

(Selbst-)Führung in herausfordernden Zeiten

Coaching-Tipps für „erfolgreiches und gesundes Führen“

von Andreas Dotzauer

Die Anforderungen an Führungskräfte steigen. Oft arbeiten sie daher auch in der Freizeit bzw. im Urlaub. Das Gefühl der Fremdbestimmung, eigene Glaubenssätze bzw. Antreiber („ich muss pünktlich perfekte Ergebnisse abliefern“), aber auch die Pflege des eigenen Image (z.B. als permanent erreichbar bzw. unverzichtbar) verstärken den Druck. Auf Dauer können Beeinträchtigungen bis hin zum Burn-out resultieren. Die folgenden Tipps unterstützen Sie, als Führungskraft erfolgreicher, zufriedener und vor allem gesünder zu arbeiten bzw. zu leben.

Empfehlung 1: Erlauben Sie sich regelmäßig Auszeiten

Ringen Sie sich dazu durch, zeitweise nicht erreichbar zu sein bzw. abzuschalten. Falls erforderlich, weisen Sie Ihr (Arbeits-)Umfeld darauf hin, dass Sie nun eine Zeit lang ungestört sein möchten.

Empfehlung 2: Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement

Rufen Sie Ihre Mails nur in bestimmten Abständen ab und bearbeiten diese – wie Ihre Telefonate bzw. Rückrufe – systematisch in Blöcken. Planen Sie ausreichend Zeitpuffer für Unvorhergesehenes in Ihre Terminplanung ein. Beherzigen Sie weitere Empfehlungen aus (Ihnen wahrscheinlich bereits bekannten) Zeitmanagement-Ratgebern tatsächlich.

Empfehlung 3: Überprüfen Sie Ihre Einstellung zur Arbeit und zu sich selbst

Was ist Ihnen wichtig – und warum? Welche Rolle spielen neben der Arbeit wichtige Themen wie z.B. Partnerschaft bzw. Freundschaft, Freizeit oder Gesundheit? „Lohnt“ Ihr derzeitiger Einsatz auch langfristig? Was möchten Sie ändern – wann fangen Sie damit an?

Empfehlung 4: Überprüfen Sie mögliche Anzeichen für Überforderung

Spätestens bei längerer (krankheitsbedingter) Abwesenheit machen Sie die schmerzhafteste Erfahrung, dass es doch irgendwie ohne Sie geht. Schützen Sie sich rechtzeitig. Ernst zu nehmende Anzeichen sind z.B. Delegationsprobleme/ Perfektionszwang/ Starksein, permanente Erreichbarkeit, Empfinden von Partnerschaft und Familie als Last, Abkehr von Freunden, andauernde gesundheitliche Probleme, Grübelei über die persönliche Veränderung, Missbrauch (Alkohol, Drogen, Medikamente). Steuern Sie dagegen und suchen Sie im Zweifel professionelle Unterstützung.

Empfehlung 5: Betreiben Sie proaktiv Selbstmanagement und Gesundheitsförderung

Folgende Leitfragen können Ihnen helfen, Ihre Aktivitäten zu hinterfragen und zu optimieren:

1. Wie „immun“ sind Sie gegen Stress? Stress ist nicht per se schädlich, aber auf Dauer, ohne entsprechende Bewältigungsressourcen bzw. ohne ausreichende Erholung. Vermeiden Sie daher Überforderung. Blicken Sie stolz auf Erreichtes zurück und entwickeln Sie eine positive Gelassenheit für neue Herausforderungen, mit denen Sie schrittweise weiter wachsen können.
2. Wie stark nehmen Sie die Verantwortung für sich selbst wahr? Bei beruflichen Themen warten Sie auch nicht, bis Probleme entstanden sind. Betreiben Sie genauso konsequent den Erhalt bzw. die Förderung Ihrer Gesundheit.
3. Betreiben Sie eine aktive und gesunde Lebensführung? Stärken Sie Ihre Fitness, um Herausforderungen besser zu bewältigen. Bereits Ihr alltägliches Umfeld bietet Chancen, sich körperlich zu betätigen (z.B. Treppen steigen). Ernähren Sie sich gesund und bewusst. Vermeiden Sie übersteigerten Ehrgeiz. Lassen Sie sich zudem regelmäßig untersuchen – nicht erst bei (verschleppter) Erkrankung und nutzen Sie zudem vor intensiverer sportlicher Betätigung ärztlichen Rat.
4. Entspannen und erholen Sie sich gezielt? Legen Sie regelmäßig Pausen ein? Betreiben Sie ausgleichende Freizeit-Aktivitäten, schlafen Sie ausreichend und nutzen Sie Ihren Urlaub wirklich, um sich zu erholen? Erlauben Sie sich öfters Auszeiten und Muße, um Ihren „Akku“ wieder aufzuladen.



