



EIN ANDERES WORT, EIN NEUES DENKEN, EIN NEUES ERLEBEN

by Guénola Langenberg



Categories: [LCC](#), [Leadership](#)

Tags: [Empathie](#), [Female Leadership](#), [Haltung](#), [Kooperation](#)

□ Eine kleine Geschichte...

Neulich sprach ich mit meiner Freundin. Sie hat einen 93-jährigen Vater, der eine leichte Form der Demenz hat. Seine drei Kinder haben sein Leben so organisieren können, dass er noch zu Hause bleiben kann. Pflegedienst und Kinder wechseln sich bei seiner Betreuung ab.

Meine Freundin, die beruflich sehr eingespannt ist, übernimmt alle zwei Wochen die Sonntage. Verglichen mit den Aufgaben, die ihre Geschwister übernommen haben, sei sie, wie sie meinte, doch wenig eingebunden. Trotzdem fühlen sich diese Sonntage für sie wie eine Verpflichtung an.

Natürlich möchte sie dem Vater Gutes tun und ihre Geschwister unterstützen. Gleichzeitig hat sie im Geschäft so viel zu tun und Personalverantwortung, sodass sie nicht selten am Wochenende arbeiten muss. Die Termine mit ihrem Vater schränken sie deshalb ein, weil ihr dadurch noch weniger Zeit für sich und ihre Regeneration bleibt.

Als wir uns trafen, stand das Wochenende vor der Tür und ein Sonntag mit ihrem Vater. Die Woche war chaotisch gelaufen, der Krankheitsstand bei den Mitarbeitenden hoch, sodass die Ausfälle kompensiert werden mussten. Dementsprechend war ihre Laune, als sie sich den Sonntag vorstellte. Viele Aktivitäten fielen ihr ein, die sie gerne ausgeübt hätte: einen langen Spaziergang mit ihrem Mann machen, nach langer Zeit wieder ins Kino gehen oder endlich den Krimi lesen. Den Nachmittag mit ihrem Vater zu verbringen, stand nicht auf der Liste.

„Weißt Du, was mir mein Mann sagte?“, erzählte sie mir. „Wer weiß, wie lange Du noch Zeit mit Deinem Vater hast. Wenn er nicht mehr ist, wirst Du Dir wünschen, Du könntest noch Zeit mit ihm verbringen“. „Und er hat Recht“, meinte sie. „Deshalb habe ich beschlossen, dass wir uns einen schönen Sonntag machen werden“.

Als ich sie nach dem Wochenende wieder traf, schwärmte sie: „Oh es war so ein schöner Tag. Wir haben es uns mit meinem Vater richtig gemütlich gemacht. Mein Mann hatte den Kamin angemacht und ich einen Kuchen gebacken.“ Ihr Gesicht strahlte eine sanfte Freude, Ruhe und Erleichterung gleichzeitig aus. „Es war wirklich richtig schön!“.

Ich habe mich mit meiner Freundin sehr gefreut, denn ich konnte mich noch an ihre Anstrengungsfalten zwischen den Augenbrauen erinnern.

Ein neues Denken...

Meine Freundin hatte also ihre Einstellung zum Sonntagsprogramm geändert. Sie wollte es nicht mehr als Verpflichtung ansehen, sondern als einen privilegierten Moment ihres Lebens. Das Treffen

mit ihrem Vater betrachtete sie als gemeinsame Zeit, die es so vielleicht nicht mehr geben würde. Diese Zeit war für sie ein Geschenk, kein Verlust mehr. Und genauso hat sich der Sonntag dann tatsächlich angefühlt. Es wurde für alle eine wunderschöne Zeit. Und es wurde für sie eine Zeit der Regeneration.

Meine Freundin sagte sich nicht mehr: „Es schränkt mich ein“, sondern „es ist ein besonderer Moment“.

Eine kleine Übung...

Versuche auch Du einen Moment, der vor Dir liegt und den Du als Verpflichtung wahrnimmst, anders zu betrachten.

