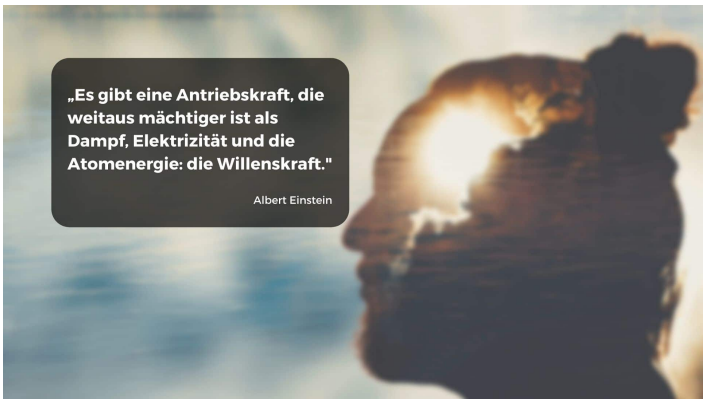


DEINE HALTUNG BESTIMMT DEINE ENERGIEBILANZ UND UMGEKEHRT!

by Volkmar Langer

Categories: LCC, Leadership

Tag: Haltung

Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

> *„Woran merkst du, dass du deine Haltung geändert hast?“*

Vor kurzem sprachen wir in einem Leadership Coaching Circle darüber, wie wir erkennen können, ob wir unser Ziel in Bezug auf eine bewusste Veränderung unserer individuellen Haltung erreicht haben oder dieser zumindest nähergekommen sind. Eine Teilnehmerin formulierte ihre Zielerreichung auf eine wunderbar einfache Art: “Wenn es mir gelungen ist, meine Haltung während des Arbeitstages angemessen zu wählen, dann habe ich zum Feierabend noch genügend Energie, um zum Sport zu gehen oder zu Musizieren!“

Herausforderung: „Meine Haltung entscheidet“

In allen Veränderungsprozessen, in denen Menschen beteiligt sind, geht es im einfachsten Modell um den Dreiklang von Haltung, Können/Fähigkeiten und Werkzeugen (Mindset, Skillset, Toolset). Die größte Herausforderung liegt sicher darin, die eigene Haltung bewusst zu ändern. Ein oft übersehener Aspekt liegt in der persönlichen Energiebilanz, die in unmittelbarer Wechselwirkung mit der Haltung steht.

Energiebilanz, Gewohnheiten und Veränderung

Jede Form der Veränderung, sei es mental oder physisch, bedarf zusätzlicher Energie, auch wenn es nur der innere Widerstand ist, den wir überwinden dürfen. Energetisch gesehen haben Gewohnheiten eine wunderbare Eigenschaft, sie sparen Energie. Wir sind es gewohnt, genauso zu handeln, wie wir schon oft gehandelt haben. Es läuft quasi automatisch und oft sehr energiesparend ab. Das Gehirn strebt diesen Zustand des niedrigsten Energieverbrauchs von allein an und Routinen stellen sich ein. Deshalb können wir bei Veränderungsvorhaben oft einen inneren Widerstand spüren. Diesen sollten wir wahrnehmen und anschließend mit geeigneter Energie überwinden.

Am Anfang ist die Selbst-Bewusstheit

Um sich selbst bewusst zu werden, welche Haltung für die jeweilige Situation die günstigste ist, dürfen wir in einem Energiezustand sein, den wir als *entspannt* wahrnehmen. Nur wenn wir entspannt sind, haben wir die Kontrolle über unsere Gedanken, unsere Worte und unsere Handlungen. Dies wiederum setzt voraus, dass wir körperlich und geistig achtsam mit uns umgehen und möglichst ausgeglichen sind. Denn es ist unsere Energie, die uns morgens aufstehen lässt. Mit ihr meistern wir unsere Ziele und Herausforderungen und gestalten unsere eigene Realität.

Energieräuber und Energiequellen

Machen wir uns kurz deutlich, welche Energieräuber und welche Energiequellen unseren Energiezustand täglich beeinflussen. Energieräuber (Energiesenken) können unter anderem sein:

- zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen
- nicht ausreichend erholsamer Schlaf
- zu viel Alkohol und zuckerhaltige Getränke
- schlechte Ernährungsgewohnheiten, die uns nicht mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen
- eine wiederholte Tätigkeit, die uns mental oder körperlich zu stark belastet
- keine oder zu wenig Erholungsphasen
- …

Energiequellen können aus einem gesunden Lebensstil hervorgehen oder auch aus zufriedenstellenden Lebensumständen. Solche Energiespender sind zum Beispiel:

- ausreichend erholsamer Schlaf
- ausreichend gutes Wasser trinken
- ausgewogene Ernährung, die uns mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt
- Tätigkeiten, die einen Sinn erfüllen und uns Spaß machen
- ausreichende Erholungsphasen im Alltagsgeschehen
- ein Umfeld, in dem wir uns wohlfühlen und das wir mitgestalten können
- …



Rein ernährungsphysiologisch ziehen wir Energie aus den Lebensmitteln, die wir zu uns nehmen. Unser Energiezustand hängt stark davon ab, ob wir durch die Nahrung alle lebensnotwendigen Nährstoffe zu uns nehmen und vor allem, wann wir das tun.

