

FÜHRUNGS PIONIERS

HERZLICH WILLKOMMEN,

zu „Sicheres Führen in turbulenten Zeiten“

Diese 5 Schritte sind eine Etappe auf dem Weg zu einem Arbeiten, das Dich stark macht und Dich wachsen lässt, trotz aller Turbulenzen und Unsicherheiten.

So kannst Du vorgehen und eine Verbundenheit in Deinem Team entwickeln. Ihr fördert Euch gegenseitig, nutzt Euren Team-Spirit und werdet dadurch kreativer und motivierter.

Herzlichen Glückwunsch an Dich für Deine Entscheidung, aktiv nach vorne zu gehen.

Für DICH, Dein TEAM und das UNTERNEHMEN.

Ich wünsche Dir und Deinem Team Spaß und Freude dabei.



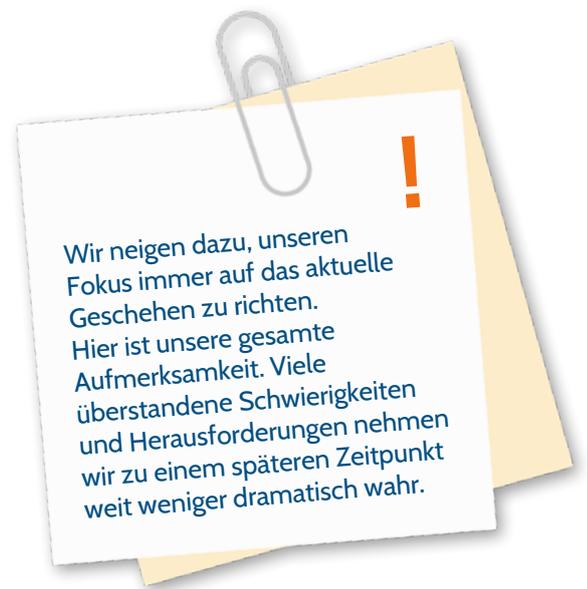
Iris Baumann-Weiss



5-SCHRITTE-ANLEITUNG

„SICHERES FÜHREN IN TURBULENTEN ZEITEN“

Bist Du gestresst und leidest unter Zeitmangel? Das kann dazu führen, dass Du das Gefühl hast, „nicht mehr darüber hinaus zu sehen“.



SCHRITT 1: BLEIBE GELASSEN UND VERTRAUE AUF DEINE INNERE STÄRKE

Erweitere Deinen Fokus mit einem Perspektivenwechsel.



Mit dieser Methode gehst Du in einen Perspektivenwechsel, wirst gelassener und findest schnell wieder zu Deiner inneren Stärke:



Stell' Dir Dein Leben als Linie vor. Besser noch, zeichne diese Linie auf ein Blatt Papier, oder ein Chart vor Dir und schau' sie Dir aus einem Meter Abstand an. Trage darauf die Situation ein, die Dich aktuell belastet. Nun trage im weiteren Verlauf der Linie Episoden in Deiner Zukunft ein. Aus dieser Perspektive schaust Du mit Abstand auf die belastende Situation. Die Verhältnismäßigkeit ändert sich. Ihre Bedeutung relativiert sich.



Du kannst diese Übung noch intensivieren:

Erinnere Dich an Herausforderungen in der Vergangenheit, die Du gemeistert hast. Trage auch diese auf Deiner Lebenslinie ein. Welche Deiner Fähigkeiten haben zum Gelingen beigetragen? Spüre in diese Situationen hinein und verinnerliche intensiv Deine Fähigkeiten. Dieses Potential steht Dir auch zukünftig zur Verfügung.

Es wird Dir sehr schnell gelingen, Deine Lebenslinie mental abzurufen, wenn Du wieder einmal in einer Situation „feststeckst“.



**Steckst Du manchmal in negativen Gefühlen fest?
Dein Gedankenkarussell macht es Dir schwer, herauszukommen?
Gerade in Stresssituationen und unter Druck verfallen wir schnell
in alte Denk- und Handlungsmuster.**

SCHRITT 2: BLEIBE OFFEN UND PRÜFE DEINE DENK-UND HANDLUNGSAUTOMATISMEN

Je öfter Du das erkennst und gegensteuerst, umso mehr vergrößerst Du Deinen Handlungsspielraum. Sei offen für neue Optionen. Beobachte immer wieder Deine Gedanken, Verhaltensweisen und Reaktionen. Prüfe und passe gegebenenfalls an. Nutze Chancen, bevor Du sie bereits im Vorfeld ausschließt.

