

Eine kleine Anregung zum
Tag der Wertschätzung am 03.02.2019.
von Dr. Karin Uphoff



Wann fühlst
du dich
lebendig?

heart  leaders

Führung mit Herz und Haltung

Begeisterung? Oder eher Getriebenheit...?

Mache ich etwas aus Begeisterung – oder aus Getriebenheit?

Dies ist eine Frage, die mir immer wieder mal vor die Füße fällt. Es mag seltsam klingen, aber: **Ich finde das gar nicht immer so leicht zu erkennen!**

Mein oberflächlich empfundenes „Körpergefühl“ ist bei beidem recht ähnlich – es gibt eine leichte innere Spannung, meine Aufmerksamkeit ist erhöht, ich bin zu Aktivität bereit, nehme mich als sehr leistungsfähig wahr. Und so denke ich manchmal, ich sei „freudig erregt“ – und merke dann erst an der Reaktion meiner Mitmenschen, dass ich eher getrieben bin. Z. B. weil sie sich irgendwie gedrängt und gepuscht fühlen.

Wenn ich dann genauer hineinspüre, merke ich auch selbst den Unterschied.

Bei Getriebenheit

... werde ich innerlich eng. Bin eher auf Abwehr als auf Aufnahme ausgerichtet.

Kriege einen Tunnelblick. Verhalte mich kühler, bleibe auf Abstand.

Empfinde die Welt leicht bedrohlich. Verliere Leichtigkeit, Spontanität, Neugier.

Treibe andere an, habe Erwartungen an sie.

Empfinde andere Meinungen und Vorgehensweisen als störend.

Begeisterung macht wohlwollend

Getriebenheit vs. Begeisterung

Ja, auch **Begeisterung** für eine Sache, ein Projekt, die Arbeit erzeugt in mir eine gewisse Spannung. Macht mich kribbelig, aufgedreht, bringt mich ins Tun.

Bei Begeisterung jedoch...

...ist die Spannung nicht begrenzt auf den Brust- und hinteren Kopfbereich.

Sie ist nicht eng, macht mein Herz nicht zu.

Vielmehr sind Herz und Hirn weit geöffnet, es zwickt ein bisschen oben an den Ohren.

Meine Augen nehmen intensiv wahr, saugen auf.

Die Welt wirkt freundlich. Ich betrachte mein Umfeld mit Wohlwollen.

Bin neugierig. Offen für Anregungen.

Statt anzutreiben, stecke ich andere an. Überzeuge, ziehe sie mit.

Erzeuge einen Sog, dem andere nicht widerstehen können.

Fühle mich wirklich lebendig!

Möchtest du wichtig sein? Hast du Angst?

Reflexions-Fragen:

Wann machst du etwas aus **Getriebenheit**?

Kannst du diese Spannung unterscheiden von dem Gefühl der „freudigen“ Spannung, wenn du begeistert bist?

Was steckt hinter der Getriebenheit?

Das **Bedürfnis nach Erfolg**, Geldverdienen, Bewunderung, Bestätigung, Geliebtwerden, Wichtigsein?

Oder empfindest du es als deine **Pflicht**, dich für andere, die Gesellschaft, die Mitmenschen, das Unternehmen einzubringen?

Wie viel Dankbarkeit oder Bedeutsamkeit **erwartest** du im Gegenzug?

Bist du ärgerlich, enttäuscht, beleidigt, wenn diese „Belohnung“ ausbleibt?

Oder ist es manchmal auch **Angst**?

Wovor hast du Angst?

Wirst du tatsächlich von außen unter Druck gesetzt, wird Angst erzeugt?

Oder entsteht sie in dir selbst? Fürchtest du zu versagen, nicht gut genug zu sein, Fehler zu machen?

Wozu musst du aus vollem Herzen JA sagen?

Wann fühlst du dich lebendig?

Wann spürst du Begeisterung, **Neugier**, Wohlwollen bei dem, was du tust?
Wie kannst du das (noch viel mehr) in dein Leben und in die Arbeit holen?
Was brauchst du dafür?

Wie sieht ein Leben, wie sieht das Arbeiten aus, bei dem du **energiereich** und freudig bist?

