

Kopf gewinnt: Warum Führung vor allem eine Frage der inneren Haltung ist

9. Oktober 2015

Führung - eine Frage der inneren Haltung

Manche Wahrheiten klingen schlüssig, werden aber nur von wenigen entschlossen berücksichtigt: Unsere Gedanken bestimmen unser Handeln. Unser Handeln bestimmt unser Verhalten. Unser Verhalten gestaltet unser Leben mit.



Mit anderen Worten: Im Kopf haben die Geschehnisse unseres Alltags ihren Ursprung, ob im Business, in der Familie, im Sport etc. Unsere innere Haltung ist der Kompass, der unseren Weg bestimmt. In meinem neuen Buch „[Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz](#)“ befasste ich mich mit den Möglichkeiten unserer mentalen Steuerungszentrale im Hinblick auf Führungskräfte und Unternehmer. Denn mehr als je zuvor sind bei Führungskräften heute Kompetenzen gefragt, die über fachliches Know-how und Erfahrung weit hinaus gehen. Einfühlungsvermögen, Vertrauenswürdigkeit, Authentizität und Loyalität zählen zu jenen Eigenschaften, die an der Spitze gebraucht und von vielen Arbeitnehmern allzu oft in der Führung vermisst werden. Führungsverhalten und -stil beeinflussen die wichtigste Ressource eines Unternehmens, den Mitarbeiter, erheblich. Kurzum: Wer erfolgreich führen will, muss zunächst sich selbst gut führen (können). Eine gesunde und wertschätzende Führung ist der einzige Weg, der Unternehmen nachhaltig zukunftsfähig macht.

Nur wer sich selbst gut führt, kann auch andere führen

Doch wie gelingt es, den täglichen Anforderungen als Führungskraft mit Optimismus, Klarheit, Offenheit, Dankbarkeit, Mut, Herz und Vertrauen zu begegnen – allesamt Faktoren eines gesunden Führungsstils? Es beginnt mit dem Denken. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und ausgetretene Pfade, erweitern Sie Ihren Horizont, werden Sie sich Ihrer selbst bewusst. Welche Bedürfnisse haben Sie, über welche Ressourcen verfügen Sie, wie lauten Ihre Ziele (Ergebnis-, Handlungsziele)? Erfolgreich ist, wer vollen Zugang zu seinen Potenzialen hat und seine Ressourcen für seine Zielerreichung nutzt. Ein gutes Selbstmanagement zeichnet sich durch mentale und emotionale Stärke aus. Mentale Stärke bedeutet, sein

Leistungsspektrum ungeachtet von Widrigkeiten und inneren und äußeren Störfaktoren am Tag X voll und ganz ausschöpfen zu können (vgl. Loehr, 1991).

Jeder Mensch kann sich, unabhängig von Herkunft, Ausbildung, Alter oder Fähigkeiten, mit Hilfe mentaler Stärke zu Leistungen motivieren, die er vorher nicht für möglich gehalten hätte. Denn Energie folgt Ihren Gedanken. Der eigene Kopf lässt sich als Schaltzentrale unseres Körpers so programmieren, dass er uns in herausfordernden Situationen – und von denen gibt es gerade im Leben einer Führungskraft reichlich – unterstützt. Mit Hilfe mentaler Techniken lässt sich nicht nur das Leistungsvermögen steigern, sondern auch Lebensqualität, Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Mentale Übungen helfen, sich auch in High-Performance-Situationen konzentrieren zu können, Stress und Druck abzubauen. Wer mentale und emotionale Stärke aufbaut, reduziert Ängste und Zweifel, geht anders mit Scheitern und Niederlagen um, lernt aus Fehlern.

Erfolgsfaktor Stärkenorientierte Führung

Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Mitarbeiter. Sich selbst vertrauen heißt u.a. auf seine Stärken zu bauen. Etliche Führungskräfte richten ihren Fokus viel zu sehr auf Schwächen, Defizite und Misserfolge bei Mitarbeitern, oft auch bei sich selbst. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Führungskräfte eines Unternehmens hatten vor meinem Coaching ein Auswertungsgespräch mit ihren Vorgesetzten. Ein Teilnehmer erzählte: „Wir haben festgestellt, dass wir in vier Projekten einen wirklich guten Job gemacht hatten und es in einem Projekt nicht so gut läuft. Auf diesem Projekt wurde den restlichen Vormittag herumgeritten und die anderen vier Projekte gingen unter. Das frustriert mega!“ Die Fokussierung auf den Schwachpunkt ruft Frustration statt Motivation hervor. Zurück bleibt ein Gefühl der Unzulänglichkeit, nicht „gut genug“ zu sein. Dabei sind wir erst dann gut, wenn wir uns unsere Stärken bewusst machen und uns an ihnen orientieren. Sich an den Stärken zu orientieren, ist der Wegweiser zum Erfolg. Diese Orientierung schenkt uns ein Gefühl des Vertrauens, der Sicherheit, Kraft und Zuversicht. Und dieses Gefühl stärkt unseren innerlich empfundenen Selbstwert ebenso wie unsere äußerlich wahrgenommene Ausstrahlung.