Beispiele:

„Das hat noch nie funktioniert“

Frage Dich „Trifft das tatsächlich auf DIESE Situation zu?“

„Bei diesem Kunden bekommen wir keinen Fuß in die Tür, da ist der Mitbewerber wieder stärker.“

Frage Dich „Ist das ein Gedanke, der mich weiterbringt, oder zurückwirft?“

Frage Dich „Wie kann ich diesen Gedanken drehen, um weiterzukommen?“

„Das Verhalten dieses Mitarbeiters ist dasselbe, wie bei xy. Das wird Schwierigkeiten geben.“

Frage Dich „Ist das ein Gedanke, der mich weiterbringt?“

Bleib dran. Du wirst mehr und mehr in eine Richtung denken, die Dich kreativer macht, offener und Dich schneller aus negativen Gefühlen herauskommen lässt.



Steckst Du immer wieder in Situationen, in denen Du Entscheidungen auch mit dem Würfelbecher treffen könntest, da Entwicklungen nicht absehbar sind? Du fühlst Dich wie gelähmt und bist unzufrieden?

SCHRITT 3: BAUE AUF DEINE ERFAHRUNG UND DEINE INTUITION

Vertraue auf Deine Erfahrung und Intuition. Denn dann kommst Du in einen aktiven, selbstbestimmten Zustand. Gehe Situationen und Entscheidungen aktiv an. Mit diesem Tool, wirst Du wieder kreativ und lässt Deine Erfahrung und Intuition für Dich arbeiten:



Die Als-ob-Methode:

Deine jetzige Situation, diese Aufgabe wirkt wie ein unüberwindbarer Berg auf Dich. Dieser Berg versperrt Dir die Sicht auf Lösungen und die Zukunft. Je mehr Du darüber nachdenkst und Zeit verstreicht, um so höher erscheint Dir der Berg.



Stelle Dir eine imaginäre Zeitlinie von heute ausgehend in die Zukunft vor. Gehe in die Zukunft bis hinter den Berg zu der Stelle, an der der Berg überwunden, das Ziel erreicht, die Situation geklärt ist. Nun drehe Dich um und realisiere, welche Erfahrungen, Schätze aus Deiner Intuition, welche Werkzeuge, welche Einstellungen Dir dabei geholfen haben, hierhin zu kommen.



So kannst Du die Übung intensivieren:

Lege vor Dir auf den Fußboden einen Platzhalter für den Berg. Nimm einen Stuhl, gehe um den Berg herum und setze Dich auf den Stuhl. Du siehst zum Berg der hinter Dir liegt. Notiere Deine Erfahrungen auf einem Blatt.

Du hast nun Dein Repertoire wieder zur Verfügung, um mit Ideen und Energie konstruktiv Lösungen zu finden.



Denkst Du manchmal an die Tage, an denen im Team eine Stimmung und Motivation herrschte, die Euch das Gefühl gab, alles erreichen zu können?

SCHRITT 4: BRINGE DICH UND DEIN TEAM AUF EIN GEMEINSAMES HOHES ENERGIELEVEL

Was macht ein sehr guter Fußballtrainer anders, als ein guter Fußballtrainer? Er schafft es, dass sich sein Team verbunden fühlt. Dass sich die Spieler mit den anderen Spielern freuen und mitleiden, dass es eine verbindende Energie gibt.



Nutze die Energie Deines Teams:

Sei kreativ und nutze Möglichkeiten, um den Teamgeist zu stärken und die Interaktion im Team zu fördern, mache deutlich, dass es auf jeden Einzelnen ankommt. Jede/r, Du eingeschlossen, hat Phasen mit hoher Energie und Phasen mit niedriger Energie. Du bist auch nicht alleine verantwortlich für den Energie-Level in Deinem Team. Nimm positive Energie-Impulse aus dem Team als Booster für das Team.



Initiiere zum Beispiel ein Energie-Board:

(ein Whiteboard, eine Pinwand, ein digitales Board). Dort kann/soll jedes Teammitglied seine Energiebooster (Ideen, Erlebnisse, Erfahrungen, Aufgaben, die ihr/ihm Energie geben) mit den anderen teilen.