Wie sieht ein **MENSCH** aus, der so lebt und arbeitet, dass er dabei freudig ist?
Und wenn du diesen Menschen mit dir vergleichst: Was fehlt dir dazu noch?
Was müsstest du ändern?
Wozu musst du **nein** sagen?

Und auch: Wozu musst du **aus vollem Herzen JA** sagen?
Was genau soll in deinem Leben sein?
Was hilft dir, das konsequent zu verfolgen und durchzuziehen?
Was gibt dir **Energie**, holt dich aus der verführerischen Komfortzone?
Welche **Rituale**, welche Zukunftsbilder, welche Menschen stärken dich dabei?

Wozu musst du aus vollem Herzen JA sagen?

„Ob nun aus Begeisterung oder aus Getriebenheit – Hauptsache ist doch, dass ich ins Tun komme und Leistung bringe.“

Ein nachvollziehbarer Gedanke, oder? Könnte man so sehen. Wenn nicht.... Ja, wenn nicht der Preis für Getriebenheit langfristig sehr hoch wäre. Sowohl für uns persönlich als auch für das Team, das Unternehmen.

Persönlich:

Getriebenheit hilft, unangenehme Gefühle wie Angst oder Einsamkeit wegzudrücken. Ich kann aber Gefühle nicht selektiv einfrieren. Mit den unangenehmen sperre ich gleichzeitig immer auch die guten Gefühle weg. Also Leichtigkeit, Fröhlichkeit, Lebensfreude. Das Kind in mir, den/die Abenteuer*in, Genießer*in, Träumer*in. Und so wird mein Leben grau....

Beruflich:

Getriebenheit macht eng, un kreativ, kritisch, hektisch. Begeisterung hingegen zaubert uns ein Lächeln aufs Gesicht, steckt andere an. Macht kreativ, neugierig. Verbindet Menschen. Zieht Kund*innen an. Lässt uns als Team engagiert, wohlwollend, optimistisch sein.

Eben: **Lebendig!**

Was brauchst DU dafür?

Wann fühlst du dich lebendig? Zu was musst du dafür JA sagen?

Wenn wir uns lebendig fühlen, begeistert sind, Freude empfinden, können wir andere damit anstecken, sie mitnehmen, strahlen Wohlwollen und Ermutigung aus.

Diese Karte möge daran erinnern.

Geben Sie die Karte gerne auch an Kolleg(inn)en weiter oder stellen Sie sie im Gemeinschaftszimmer auf.



Unsere Postkarte können Sie [hier bestellen](#) oder [hier downloaden](#).

Workshop-Empfehlung

Wie können wir in unseren Unternehmen ein Klima schaffen, in dem Neugier und Kreativität gedeihen? Wie werden Teams zu Dreamteams? Welche Skills brauchen Führungskräfte für den Weg in die Zukunft? Was heißt das: "Führung mit Herz und Haltung"?

Damit beschäftigen wir uns in unserem Workshop "Führen mit Klarheit".



>> Vorträge, Workshops, Coaching

Immer am Dritten:

Schritt für Schritt zu (mehr) Wertschätzung

Die Initiative heartleaders trägt das Thema „Haltung und innere Führung“ in die Unternehmen und regt dazu an, sich immer wieder und in unterschiedlicher Form mit den verschiedenen Facetten der wertschätzenden Führung und des wertschätzenden Miteinanders zu beschäftigen. Sie bietet Möglichkeiten, sich zu dieser Fragestellung Input zu holen, intensiv mit ausgewählten Aspekten zu beschäftigen, unternehmensübergreifendes Wissen zu teilen, eine Veränderung Richtung lernender Organisation zu erzeugen und sich so als Unternehmen weiterzuentwickeln.

Mit unseren kleinen Anregungen zum Tag der Wertschätzung möchten wir Menschen und Unternehmen darin unterstützen, **eine Atmosphäre aus Vertrauen und Verbundenheit aufzubauen und zu stärken.**

Sie haben Fragen oder Anregungen? Sie möchten mehr über die Initiative und was wir für Sie sonst noch bereithalten erfahren? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! 😊

post@heartleaders.de, Tel. 06421 / 40 79 577, facebook.com/heartleaders

Dr. Karin Uphoff und das heartleaders-Team

