

Kapitel 11

Veränderungen anstoßen - Wirksam werden

Workbook #13: Deine Quellen

#Essenzen

„Das Wichtigste für eine/n Leader*in von Morgen ist es, Deine Energie- und Inspirationsquelle anzuzapfen und immer wieder verfügbar zu machen.“



Maja nennt drei Motivationen, die als Energiequelle immer wieder funktionieren.

1. Ein Abwenden von etwas („Das darf nicht mehr sein“ oder „es kann nicht wahr sein, dass wir das immer noch so machen“), was Dich moralisch wirklich stört und bei dem Du einen Zug verspürst, es zu ändern.
2. Hinwenden zu etwas Innovativem, das aus einem Vorstellungsraum kommt („Da will ich hin!“ oder „Das wäre super, wenn das funktionieren würde“).
3. Inspiration durch Vorbilder, Pioniere und Best Practice Beispielen („Wo kann ich von jemand anderem lernen, der/die das schon einmal gemacht hat?“)

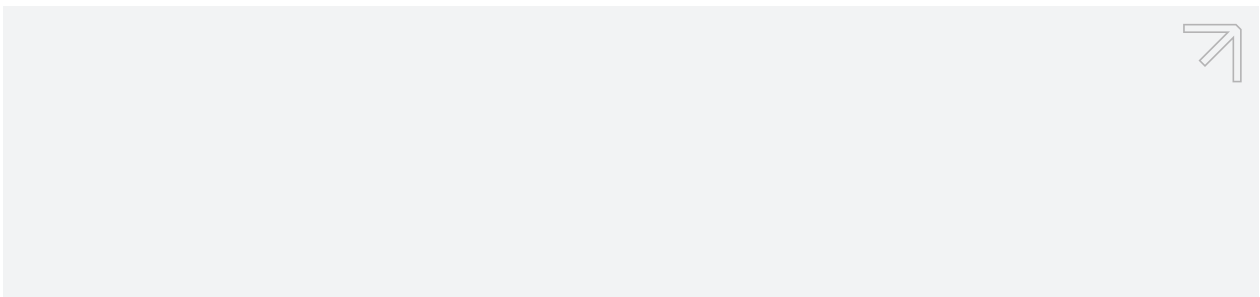
#Transfer



Vielleicht hast Du bemerkt, dass wir bei unseren Episoden und in diesem Workbook immer wieder mit dieser Logik von Maja arbeiten. Mittlerweile hast Du viel Input erhalten. Vermutlich hat sich Deine Wahrnehmung in Bezug auf Zukunftsfähigkeit und Nachhaltigkeit geändert. Eventuell sind Dir an Dir selbst und Deinen Mitmenschen neue Verhaltensweisen aufgefallen. Nach **Maja** ist es immer wieder wichtig, mit Deinen Inspirationsquellen in Kontakt zu gehen und zu prüfen, inwiefern sie Dir und Deiner Motivation dienen.

Für Dich und Deine Situation heißt dies, an dieser Stelle Deine Inspirations- und Energiequellen zu überprüfen. Blicke dabei bitte auch auf Deinen „MyCase“ und überlege Dir:

- **Was war es, was Dich gestört hat und weswegen Du etwas verändern willst?**
- **Hat es sich in der Zwischenzeit verändert? Sind Aspekte dazu gekommen oder weggefallen?**
- **Was zieht Dich nach wie vor an? Wo verspürst Du einen neuen Zug?**
- **Wer inspiriert Dich und bewirkt mit seinem/ihrem Vorbild einen Willen etwas zu ändern?**



#Bonus



Aus der Motivationsforschung wissen wir, dass es für Veränderungen essentiell ist, von einer Absicht („Eigentlich sollte ich mal...“) zu einem echten Motiv („Ich will...“) zu kommen. Dieser Sprung vom „Sollen“ zum „Wollen“ lässt aus vagen Absichtserklärungen, die meist nur zu einem schlechten Gewissen beitragen, einen echten Willen mit der notwendigen Umsetzungskraft werden. Vermutlich kennst Du aus Deinem bisherigen Leben viele Mechanismen, die diesen Entscheidungssprung bei Dir bewirkt haben. Häufig sind es Krisen, Trennungen, einschneidende Erlebnisse, aber auch die gründliche Beschäftigung mit einem Thema, erlebte Ungerechtigkeit oder fehlende Sinnhaftigkeit. Die Mechanismen sind vielfältig. Bewiesen ist aber, dass sie immer mit einem starken Gefühl einhergehen. Es braucht die Wucht der Emotion, um eine starke Von-weg-Motivation oder Hin-zu-Motivation zu erzeugen. Wer hierzu mehr wissen möchte, dem seien die Methoden und Konzepte des Zürcher Ressourcen Modells empfohlen (www.zrm.ch).

