

Selbstreflexion als Zentrum von Leadership: ein Hebel für Gesundheit am Arbeitsplatz

13.01.2017

2017 hat mit vielen guten Vorsätzen begonnen. Vielleicht steht oben auf Ihrer Prioritätenliste die Gesundheit; ihre eigene, diejenige Ihrer Familie und die Ihrer Kollegen und Mitarbeiter. Welche Schlüsselfragen, die auch einen grossen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden haben, sind zu stellen?

Auf unserer gemeinsamen Reise («Leadership: Weshalb erzielen wir nicht die erwartete Wirkung?») ¹ geht es diesmal um die Selbstreflexion.

Wann haben Sie sich zum letzten Mal Fragen zu sich selbst gestellt?
Was benötigen Sie, um sich bewusst selbst beobachten zu können?

Über sich selbst nachzudenken, heisst, das eigene Verhalten so neutral wie möglich erfassen und analysieren zu können. In diesem Rahmen stellt man sich quasi «neben sich», um sich selbst und die andern zu beobachten.

Mit dem Nachdenken über sich selbst steht man Anfang eines besseren Verständnisses seiner selbst, der Wirkung, die man auf andere hat, und kann wenn nötig Verhaltensänderungen ins Auge fassen. Voraussetzung ist, sich bewusst zu werden, dass wir und nur wir allein uns ändern können.

Gute Führungskräfte kennen sich selbst und ihre Wirkung auf andere sehr genau. Selbstreflexion ist Ihnen eine Selbstverständlichkeit.

Sie können sagen, wo Sie bezüglich der 9 Dimensionen von Leadership stehen ([LP3-Modell im 8-minütigen Video auf YouTube](#)), die eigenen Stärken, Ihr Entwicklungspotenzial und die Dimension, die am meisten Freude bereitet, reflektieren. Dazu kommen die drei Schlüsselfragen, die das Wesen der Selbstreflexion ausmachen:

Kenne ich meine (kognitiven, physischen, psychologischen) Grenzen?
Höre ich auf mich (und auf meinen Körper)?
Habe ich Vertrauen in mich und schätze ich mich so, wie ich bin?

Als Beispiel zur zweiten Frage (auf seinen Körper hören): Wenn Sie abends oder am Wochenende regelmässig unter Kopfweh leiden, Magenprobleme oder Rückenschmerzen haben, nehmen sie das einfach hin? Schlucken Sie eine Tablette oder denken Sie über die Gründe nach und versuchen Sie, Abhilfe zu schaffen? Ich habe selbst Schwierigkeiten, eine ehrliche Antwort zu geben. Manchmal, muss ich feststellen, lüge ich mir etwas vor.

Interessanterweise nehmen die ANDERN oft bestimmte Signale auf, die von Ihnen ausgehen. Hören Sie auf Ihre(n) Partner(in), Ihre Kinder, Kollegen und Mitarbeiterinnen ... und SIE selbst nehmen solche Signale von Menschen, mit denen Sie den Alltag teilen, gelegentlich ebenfalls wahr. Insofern sind Feedback, Dialog und Zuhören wichtige Tools, um sich bewusst zu werden, was vor sich geht.

¹ LP3_Artikel_1_DE_Leadership_Weshalb_erzielen_wir_nicht_die_erwartete_Wirkung_20161031

LP3 AG

Hauptsitz: General-Dufour-Strasse 18, 2502 Biel/Bienne, Switzerland
+41 78 818 40 18
www.lp3leadership.com

Büro Zürich: Bellerivestrasse 11, 8008 Zürich
+41 43 544 44 55

Dieses Bewusstwerden ist der erste Schritt dazu, auf die Gesundheit Einfluss zu nehmen, Ihre eigene und jene Ihrer Mitmenschen, Mitarbeitenden oder Kollegen. Die drei Fragen sind auch ein Schlüssel zu Problemen im Zusammenhang mit Burn-out-Prävention. Wer seine Grenzen kennt, auf sich hört und sich so schätzt, wie er/sie ist, ist weniger Burn-out-gefährdet.

Hier ein erster Ansatz zum besseren Auf-sich-Hören und zur besseren Wahrnehmung der eigenen Person:

Achtsamkeit

Die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments – HIER und JETZT – erhöht unsere Fähigkeit, wirklich achtsam zu sein. Wir sind mit unseren Gedanken, unseren Emotionen und unserem Tun genau da, wo wir uns gerade befinden. So können wir aus jedem Augenblick etwas Spezielles herausholen. Dabei unterstützt uns das bewusste Atmen.

Übung

Atmen Sie tief ein. Fühlen Sie dabei, wie die Luft in Ihren Körper strömt, dessen Bauchdecke sich hebt und wie sich der Atemzug quasi in ihrem Körper ausbreitet. Lassen Sie die Luft, die Sie einatmen, ohne etwas erzwingen zu wollen, bis in Ihren Bauch und Ihr Becken «vordringen». Beim Ausatmen fühlen Sie, wie die von Ihrem Körper erwärmte Luft sie wieder verlässt und sich dessen Bauchdecke senkt. Lassen Sie die Gedanken, die dabei auftauchen, wie Wolken am Himmel an sich vorbeiziehen. Sie nehmen Sie einfach wahr, ohne sie beurteilen oder zurückhalten zu wollen.

Die Atmung in 4 Phasen (7474): 1. Ich atme während 7 Sekunden ein. 2. Ich halte die Lunge während 4 Sekunden voll mit Luft. 3. Ich atme während 7 Sekunden aus. 4. Ich lasse die Lunge während 4 Sekunden leer usw.

Machen Sie diese Übung von Zeit zu Zeit während ein, zwei Minuten.

Nehmen Sie sich 5 Minuten pro Tag Zeit, um nur mit sich allein zu sein.
Erfolgreiche Selbstreflexion!

Autor: David Fiorucci
www.lp3leadership.com