Ich lade Dich zu dieser Übung ein, die Du gleich, heute oder in den nächsten Tagen ausprobieren könntest:

Betrachte diesen Moment. Was sagst Du zu Dir selbst? „Ich muss ...“, „ich habe keine andere Wahl ...“, „Ich würde es gerne anders, aber es geht nicht ...“.

Versuche nun diesen Moment als einen besonderen zu deuten: „Ich darf ...“ oder „Ich möchte ...“.

Meine Freundin hatte genau das gemacht. Sie dachte zuerst: „Ich muss doch für Vater da sein. Und ich muss meine Geschwister unterstützen“. Dann sagte sie sich: „Ich darf noch Zeit mit meinem Vater verbringen“.

Raus aus der Opferrolle. Wirklich...

Es hätte auch anders kommen können. Die Sonntage hätten für sie, auch nach der Übung, ein schwieriges Thema bleiben können. Es hätte sein können, dass es ihr weiterhin widerstrebt, sie so zu verbringen. Vielleicht hätte sie durch ihre Reflexion festgestellt, dass die Nachmittage ihr sehr viel Kraft und Energie kosten, weil sie sehr viel Traurigkeit empfindet. Es ist für sie schwer mit anzusehen, wie sich der Zustand ihres Vaters verschlechtert. „Er war doch so ein starker Mann. Unser Fels in der Brandung!“.

Welche Alternativen hätte meine Freundin dann?

1. Weiterhin die Sonntage durchführen, sich dabei wünschen es wäre anders, aber die Pflicht... „Ich muss ja...“.
2. Mit den Geschwistern reden, die eigenen Gefühle offenbaren und nach einer anderen Möglichkeit suchen, sich einzubringen.

3. „Ich möchte meine Geschwister unterstützen. Und ich möchte meinem Vater Gutes tun. Es gefällt ihm mit uns und bei uns. Das möchte ich allen geben. Diese Zeit ist das, was ich geben kann, und es ist wertvoll“. Die Sonntage sind mein Geschenk an alle.

Spürst Du den Unterschied zwischen „Ich muss...“ und „Ich möchte...“?

Für mich ist es sehr klar. Alternative 1: Ich bin in der Opferrolle. Alternative 3: Ich bin in der Macherrolle. Ich bin von dem, was ich tue, vom Beitrag, den ich leiste, überzeugt.

Alternative 1: Ich spüre kein Engagement. Die Sonntage spule ich ab. Ohne Leidenschaft, vielleicht etwas genervt, traurig oder erschöpft.

Alternative 3: Ich bin achtsam, voll dabei und gebe mir Mühe. Ich habe eine Mission.

Wie steht es um Deinen Übungsfall von eben? Möchtest Du ihn nochmal durchgehen?

Wenn Dein Gehirn Dir sagt: „Ich muss...“, „Es geht nicht anders...“, „Ich würde gerne, aber die Pflicht...“, sei hellhörig. Denn wahrscheinlich bist Du gerade in der Opferrolle. Schau hin und reflektiere. Ersetze „Ich muss“ durch „Ich darf...“ oder „Ich möchte...“. Was fühlt sich gut und stimmig an? Und ziehe die Konsequenzen daraus.

Starte die LCC „Meine Haltung entscheidet!“

Und **bewirke eine Veränderung in Deiner Haltung**. Mit der Leadership Coaching Challenge „Meine Haltung entscheidet“ kannst Du an den Aspekten Deiner Haltung arbeiten, die für Deinen Führungsalltag relevant sind. Innerhalb von 12 Wochen lernst Du:

- Deine Haltung in Situationen wahrzunehmen,
- zu erkennen, wo Du ansetzen kannst, um eine Veränderung zu bewirken,
- die Veränderungen auszuprobieren
- und sie zu verfestigen.

Weitere Informationen

Wer schon gleich tiefer einsteigen und die Details des Zirkelformats "Leadership Coaching Challenge" nachvollziehen möchte, sichert sich gleich hier das [kostenlose E-Book "Leadership Coaching Challenge - Einführung in das Framework"](#).

Leadership Framework für NewWork

NEW



Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

Quelle

Bildquelle

Bild-Zitat: Canva Pro, Three-shots von Pixabay

There are no comments yet.