Workbook #14: Entwicklungszeiträume für Dich

#Essenzen

„Die einfachste Sache, die man machen kann – und die können wirklich alle machen – bei sich selbst anfangen! In Therapie gehen.“



Waldemar nutzt Psychotherapie als Mittel, um sich selbst zukunftsfähig aufzustellen. Es geht ihm dabei nicht primär darum, eine Krankheit zu therapieren, sondern darum professionell begleitete Zeiträume zu haben, in denen auf die eigenen Muster, blinde Flecken, Stärken und Schwächen, Herausforderungen und Spannungen geblickt werden kann. Es sind diese Zeiträume der Selbstthematisierung, die für die eigene Weiterentwicklung so wichtig und nutzbringend sind.

Sie sind ein Merkmal professionellen Handelns und nicht, wie manchmal angenommen, ein Zeichen von Schwäche.

#Transfer



Überlege Dir, welche Zeiträume Du bisher hast, in denen Du auf Dich blicken und Dich selbst weiter entwickeln kannst. Sie können viele Namen haben. Z.B. Coaching, Counseling, Therapie, Beratung, etc.

Meine bisherigen Entwicklungszeiträume: _____

Wie oft: _____

Überlege Dir, welche zusätzlichen Entwicklungszeiträume für Dich hilfreich und nutzbringend wären.

Wie sehen diese konkret aus?

Wie oft?

Wie lang?

Begleitet von wem?

Denke dabei bitte auch an Deinen „MyCase.“ Die Umsetzung kann ein guter Anlass sein, Dich begleiten zu lassen.

Vermutlich bietet Dein Unternehmen Möglichkeiten zur Begleitung solcher Zeiträume auch an. Erkundige Dich danach und ermutige auch Menschen aus Deinem Team, sich begleiten zu lassen. Du wirst selbst davon profitieren.

#Bonus



Von **Harald** bekommst Du den Impuls: „Starte mit dem, was Du Dir vornimmst und mache es einfach.“ Achte darauf, dass Vorhaben nicht gleich wieder zerredet werden, sondern kommuniziere es, wenn Du die ersten Ergebnisse erzielt hast und zeigen kannst, was Du gemacht hast.

Harald rät Dir zusätzlich, Dir von einer Person Deines Vertrauens Kritik einzuholen und mit ihm/ihr das Pro und Contra immer wieder aufs Neue auszutarieren.

Du solltest auf keinen Fall Deine Selbstreflexions- und Kritikfähigkeit verlieren. Ansonsten beginnt die „Selbstmumifizierung der Persönlichkeit“ (Zitat Harald).

Workbook #15: Deine Rolle als „Wirk“

#Essenzen



Erinnerst Du Dich an **Majas** Konzept vom „Wirk“ – also Deiner Rolle als jemand, der/die etwas beWIRKT?

Sie fragt: „Wie sieht Dein Wirk konkret aus?“

Welche Rolle hast Du inne?

Sendest Du eher oder hörst Du eher zu? Und ist das Verhältnis aus beiden ausgeglichen? Und falls nicht, in welche Richtung (mehr/weniger senden bzw. mehr/weniger empfangen oder zuhören) könnte ein Ausgleich stattfinden?

Welche Freiräume kann ich mir nehmen?

Welche kann ich geben?

Wie kann das Team aus Akteur*innen aussehen?

Wen kann ich am leichtesten überzeugen?



Waldemar unterstreicht noch einmal die unglaubliche Kraft, die von Menschen ausgeht, die etwas Neues starten. Das Eigenbild widerspricht dabei oft der Wahrnehmung von außen. Oft klingt es wie Selbstzweifel, wenn Unternehmer*innen – im Sinne von „Menschen, die etwas unternehmen“ – sich fragen: „Wer hört mir schon zu? Wer findet meine Idee überhaupt gut? Etc.“

Waldemar ermutigt Dich, dass das Skizzieren einer Vision und das Sprechen über sinnvolle Veränderungen wirklich Berge versetzen kann. Deine Begeisterung ist der Funke, der andere entzündet, ein Teil davon sein zu wollen.