Stimme Dein Team darauf ein, worum es geht und aktiviere in der Anfangszeit zum Mitmachen. Das Energie-Board soll sich zu einem leichten, freudigen Ritual entwickeln. Da sollen auch Spaß und Humor überkommen.

Diese „Bereiche“ haben sich bewährt:

„Worauf ich mich heute freue – was mir heute Energie gibt“

„Diese Person, dieses Projekt, diese Lösung, diese Zusammenarbeit, ... hat mir heute Freude gemacht, hat mich heute mit Energie erfüllt“

„Ich bringe Energie mit, weil ich das erlebt, getan, ausprobiert, daran gedacht, gehört, gesehen, ... habe“

Es darf verrückt, kreativ, individuell sein:

Du und Dein Team, Ihr kommt in's Gespräch, Ihr bleibt im Gespräch und Ihr lernt Euch noch besser kennen. Aus diesem Impuls kann viel Positives entstehen, deshalb nimm Dir am Anfang die Zeit bis sich dieses Ritual zu einem „Selbstläufer“ entwickelt hat.

Du schaffst Verbindung im Team und bleibst mit Deinem Team in Verbindung. Das sorgt für mehr Kreativität, Sicherheit, Zuversicht, Motivation und Solidarität.



Bist Du häufig erschöpft und hast den Eindruck, Du bewegst Dich mit Deinen Aufgaben und Projekten in einer Endlosschleife?

SCHRITT 5: SCHAFFE KURZE ZEITEN ZUM DURCHATMEN MIT DEM GEFÜHL, ETWAS ERREICHT ZU HABEN (WELL DONE BREAKS)

Motivation entsteht auch aus dem Gefühl heraus, etwas erreicht zu haben, etwas vollendet zu haben und sich und die eigene Wirksamkeit zu erleben. Wenn der Arbeitsablauf das nicht mehr zulässt, verstärkt es auch unser Stressempfinden.

Kreiere Ideen und schaffe Möglichkeiten für kleine, bewusste Breaks im Alltagsgeschäft von Dir und Deinem Team und verbinde sie mit Anerkennung. So erzielst Du einen echten Motivations Schub. Fordere auch Dein Team dazu auf. Beobachte, wo es möglich ist, Automatismen einzubauen, oder Abläufe zu ändern für bewusstes Abschließen und Würdigen.

Dabei kannst Du Rituale und Gemeinsamkeiten nutzen und auch Ideen aus dem Team aufgreifen. Gebt Namen, verwendet ein Motto, arbeitet mit Leitsprüchen – seid kreativ.

Beispiele:

Nach dem Abschluss eines Projekts zusammenkommen und es würdigen. Sich gegenseitig bedanken vor dem Wochenende. Gemeinsames ungezwungenes Essen im Unternehmen. Kuchen für alle nach einem erfolgreichen Abschluss.



Noch ein besonderer Tipp aus dem Schatzkästchen.

EIN TIPP, DER FLÜGEL VERLEIHT!

Sei präsent. Zeige jedem einzelnen Mitglied Deines Teams, dass Du erkennst, wie wertvoll sie/ er für Euer Team und das Unternehmen ist. Bring Deine Wertschätzung durch kleine Gesten zum Ausdruck und habe ein offenes Ohr. Du wirst Dich wundern, wieviel sich dadurch im Positiven verändern wird.

Diese 5 Schritte Anleitung kann der Beginn für Dich auf dem Weg zum Führungspionier sein.

Ich unterstütze Dich gerne, tiefer einzusteigen. Warte nicht zu lange, denn ohne Freude und Gelassenheit kann Führung nie erfolgreich sein.

Meine Mission ist es, dass Führungskräfte zusammen mit ihren Teams mit Freude arbeiten, auch in Krisenzeiten kreativ und motiviert Aufgaben lösen und in der Zukunft wettbewerbsfähig und erfolgreich bleiben.

Gerne können wir uns in einem kostenfreien Gespräch darüber unterhalten, was Du noch mehr für Dich tun kannst und welche weiteren Möglichkeiten Du speziell für Dein Team nutzen kannst. Ich berate Dich gerne.

Vereinbare gleich hier einen Termin!

[JETZT ANMELDEN ZUM KOSTENFREIEN ERSTGESPRÄCH](#)

Herzliche Grüße

Iris Baumann-Weiss

Iris Baumann-Weiss,
Coach und Mentorin

