
Was willst du lassen (können)?



Anregungen zum
Tag der Wertschätzung am 03.09.2019
von Dr. Karin Uphoff

heart  leaders

Führen mit Herz und Haltung

Ein falsches Wort reicht...

Ich tue es immer wieder. Obwohl ich weiß, dass es nicht gut ist. Es beeinträchtigt die Lebensqualität. Und einmal in die Welt gebracht, verselbstständigt es sich. Steckt an. Vergiftet. Potenziert sich.

Wovon ich spreche?

Von Ärger. Groll. Wut. Gekränktsein. Beleidigte Leberwurst spielen.

Manchmal reicht ein falsches Wort von unserem Gegenüber und wir reagieren prompt.

Die gute Botschaft: Es hat nichts mit unserem Gegenüber zu tun. Nur mit uns.

Mit unseren Triggerpunkten, mit gefühlten Erwartungen, mit Bildern von uns selbst.

Heißt also auch: WIR können es ändern.

Wie kommen wir da also raus?

Was müssen wir (los)lassen?

Was willst DU lassen (können)?

Ein Beispiel

Es passiert bei mir einfach automatisch.

Wie am vergangenen Wochenende. Wir haben Holz gemacht, genauer gesagt: dicke Ein-Meter-Stammstücke zerlegt. Mit dem Kegelspalter. Den finde ich nicht ohne, habe gehörig Respekt davor. Trotzdem habe ich mich rangewagt, die dicken Stammstücke gewuchtet, gespalten und das Spaltholz gestapelt. Es klappte gut. Bis irgendwann ein Stück mit vielen Astansätzen kam. Ich konnte machen, was ich wollte: Es gelang mir nicht, es sauber zu spalten. Es zerfaserte nach und nach, sah völlig zerrupft aus und war für den Stapel unbrauchbar. Während ich mich schon selbst über das Holz und über mich ärgerte, kam mein Bekannter, dem das Holz gehört und der sehr genau ist, lachte laut (nach meinem Gefühl ärgerlich oder überheblich) und sagte: „Was hast DU denn da fabriziert?“

Zack. Meine Reaktion war prompt. Wütend wendete ich mich ab. Sollte er sein Holz doch künftig selber spalten!

Glaubenssätze loslassen

Warum ist das so?

Im Nachhinein und die Situation aus 10 m Höhe betrachtend, kann ich über meine Reaktion schmunzeln. WARUM hat mich das so getroffen? Ich hätte genauso MIT meinem Bekannten über mich und mein Faserholz lachen können. Und dann fragen, wie es besser geht..

Warum gelingt mir das in den Momenten nicht? Vielleicht, weil ich „gut“ sein will? Oder mehr noch: perfekt. Stark und erfolgreich. Und unterbewusst den Glaubenssatz habe, dass ich äußere Erwartungen erfüllen muss, um „wertvoll“ und liebenswert zu sein.

Wie komme ich da raus?

Mein großes Ziel ist es, mich nicht mehr triggern zu lassen, nicht mehr beleidigt, verletzt, verärgert sein zu müssen. Und zwar nicht, in dem ich die Gefühle wegdrücke (das funktioniert nicht, sie kommen IMMER an anderer Stelle raus), sondern weil sie gar nicht erst entstehen. Dafür, das ist mir klar, muss ich meine Glaubenssätze loslassen.

Unser zentraler Angstpunkt

"Wir haben einen zentralen Angstpunkt. Darin sind alle Menschen gleich. Wodurch er getriggert wird, ist jedoch bei Männer und Frauen unterschiedlich."

Die Angst- und Schamforscherin Brené Brown sagt, unsere Glaubenssätze gehen auf ganz zentrale Ängste zurück, die bei allen Menschen gleich sind.

Bei den Männern ist es: die Angst, nicht stark genug zu sein.

Bei den Frauen: die Angst, nicht schön, schlank, freundlich, geschickt, liebevoll genug... kurzum: nicht ‚müheles‘ perfekt zu sein. Und eine zweite Angst: keine oder keine gute Mutter zu sein....

Prompte Reaktionen auf andere kann ich immer auf diese Punkte zurückführen. Wenn mich etwas triggert, hat das also erst einmal NICHTS mit meinem Gegenüber zu tun. Sondern ausschließlich mit mir. Jemand verletzt, ärgert, beleidigt mich nicht. Ich LASSE mich verletzen, ärgern, beleidigen.

Die gute Botschaft darin. ICH habe es in der Hand (oder im Herzen), dass es anders wird!

Indem ich mir in solchen Situationen und immer wieder ins Bewusstsein rufe, dass ICH sie empfinde und sie den oben genannten Ängsten entspringen. Indem ich verinnerliche, „genug zu sein“. Und übe, schon beim ersten „Zack“ einen Schritt zur Seite zu treten und neugierig hinzuschauen, was genau mich da jetzt zwickt. Und dann vielleicht liebevoll über mich selbst lachen zu können.

Selbstreflexion

Kennst du das? Was willst DU lassen (können)?

Nimm dir Zeit und stelle dir folgende Fragen:

Wie reagierst du, wenn dich etwas triggert? Patzig? Wütend? Beleidigt? Mit Rückzug? Was macht das wiederum mit der anderen Person? Und was macht das dann wieder mit dir?

Womit engst du dich selber innerlich ein? Wo machst du dich – privat, beruflich?

Welche (vermeintlichen) Erwartungen spürst du? Bei Kolleg*innen, Chef/in, Partner/in, Kindern? Was steckt in DIR dahinter? Welchem Bild meinst DU, entsprechen zu müssen? Was könntest du loslassen?

Ruf dir eine vergangene Situation ins Gedächtnis, bei der du wütend, verletzt, beleidigt warst, dich zurückgestoßen fühltest. Wenn du dich jetzt ausschließlich auf dich konzentrierst dabei: WARUM hattest du diese Reaktion? Was genau hat dich gezwickt?

Was bräuchtest du innerlich, damit es künftig nicht mehr zwick? Welche Erwartungen an dich selbst, welche Bilder und Glaubenssätze willst du loslassen (können)?

Was willst DU lassen (können)?

Was willst du lassen (können)?

Zack. Ein falsches Wort und wir sind wütend, gekränkt, beleidigt.
Nicht schön...

Unsere neue Postkarte möge uns in solchen Situationen erinnern, unsere Glaubenssätze loszulassen und uns zu verinnerlichen: Wir sind genug.

Tipp: Karte an Familie, Freunde, Kolleg(inn)en weitergeben und gut sichtbar zu Hause und im Büro aufhängen.



**Unsere Postkarte
hier bestellen oder als
e-Card 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