Erfolgsfaktor Leidenschaft: Ohne Funke kein Feuer

Brennen Sie für das, was Sie erreichen wollen? Dann sorgt Ihr inneres Feuer für jenen Funkenflug, der auch Ihr Team in Flammen versetzen kann. Wenn Sie etwas mit Leidenschaft tun, strahlen Sie Ihre Begeisterung dafür aus – und das steckt andere an, es Ihnen gleich zu tun. Was Sie leidenschaftlich gern tun, tun Sie in aller Regel mit Freude. Und Freude und Spaß sind Schlüsselfaktoren beim Bewältigen von Aufgaben und Abrufen von Höchstleistungen. Freude, so der Mediziner Roman F. Szeliga, erleichtert und verstärkt soziale Ansprechbarkeit. Die mentale und emotionale Stärke eines Teams erwächst u.a. aus der Freude an der Tätigkeit, aus gemeinsamen Erfolgen, aus dem Spaß miteinander, aus der geteilten Leidenschaft und nicht zuletzt aus dem Gefühl gegenseitiger Wertschätzung. Pep Guardiola, derzeit Trainer beim 1. FC Bayern München und einer der besten Fußballtrainer der Welt, sagt zum entscheidenden Wir-Gefühl im Team: „Das Gefühl, erwünscht zu sein und gebraucht zu werden, ist das Wichtigste in unserem Leben. Das gilt für die Menschen um uns herum ebenso wie für einen Club. Sie sollen dir zeigen, dass sie dich wollen, und du brauchst die Vorstellung, dass du dort Spaß haben wirst.“ (Guardiola, 2013, „I’ve missed the game.“, Fifa.com).

Ein Lächeln macht das Leisten leichter

Wer seinen Stärken entsprechend arbeiten kann, wird es mit Freude tun. Und was wir mit Freude tun, tun wir in der Regel gut. Wo Freude herrscht, sind also gute Leistungen zu erwarten. Aus welchen Gründen? Weil das Lachen, das damit einher geht, für viele Skills eine Schlüsselfunktion hat. Wer z. B. in Krisen lächelt, überwindet viel eher die Verbissenheit, die Stress oft erzeugt, und animiert sein Umfeld, mitzulächeln. Das setzt bei allen Beteiligten förderliche positive Energie frei. Mimik und Gestik wirken auf unsere Stimmung. Lachen tut gut. Es fördert die Leistung und die Gesundheit gleichermaßen. Gute Stimmung erhöht die Kreativität, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit, verbessert die Informationsaufnahme, schafft Risikobereitschaft und stärkt das Miteinander im Team. Lachen mindert Ängste, baut Aggressionen ab, entspannt und befreit.

Der Duden bringt mit seiner Definition den Nutzen von Humor auf den Punkt:

„Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie und sich selbst lachen zu können.“

Unsere Arbeitswelt ist komplexer und anspruchsvoller geworden. Um von den vielfältigen Anforderungen nicht erdrückt zu werden, hilft es, die Dinge mit Humor zu nehmen, um Abstand zu gewinnen. Wenn wir versuchen, scheinbar verfahrenere Situationen mit einem Augenzwinkern zu betrachten, verschafft uns das eine gewisse Erleichterung – und das öffnet unser Denken für neue Lösungsansätze. Mit heiterer Gelassenheit lässt sich alles leichter bewältigen, auch Herausforderungen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Es geht nicht darum, alles wegzulachen und herausfordernde, gar belastende Situationen als Pointe zu deklarieren. Ein überlegtes Handeln ist gerade für Führungskräfte unabdingbar. Wer es schafft, Dinge auch von einer humorvollen Seite aus zu betrachten, wechselt die Perspektive. Das relativiert Situationen und Aufgaben – und hilft, besser mit ihnen umgehen zu können. Dazu gehört auch, über sich selbst lachen zu können. Und das gelingt am besten jenen, die sich ihres Selbstwertes und ihrer Stärken ebenso bewusst sind wie der vorhandenen Schwächen – aber letztere nicht zum Hindernis werden lassen.

Um den Herausforderungen der Arbeitswelt zu begegnen, hilft es, zu verstehen, wie wir unser Potenzial erkennen und voll entfalten können. Veränderungen beginnen im Kopf. Und damit auch der Erfolg.

Literatur:

Loehr, J. (1991) Persönliche Bestform durch Mental-Training für Sport, Beruf und Ausbildung, BLV Verlagsgesellschaft, München.

Szeliga, Dr. Roman (2015) Frustschutzmittel, Midas Management Verlag, Zürich.

Das Buch zum Thema



Wissen hat Antje Heimsoeth bereits in mehreren Büchern niedergeschrieben. Ihr neuestes Werk **winnt! Der Weg zu mentaler und emotionaler Führungsstärke** zählt bereits zu den Bestsellern

Motivationsbüchern. Mehr Informationen zum Buch finden Sie unter kopf-gewinnt.de.

© www.business-netz.com - alle Rechte vorbehalten