

Führung und Emotionen – die fünf Strategien für Erfolg und Lebensglück

Emotionen steuern uns und unser Leben. Wir können uns ihnen nicht entziehen. Wir können sie aber gezielt nutzen. Ich zeige Ihnen aus meiner Coachingpraxis die fünf Strategien zu erfolgreicherem Leadership und einem glücklicheren Leben.

In der Führung von Menschen, unseren Mitarbeitenden und uns selbst, sind Emotionen von zentraler Bedeutung. Emotionen sind keine unklaren Stimmungen. Emotionen werden durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung von Ereignissen oder Situationen ausgelöst. Emotionen zeigen sich unter anderem durch Gefühle, Kognition, Denkprozesse, Einschätzung, Bewertung, körperlichen Reaktionen, Mimik, Gestik, Körperhaltung und Stimme. Emotionen sind greifbar: Menschen erleben Ärger oder Freude, Angst oder Zuversicht. Aus meinen Führungscoachings weiss ich: In der Führung von Menschen und Organisationen sind Angst und Zuversicht von zentraler Bedeutung.

Angst

Krisen, wirtschaftliche Sorgen und zwischenmenschliche Probleme, so weit das Auge reicht. Die Negativität hält mehr und mehr Einzug. Sie kennen das: Im Zentrum die Angst als mächtigster negativer Treiber überhaupt. Angst blockiert Sie. Dann nimmt Angst mehr und mehr überhand, wenn Sie sich blockieren lassen. Angst und Zuversicht sind Gegenspieler. Wer gewinnt, entscheiden Sie allein, jeden Tag von Neuem. Sie entscheiden selbst über Ihre Erwartung für die Zukunft, Ihre Haltung in der Gegenwart und Zukunft.

Zuversicht

Die Zuversicht ist eine aktive Haltung. Zuversicht ist possibilistisch. Possibilisten leben die Haltung des Möglichen. Mit der Zuversicht geben Sie sich die Möglichkeiten, sich zu vertrauen, selbst zu gestalten. Es stellt sich die Frage, wie all das tatsächlich funktionieren soll.

Meine Coachingpraxis zeigt, dass es fünf Strategien sind, die Sie erfolgreich und glücklich machen. Damit stärken Sie die Zuversicht in Ihnen. Und Sie reduzieren so automatisch auch gleich die tief in Ihnen drin liegenden Ängste. Die Wechselwirkung wird sodann zum eigentlichen «Perpetuum mobile» – erst einmal richtig in Gang besetzt wird es zum Selbstläufer.

Die 5 Strategien zu mehr Zuversicht – und damit mehr Erfolg und Lebensglück

1. Das Loslassen trainieren: Wer loslässt, akzeptiert, was ist, das nicht geändert werden kann. Nehmen Sie die negativen Dinge hin, die Sie momentan oder generell nicht

ändern können. Denn Festhalten ist energieraubend. Lassen Sie Negatives raus und lösen Sie sich damit davon. Sie können loslassen, nur müssen Sie es sich gezielt antrainieren. Lenken Sie Ihren Fokus und Ihre Energie auf die Möglichkeiten, die positiven Dinge.

2. Dankbar sein: Viel Gutes erscheint uns selbstverständlich. Wir sehen den Wert nicht mehr, wie er ist. Verändern Sie Ihren Blickwinkel auf Ihr Leben und zeigen Sie Dankbarkeit für das Schöne und Gute, das Sie haben und tun können. Gönnen Sie sich etwas. Weil Sie es sich wert sind.

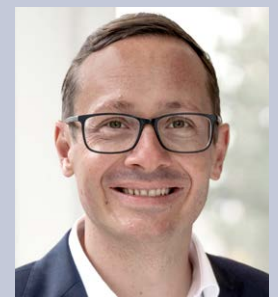
3. Umfeld gestalten: Geben Sie sich mit jenen Menschen ab, die Ihnen wirklich guttun. Meiden Sie jene Pessimisten, die allem skeptisch und ablehnend gegenüberstehen. Meiden Sie genauso naive Optimisten, die allem unkritisch gegenüberstehen, einfach alles gut finden. Und meiden Sie auch jene, denen alles gleichgültig ist. Suchen Sie die Gesellschaft positiver Menschen für mehr Leichtigkeit und Freude in Ihrem Leben, was Sie stärken wird.

4. Sich an Positives erinnern und gezielt positiv denken: Versetzen Sie sich immer wieder zurück in die Vergangenheit. Wo Sie Glück und Erfolg gehabt haben. Tauchen Sie ab, in die positive Gedankenwelt. Orientieren Sie sich an der starken Haltung, dass es dafür, was auch immer auf Sie zukommt, Lösungen geben wird. Nutzen Sie die enorme Macht der Autosuggestion, der gezielten Selbstbeeinflussung, mit der Sie Ihre Gedanken steuern und damit Ihre Wahrnehmung verändern.

5. Aktiv werden und bleiben: Nehmen Sie Ereignisse und Ihre Situation nicht einfach passiv hin. Befreien Sie sich aus der Opferrolle. Werden Sie aktiv. Packen Sie die Dinge an. Durch Ihr Aktivsein erhalten Sie dann immer noch mehr den Eindruck, Situationen kontrollieren zu können. Das wiederum wird Ihre Zuversicht weiter stärken. Fragen Sie sich jeden Abend selbst: Was war heute richtig gut? Was hat es so gut gemacht?

Kommen Sie jetzt ins TUN: Wie gehen Sie mit Ihren Emotionen um? Wie gehen Sie mit den Emotionen Ihrer Mitarbeitenden um? Was funktioniert bereits gut? Wo stehen Sie noch an? Was wollen Sie alles erreichen?

DER AUTOR



Raphael Ledergerber ist Betriebsökonom FH und hat über 20 Jahre Erfahrung in leitenden Positionen in den Bereichen Strategie, Innovation, Change-Management, Marketing, Verkauf sowie Produkt- und Preismanagement. Unter anderem war er Business-Unit-Leiter beim IT-Distributor Also und baute in dieser Funktion einen neuen Geschäftsbereich für Services auf. Heute ist er Inhaber von Ledergerber & Partner sowie Verwaltungsrat und Beirat verschiedener KMUs und Organisationen. Er unterstützt als Sparringspartner, Projektleiter oder Berater Firmen bei der Entwicklung und Umsetzung von Strategien. Zu seinen Kunden gehören unter anderem IT-Fachhändler, IT-Dienstleister, Systemintegratoren und Softwarehersteller.

www.ledergerber-partner.ch

Raphael Ledergerber schreibt in seiner Serie im «IT-Markt» über betriebswirtschaftliche Themen.



Die Kolumne finden Sie auch online www.it-markt.ch