteht aus der Erfahrung von meinen Handlungen.</p>	<p>Was ich bin. Wie ich bin.</p> <p><i>Ich akzeptiere, wer ich bin.</i></p> <p>Entsteht aus der Annahme meiner Person.</p>
Ich mache ...	Ich bin ...

Selbstvertrauen entwickeln

Wir schauen immer nur auf unsere Fehler. Besonders in unserer Kultur sind wir es gewöhnt, zu schauen, was war falsch und was können wir besser machen. Das bringt und voran. Aber ergänzen Sie doch noch einen Schritt vorher: „Was war gut“.

Schreiben Sie sich die nächsten 7 Tage jeden Abend auf, welche Tätigkeiten und Handlungen gut, richtig und erfolgreich waren.

Das hört sich banal an, aber wir übersehen das sehr schnell, weil wir doch immer nur auf das negative achten.

Selbstwertgefühl steigern

Das entspricht genau der Selbstwertschätzung: Erkennen Sie Ihre Werte, nehmen Sie sich an, so wie Sie sind.

Betrachten Sie nicht nur Ihre Handlung mit den Ergebnissen, sondern leiten Sie daraus Ihre Eigenschaften und dann Ihre Werte ab, so wie Sie es in diesem Kurs gelernt haben.

Werte leben

Wenn sie Ihre Werte und Ihre Eigenschaften erkannt haben, dann setzen Sie diese auch so oft es geht in Ihrem Leben ein! Suche Sich verstärkt nach Möglichkeiten, in denen Sie Ihre Werte leben können.

Sollte der Job dies aktuell nicht bieten, suchen Sie!!! Es muss kein Unternehmenswechsel sein. Unterhalten Sie sich in Ihrem Netzwerk, ob es andere Aufgabengebiete im Unternehmen gibt. Sprechen Sie mit dem Vertrauensperson, KollegInnen, Chef.

Achtung Selbsttäuschung

Auf der Handlungs-Ebene

Kennen Sie das? Sie hatten tagelang überlegt, welches Smartphone Sie kaufen sollen. Dann kauften Sie endlich Modell A. Sie sind glücklich über die Entscheidung, denn die Aspekte, die vielleicht beim anderen Modell besser gewesen wären, fallen jetzt gar nicht so ins Gewicht, wie Sie vor dem Kauf eventuell befürchtet haben.

Was ist da passiert? Und mal ehrlich, wie hätten Sie gedacht, wenn Sie Modell B gekauft hätten?

Wir Menschen neigen dazu, uns Entscheidungen, die wir selbst getätigt haben, schön zu reden. Das gibt uns Sicherheit und Stabilität. So bleiben wir in der Komfort-Zone. Das hat auch einen Sinn, sonst würden wir noch mehr Dinge hinterfragen oder anzweifeln.

Bitte jetzt nicht sofort behaupten, bei Ihnen träfe das nicht zu. Beobachten Sie sich in der nächsten Zeit mal ganz genau!

Kennen Sie das auch? Etwas ist schief gelaufen. Klar ist der Fehler Ihnen passiert, aber wäre da Herr Meier nicht dazwischen gegangen, wäre alles ganz anders abgelaufen.

Wir neigen gerne dazu, Fehler den anderen zuzuschieben. Immer ist der andere Schuld. Das kann man bei Kindern sehr schön beobachten, aber wir Erwachsenen machen das auch, nur so geschickt, dass wir es selbst nicht merken.

Auch das gibt uns Sicherheit!

Wie in der Terror Management Theorie entwickeln wir uns Erklärungen und Normen, die uns in der komplexen Welt eine Orientierung und eine Basis für weiteres Handeln geben.

Das ist ein Prozess, der zur Selbsttäuschung führt. Wir wissen innerlich (unbewusst), dass es wirklich war (ich habe den Fehler verursacht, unabhängig von Herrn Meiers erscheinen).

Doch wir täuschen uns vor, dass es anders war.

Auf der Seins-Ebene

Ebenso ignorieren wir unsere Werte, falls wir befürchten, dadurch unsere Komfort-Zone zu verlassen: Der Chef gibt einen völligen unsinnigen Arbeitsauftrag, doch wir widersprechen nicht, weil wir vor dem Konflikt Angst haben. Wir nehmen den Auftrag an, und ärgern uns innerlich. Das geht wieder soweit, dass wir eine Erklärung finden, um unser Verhalten zu rechtfertigen. Auch eine Erscheinung von Selbsttäuschung. Aber wir fühlen uns nicht wohl dabei.

