

# Führen und auch loslassen können – in drei Schritten geht's

Kaum etwas ist wichtiger, als loslassen zu können – dies gilt im Leben genauso wie in der Führung. Leider ist aber auch kaum etwas schwieriger, als loszulassen. Ich zeige Ihnen aus meiner Coachingpraxis, weshalb das so ist und wie Sie das Loslassen in drei Schritten umsetzen.

Es ist paradox: Loslassen, was einem früher mal so wichtig war? Echt jetzt? Wirklich? Wie soll das gehen? Sehr viele tun sich damit schwer: negative Gefühle, geschäftliche Sorgen, zwischenmenschliche Probleme und etliches mehr.

## Warum halten wir daran fest, was uns nicht guttut?

Unser Gehirn versucht genau das, was wir nicht wollen: Es hält an Schmerzhaftem fest und wiederholt es endlos, um in den Gedanken und Gefühlen eine Lösung zu finden. Dafür ist das Gehirn schliesslich da. Unser Gehirn hat keine «Delete»-Taste. Es funktioniert nicht auf Knopfdruck.

Allerdings gibt es für vieles in unserem Leben keine einfachen Lösungen. Weil es komplex ist. Und so drehen sich Gedanken und Gefühle in der Endlosschleife.

## Was passiert, wenn wir nicht loslassen?

Wenn Sie nicht loslassen und damit in einer Situation verharren, schaden Sie sich, Ihrem Umfeld und Ihrem Unternehmen. Und vor allem schaden Sie Ihrer Gesundheit – dem höchsten Gut – immens. Sie werden immer weniger leistungsfähig, immer öfter müde, fühlen sich ausgelaugt, reagieren gereizt.

## Loslassen heisst nicht aufgeben, sondern sein lassen

Für viele Unternehmer und Führungskräfte ist Loslassen so schwierig, weil sie meinen, es habe etwas mit Aufgeben zu tun, mit eigenem Versagen. Faktisch aber ist es genau umgekehrt: Wenn etwas gescheitert, aussichtslos ist, nicht funktioniert, schaden Sie sich immer mehr, wenn Sie daran festhalten. Und hier die Notbremse zu ziehen, zeigt wahre Grösse.

Für viele ist das Loslassen vor allem deshalb schwierig, weil sie eine falsche Vorstellung davon haben. Loslassen ist nichts Aktives. Sie müssen nichts aktiv tun. Loslassen funktioniert de facto passiv. Loslassen ist, Dinge sein zu lassen, wie sie sind. Loslassen heisst nicht, krampfhaft festhalten, sondern sich lösen. Sich dem Flow hingeben und seinem Leben hingeben. «Sein-lassen» anstatt «loslassen» ergibt eine ganze neue Perspektive auf die Umstände und das Leben.

## Loslassen – sein lassen in drei Schritten umsetzen und trainieren

Seinlassen ist eine rein mentale Angelegenheit. Wir entscheiden uns, unseren Blick weg von den belastenden Enttäuschungen, Kränkungen, Ängsten und dem Ärger nach vorne zu richten. Wir passen uns damit an Situationen an und akzeptieren, wie sie sind. In meinen Führungscoachings wird das Seinlassen in drei Schritten umgesetzt und trainiert.

### 1. Perspektivwechsel – das grosse Ganze betrachten

Führen Sie sich vor Augen, welche negativen Auswirkungen das Festhalten auf Sie, Ihr Umfeld und Ihr Unternehmen hat – auf Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität, Ihre Lebensfreude. Führen Sie sich vor Augen, warum Sie tatsächlich Angst haben, es sein zu lassen. Was ist der wahre Grund? Was steckt dahinter? Denken Sie darüber nach, welche positiven Auswirkungen das Seinlassen haben könnte. Was können Sie gewinnen? Wie schön könnte es werden?

### 2. Lösungen finden

Treten Sie bewusst einen Schritt zurück. Betrachten Sie die Situation von aussen, mit klarem Blick das grosse Ganze im Fokus. Fragen Sie sich: Wie ist es möglich, die Gedanken und Gefühle zu verändern? Womit? Welche Lösungsansätze und Optionen gibt es? Wie sehen diese genau aus?

### 3. Lernen, Mut zu haben – und es tun

Oft fühlt man sich beim Seinlassen zunächst schlecht. Das ist normal und menschlich. Sie lösen sich von etwas, von dem Sie bisher glaubten, dass Sie es unbedingt tun müssen oder zwingend benötigen. Es entsteht eine Lücke, die aber genau notwendig ist, um zu gestalten und zu gewinnen: Freiheit, Lebensfreude, Energie und vieles mehr. Nach meinen Führungscoachings höre ich sehr oft: «Das hätte ich schon viel früher tun sollen.» Das lehrt einen, Mut zu haben – und es zu TUN.

Wie gehen Sie mit dem Loslassen um? Wo wollen Sie weiterkommen? Was wollen Sie 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](http://www.ledergerber-partner.ch)

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



Den Beitrag finden Sie auch online [www.it-markt.ch](http://www.it-markt.ch)