

4 TIPPS, WIE DU DICH SELBST FÜHRST UND GUT DABEI FÜHLST

16. Mai 2019

Mit keinem Menschen verbringen wir so viel Zeit wie mit uns selbst. Man könnte deshalb glauben, dass wir keinen Menschen so gut kennen wie uns selbst. Aber ist das wirklich so? Wie gelingt es uns in einer Zeit aller Möglichkeiten, für uns selbst eine gute Führungskraft zu sein? Ein Gastbeitrag von Business und Personal Coach Eva Boos

Wir führen Leben, Beziehungen und Hunde

Kennen wir uns so gut, dass wir in jeder Situation genau wissen, was uns leitet, nach welchen Werten wir uns führen? Sich selbst „gut zu führen“, wird in Zeiten fast aller Möglichkeiten immer wichtiger. Und in manchen Bereichen machen wir das auch fast automatisch: An erster Stelle führen wir unser Leben. Wir führen Beziehungen, Partnerschaften, Ehen und Freundschaften. Wir führen unsere Kinder an der Hand oder unsere Hunde spazieren. Wir führen Unternehmen, Teams, Prozesse und manchmal auch Selbstgespräche. Und bei all dem, führen wir vor allem uns selbst. Woran orientieren wir uns, wenn wir diese Dinge so selbstverständlich täglich machen? Orientieren wir uns an dem, was andere von uns erwarten? Oder an unserem inneren Kompass, der sehr gut funktioniert, aber auf den wir nicht hören?

Was ist Dein Ziel?

Selbstführung setzt voraus, dass ich weiß, wohin es gehen soll. Das ist wie bei einem Navigationsgerät im Auto: Als erstes gibt man das Ziel ein. Nachdem die Zieleingabe erfolgt ist, heißt es Action: Gang einlegen und losfahren. Entweder die schnellste oder die kürzeste Route, mit oder ohne Autobahn oder Landstraße. Bei der Route hat man viele Möglichkeiten, wenn die Richtung klar ist. Und dann, sicher kennt Ihr die Situation, taucht ein Stau auf und das Navi schlägt eine Alternativroute vor. Dann heißt es, „die Route wird neu berechnet“. So ist das auch im richtigen Leben. Wenn etwas auf dem Weg zum Ziel anders läuft als geplant, heißt es schnell etwas neues probieren. Was es dazu braucht, ist ein klares inneres System, das Orientierung gibt und innere Sicherheit, damit die gewünschte Richtung eingehalten werden kann. Und dann heißt es sicherlich ganz bald: „Sie haben ihr Ziel erreicht.“

Dein inneres System

Wer bist Du? Wovon möchtest Du Dich leiten lassen? Die Antworten auf diese Fragen sind Orientierung für Dein inneres System. Wir sind gewohnt, andere in ihrem Verhalten und Handeln zu beobachten und dieses dann auf uns zu beziehen. Welche Werte aber leiten Dich? Und welche Haltung gibt Dir halt? Greifst Du spontan zu den einfachsten Methoden, um die Werte Deines Lebens zu bestimmen oder weißt Du, welche für Dich die Richtigen sind? Innere Orientierungslosigkeit führt zu unreflektiertem Handeln, das im Nachhinein oft bereut wird. Stabilisiere Dein inneres System, in dem Du Dich fragst: Was ist mir wirklich wichtig? Als Business und Life Coach, arbeite ich mit meinen Klienten auch an ihrer Selbstführung. Viele berichten, dass für die Entwicklung ihrer Selbstführung vor allem ihr Wissen über sich selbst, ihre Wertvorstellung und ihr Selbstbewusstsein entscheidend war.

Selbstcoaching-Tipp no. 1: Bestimme Deine Werte

Erstelle eine Liste Deiner Werte, mindestens 30. Wie wichtig sind welche Werte auf einer Skala von 1-10, wobei 1 unwichtig und 10 wichtig ist. Schreibe die Zahlen hinter die Werte. Was kannst Du tun, um den zwei wichtigsten Werten mehr Raum in Deinem täglichen Leben zu geben? Sich selbst gut und erfolgreich führen zu können, heißt in Übereinstimmung mit seinen eigenen Werten zu leben.