Das am wenigsten beachtete Lebensmittel ist unser Trinkwasser. Wer regelmäßig gutes Trinkwasser zu sich nimmt, schafft damit die besten Voraussetzungen für Klarheit, sowohl körperlich als auch geistig.

Mentale Energiebilanz

Wenden wir uns von äußeren Energien hin zu den inneren, mentalen Energien. Unsere alltäglichen Erlebnisse und Begegnungen beeinflussen unsere Gefühle. Diese können sich energieförderlich oder auch energieraubend auswirken. Unsere Emotionen sind unsere besten Sensoren für die Wahrnehmung dieser mentalen Energie. In bestimmten Situationen bewerten wir Situationen für uns negativ. Das führt unmittelbar zu negativen Gefühlen und damit zu Energieverlust.



Umgekehrt wirkt eine Situation wie eine Energiequelle, wenn sie unseren Erwartungen entspricht und damit unsere Bewertung positiv ausfällt. Dieser Prozess läuft vielfach am Tag automatisch ab. Die Herausforderung besteht darin, solche Prozesse wahrzunehmen, um unsere Haltung (Bewertung) und das daraus resultierende Verhalten zu unseren Gunsten zu verändern.

> ***Machen wir uns klar: Die eigene Bewertung beeinflusst unseren Energiezustand unmittelbar!***

Nur wenn wir selbst in einem entspannten Zustand sind, haben wir den mentalen Zugriff auf alle förderlichen Haltungsoptionen und können damit unsere Mitmenschen, Kollegen, Familie und Partner positiv stimmen.

Fazit

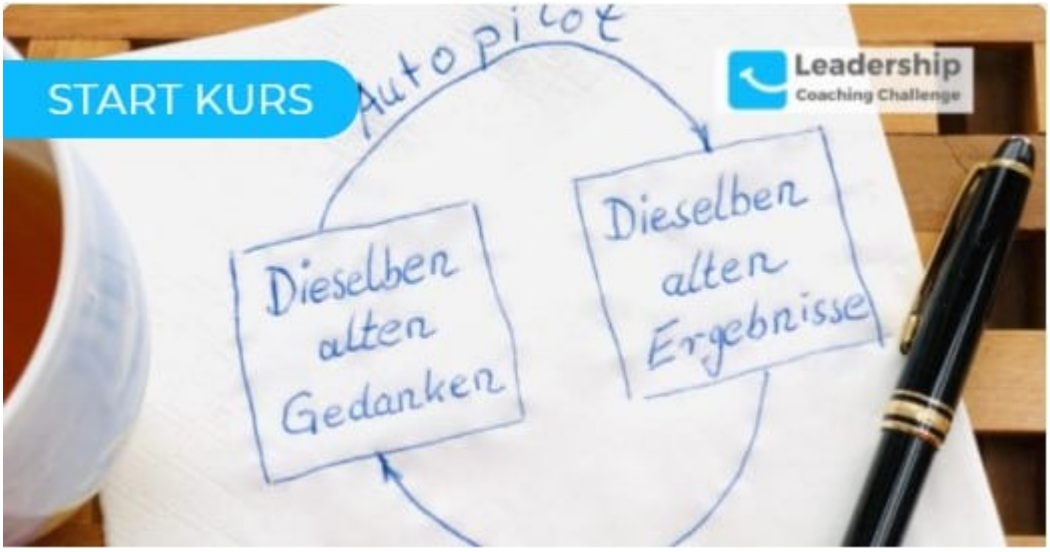
Die persönliche Energiebilanz ist ein guter Indikator für den Zustand unserer inneren Haltung. Wenn uns unsere Arbeit noch genügend Energie lässt, um danach weitere Aktivitäten mit Freude zu tun, hat unsere Haltung sicher einen großen Anteil daran. Wenn es uns gar gelingt, dass unsere Arbeit Energie in uns freisetzt, fühlt es sich gar nicht mehr wie Arbeit an.

Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

> *Welches Potenzial würde dieser „Flow-Zustand gehobener Gestimmtheit“ in den Menschen besonders bei Veränderungsprozessen freisetzen?*

Weitere Informationen

Wer sich für die Leadership Coaching Challenge "Meine Haltung entscheidet!" interessiert, kann hier weitere Informationen und ein Angebot für die eigene Organisation anfragen. Die 12 Wochen Challenge kann im eigenen Unternehmen oder in einem unternehmensübergreifenden Circle durchgeführt werden. In beiden Fällen ist der geschützte Raum des Circles eine Basisvoraussetzung für wirksames Peer-Coaching.





Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

Quellen

Bauhofer Ulrich, Mehr Energie – wie wir in Balance leben . – München : Südwest Verlag, 2020. – 978-3-517-09977-4.

Vgl. zum Beispiel (Bauhofer, 2020), Mehr Energie: Wie wir in Balance leben.

Perspektivwechsel zum Trinkwasser: Es sollte möglichst mineralarm (gelöste Mineralien <80 ppm) sein, damit das getrunkene Wasser ausreichend entgiftend wirken kann.

Bildquellen

Einstein-Zitat Canva Pro, Portfolio Bilder von Getty Images

Blogbeitrag Leadership Coaching Challenge

Comments

Ambiguitätstoleranz – Meine Haltung entscheidet! – 2024-02-15 18:26:20
[…] Du bist im wahrsten Sinne des Wortes „verstimmt“. Ein Zustand, der dir Energie raubt (vgl. Energiebilanz) und dich in deinen Handlungsoptionen weiter […]