Andreas Dotzauer,

Diplom-Kaufmann, Master of Arts, besitzt langjährige Erfahrung als Personalmanager. Er ist als Personalberater, Trainer bzw. Moderator und Coach tätig.

andreas.dotzauer@loquenz.de

@Loquenz

5. Ersparen Sie sich unnötigen Stress?
Der von Ihnen erlebte Stress entsteht auch durch Ihre subjektive Bewertung bzw. Interpretation von Situationen – muss also nicht der wirklichen „Bedrohung“ entsprechen. Hinterfragen Sie daher Ihre Einschätzungen bzw. Reaktionen auf Wahrheitsgehalt bzw. Sinnhaftigkeit. Setzen Sie sich realistische Ziele. Lernen Sie, begründet auch einmal Nein zu sagen. So vermeiden Sie Überforderung, schärfen Ihre Positionierung und schaffen sich mehr Erfolgserlebnisse und eine höhere Stresstoleranz.
6. Konzentrieren Sie sich auf den Augenblick?
Tun Sie das, was Sie gerade tun, bewusst und konzentriert? Grübeln Sie nicht – insbesondere nicht über Vergangenes, das nicht mehr veränderbar ist. Vertrauen Sie vielmehr auf sich und Ihre Erfahrungen bzw. Intuition.

7. Entwickeln Sie sich weiter?
Vergleichen Sie realistisch Anforderungen und die Ihnen zur Verfügung stehenden Fähigkeiten bzw. Potenziale. Schließen Sie mögliche Lücken bzw. korrigieren Sie überhöhte Ansprüche.
8. Pflegen Sie ausreichend Beziehungen?
Fokussieren Sie sich auf Ihr berufliches Netzwerk? Investieren Sie auch Zeit in private Kontakte. Gerade in persönlichen Krisen benötigen Sie verlässliche Unterstützung durch vertrauenswürdige Menschen.
9. Haben Sie eine positive Grundeinstellung?
Sehen Sie sich und Ihr Umfeld positiv. Deuten Sie Schwieriges als Herausforderung bzw. Lernchance um.

Die vorgenannten Punkte helfen Ihnen, die drei Bereiche „Körper“ (z.B. bewusster Umgang mit Belastung und Entspannung), „Psyche“ (z.B. Überprüfung des eigenen Stressempfindens bzw. eigener Ansprüche) und „Geist“ (z.B. Überprüfen der Lebensprioritäten) angemessen zu berücksichtigen. Falls Sie individuelle Hilfestellung oder Beratung in Anspruch nehmen möchten, helfen wir Ihnen gerne, einen qualifizierten Coach in Ihrer Region zu finden.

Das Motto „nur wer sich erfolgreich führt, kann auch andere verantwortungsbewusst führen“ unterstreicht Ihre Verantwortung und Vorbildfunktion den Mitarbeitern gegenüber. Und mit Blick auf das gesamte Unternehmen: Beim Thema Gesundheit geht es längst nicht mehr um vermeintliche „Sozialromantik“ oder das Angebot von ein paar Gesundheitskursen. Gesundheitsorientiertes Führen lohnt sich – bereits aus betriebswirtschaftlichen Erwägungen.

Literaturtipps zum Coaching-Tipp:

- M. Nelting (2010): Burn-out – Wenn die Maske zerbricht. Wie man Überlastung erkennt und neue Wege geht, Mosaik Verlag
- K. Linneweh, A. Heufelder & M. Flasnoecker (2010): Balance statt Burn-out – Der erfolgreiche Umgang mit Stress und Belastungssituationen, Zuckschwerdt Verlag

(Selbst-) Führung im Internet



www.zeitzuleben.de



www.simplify.de