Was heißt das nun im Alltag? Alltag bedeutet häufig auch Stress. Dieser entsteht vor allem dann, wenn man innerlich nicht justiert ist und nicht weiß, nach welchen Werten man Dinge behandeln oder wie man sie bewerten möchte, was man braucht, um ausgeglichen und zufrieden leben zu können. Es geht um drei Bereiche: Wollen, Sollen, Können. Was willst Du, welche Ansprüche hast Du? Was können andere von Dir verlangen? Und was kannst Du? Sind diese Dinge in der Balance, geht es Dir normalerweise gut. Wenn Du selbst ausgeglichen und zufrieden bist, kannst Du andere wertschätzen und sie unterstützen. Das gilt für Partner, Kinder, Familie, Job und das Leben insgesamt.

Selbstcoaching Tipp no. 2: Pause machen üben

Egal, was Du den Tag über tust und leistest, mache Pausen! Falls es Dir schwer fällt, fange mit fünf Minuten an und stelle Dir einen Wecker. Täglich kommen fünf Minuten dazu bis maximal eine halbe Stunde. Diese kurzen Pausen nutzt Du, um Dich zu sortieren, zu reflektieren und zu überlegen: Was war und was ist an diesem Tag noch wichtig?

Für mich hat Selbstführung auch etwas mit Pausen und Gedankenfluss zu tun. Laut Studien kommen Pausen der Kreativität zugute. Häufig kommen einem in kurzen Momenten des "Nicht produktiv sein" gute Ideen. Diese haben etwas mit dem Leben zu tun, das Du lebst oder mit den Themen, die Dich beschäftigen. Du wirst Dich innerlich stabiler und damit insgesamt besser fühlen, weil Du weißt, was Du denkst, willst und was für Dich wichtig ist. Du beobachtest in Millisekunden Deine Impulse und entscheidest sicher, welche Du in Situationen einbringen möchtest.

Selbstcoaching-Tipp no 3: Positiver Fokus

Stelle Dir am Abend vor dem Schlafen gehen, folgende Fragen:

- Welche drei Dinge waren Dir heute wirklich wichtig?
- Was ist heute gut gewesen?
- Was hast Du heute Gutes für jemanden getan?
- Was willst Du morgen anders machen?
- Welche drei Dinge sind Dir für morgen wichtig?

Wenn Du Dich als erwachsene Frau ernst nimmst und wohlwollend mit Dir und Deinen Mitmenschen umgehst, dann werden Deine inneren Widerstände weniger, weil Du mehr von dem tust, was für Dich wichtig ist. Übrigens, innere Widerstände zeigen Dir Dein (dringendes) Bedürfnis, etwas verändern zu wollen. Statt Deine Energie dafür aufzuwenden, Menschen zur Veränderung zu motivieren, wirst Du Dich in Deiner Haltung stabilisieren: Positiver Nebeneffekt: Es „zwingt“ deine Umgebung, sich zu verändern, weil Du Deine Haltung verändert hast. Im Konflikt geht es Dir nicht mehr darum Recht zu haben, sondern um die Sache, den Inhalt des Konfliktes. Du lässt Dich nicht von Enttäuschung und Wut leiten, sondern kannst Dir und anderen gegenüber eine balancierte Haltung einnehmen.

Selbstcoaching Tipp no. 4: Tägliche Routine

Insbesondere in veränderten Lebensphasen, z.B. Frauen, die eine Familie gegründet haben und sich nun die Frage stellen, wie es beruflich weitergehen kann, braucht es Vertrauen in das innere Navi und sich selbst. Was für die eine Frau gut passt, kann für die andere völlig unpassend sein. Und Familie bedeutet für jede(n) etwas anderes. Wer sich in solchen Situationen gut selbst führen, sich auf sich und seine Ressourcen verlassen kann, hat es in Phasen der Neuorientierung wesentlich leichter. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der täglichen Routine. Denke immer wieder an folgende Fragen: Was ist mir wichtig? Womit möchte ich meine Zeit verbringen? Welche Werte sind mir dabei wichtig? Mit welchem Verhalten möchte ich diese Werte füllen? Warum fühle ich mich besser, wenn ich danach lebe?

- - -

Personal- und Business Coach Eva Boos

Über die Autorin:

Personal- und Business Coach Eva Boos aus Berlin unterstützt ihre Kunden dabei, sich selbst und andere gut führen zu lernen. Als ehemalige Führungskraft bei verschiedenen Unternehmen, Ehefrau und Mutter von drei Kindern und nicht zuletzt durch ihre Coaching-Gespräche, kennt sie das Leben aus den verschiedensten Blickwinkeln. Mit ihrem Coaching-Ansatz hilft sie ihren Klienten, ihre beruflichen und persönlichen Herausforderungen zu meistern.