Unsere Gefühle sind die Signalgeber, ob wir unsere Werte vernachlässigen oder ignorieren.

Wie gut können Sie noch Ihre Gefühle spüren und auch verstehen?

In der gegenwärtigen Gesellschaft sind Emotionen überall präsent! In der Werbung, in dem Spielfilm oder dem Roman und inzwischen auch in den Nachrichten.

Aber wie sieht es mit unserem inneren Gefühl aus? Viele haben verlernt, diese Gefühle zu spüren.

Reflexions-Übung

Erinnern Sie sich:

In welchen Situationen haben Sie sich in dem Moment der Entscheidung oder kurz nach der Entscheidung nicht so wohl gefühlt?

Versuchen Sie das Gefühl oder die Signale des Körpers zu beschreiben.

Beispiele: (Nervös, Kloß im Hals, Druck im Bauch, hoher Herzschlag,...)

Welche Ihrer Werte wurden dabei verletzt?

Wie hätten Sie handeln sollen, um Ihren Werten treu zu bleiben.

Diese Reflexion dient zunächst dazu, sich mehr bewusst zu machen, WANN Sie in eine Selbsttäuschung geraten können. Wichtig ist auch, dass Sie sich nicht im Nachhinein dafür verurteilen, dass Sie nicht Ihren Werten treu geblieben sind. Neigen Sie zu dieser Verurteilung, sagen Sie selbst zu sich: „OK, dass hätte besser laufen können. Das nächste Mal achte ich bewusster auf meine Gefühle, dann kann ich entscheiden, ob ich meinen Werten folge.“

Wertschätzung: Beobachter sein

Wertschätzung kann dann geschehen, wenn Sie das was ist annehmen – sowohl die Situation außen als auch die Situation innen in Ihnen.

Dadurch erkennen Sie die vollständige Situation und können dann entscheiden, wie Sie reagieren. Werden Sie zum Beobachter, der sich nicht direkt von der Situation überwältigen lässt. So können Sie positive Dinge wertschätzen und auf negative Dinge entsprechend reagieren. So, wie es das Zitat von Anselm Grün beschreibt:

„Ein Weg, von der Unruhe zur Ruhe zu kommen, besteht darin, alles, was ist, bewusst wahrzunehmen und in jedem Augenblick achtsam zu leben. Ich kämpfe dann nicht gegen meine Unruhe, sondern ich nehme sie bewusst wahr, ich achte darauf, was sich in der Unruhe in mir abspielt.“

Basis für Wertschätzung

Beobachter sein

Innen

Außen

Durch das beobachten der Unruhe, wird diese Ihnen bewusst und Sie sehen Sie. Sie werden dann nicht zur Unruhe, sondern können dann ganz bewusst damit umgehen. Sie behalten die Kontrolle über die Situation.

Abschluss

Herzlichen Glückwunsch!

Jetzt gibt es wirklich einen Grund zum Feiern! Feiern Sie heute Abend die Vollendung dieses Kurses! Schauen Sie zurück, was Sie gemacht haben, was Sie eingetragen haben, was Sie erlebt haben. Nehmen Sie sich dazu unbedingt mindestens ein paar Minuten Zeit.

ABER. Erwarten Sie bitte jetzt keine unendliche Glückseligkeit! Es wird weiter ein auf und ab im Leben sein. Sie werden weiter Konflikte haben. Sie werden weiter negative Gefühle haben. Aber zwei Dinge verändern sich:

- Mache Situationen, die Sie jetzt „meistern“, hatten Sie vorher viel mehr negativ beschäftigt. Oft fällt das zunächst nicht auf, weil es ja jetzt kein Problem mehr ist.
- Schwierige Momente realisieren Sie und Sie wissen besser, was Sie damit machen. Auch wenn diese trotzdem noch da sind, können Sie auf diese besser reagieren und Sie werden von diesen nicht mehr überrannt.

Nehmen Sie sich jetzt schon vor, was Sie in der nächsten Zeit weiter vertiefen wollen. Oder lassen Sie das getane erst mal eine bestimmte Zeit auf sich wirken.

Setzen Sie sich heute eine Erinnerung in 3-4 Monaten in Ihrem Kalender. Dann nehmen Sie sich das Programm nochmal vor. Arbeiten Sie es nochmal durch oder nehmen Sie sich die wichtigsten Punkte heraus. Es ist ein kontinuierlicher Prozess! Sie werden immer einen Schritt weiter kommen!

Helfen Sie mit: Tragen Sie mehr Wertschätzung in die Welt!

Herzliche Grüße,



Ihr Gangolf Neubach