

Dies ist kein Newsletter im eigentlichen Sinn des Wortes, sondern ein kurzer Text, der Ihnen auf unterhaltsame Art ein Führungsthema in Erinnerung rufen soll. Ich hoffe, er trifft einen Nerv bei Ihnen, setzt neue Akzente in Ihrem Führungsalltag oder regt zum Nachdenken an. Wenn dies nicht der Fall ist, können Sie ihn natürlich (ähnlich wie einen Newsletter) einfach bei mir abbestellen. Im Gegenzug freue ich mich aber natürlich auch, wenn wir durch diese Auslöser zu Führungsthemen ins Gespräch kommen. Haben Sie eine Frage, etwas, das Sie gern diskutieren würden oder gibt es ein Thema, bei dem ich Sie mit Führungstrainings, Coaching oder Teamentwicklung unterstützen kann, dann zögern Sie bitte nicht, ganz spontan und unverbindlich Kontakt mit mir aufzunehmen. Denn, wie schon Galileo Galilei sagte „Die Neugier steht immer an erster Stelle eines Problems, das gelöst werden will“.

ABC der Führung

Heute **J** wie in **"JETZT anpacken, was uns immer wieder blockiert"**:

" Am besten, rät mir meine Angst morgens nach dem Aufwachen, verlässt du gar nicht erst dein Bett. Da ich es trotzdem tue, steht es schon zu Beginn des Tages 1:0 für mich." (Zeitmagazin)

Kennen Sie das? Immer dieselben Situationen, die einen stressen, weil Sie Angst davor haben, nicht angemessen zu reagieren. Vielleicht vermeiden Sie manche Situationen oder Herausforderungen inzwischen sogar schon komplett.

Oft befürchten wir, dass etwas passieren wird, das auf keinen Fall passieren darf; oder dass etwas nicht eintrifft, was unbedingt eintreffen sollte. Diese Sollvorstellungen sind begleitet von heftigen Emotionen, Erregungen und allerlei körperlichen Symptomen.

Um diese zu vermeiden, finden wir natürlich mit der Zeit unsere Strategien: Positives Denken, Ablenkung, Vermeidung, Jammern oder Analysieren helfen uns, mit der Situation umzugehen, nützen uns aber nicht dauerhaft, um den inneren Konflikt zu bewältigen – die Symptome treten trotzdem auf.

Vielleicht hat der eine oder andere von Ihnen ja sogar schon ein Coaching in Anspruch genommen, um an seinen Blockaden zu arbeiten, Gründe für die Vermeidung analysiert, Umsetzungsstrategien entwickelt – und ist trotzdem nicht wirklich weitergekommen?

Grund dafür könnte sein, dass lang eingeübte Glaubenssätze dahinterstehen, die sich zwar rational aushebeln liessen, die Sie aber schon so lange geübt haben, dass Reaktionen darauf inzwischen automatisch durch das Stammhirn ausgelöst werden. Und da nützen auch noch so ausgetüftelte Erklärungen nichts, denn das Stammhirn hat schon reagiert, während Sie noch damit beschäftigt sind, die Situation auseinander zu nehmen.

Ulrich Dehner, Psychologe, Managementtrainer, Coach und Autor einer Vielzahl von Fachbüchern aus Konstanz, hat ein über Jahrzehnte erforschtes Verfahren zur Behandlung mentaler Blockaden von Prof. Dr. Angelika Wagner der Uni Hamburg weiterentwickelt und unter dem Namen "Introvisionscoaching" bekannt gemacht.

Ziel des Introvisionscoachings ist es, sog. "innere Imperative" (aus der Transaktionsanalyse bekannt sind z.B. "Sei nicht erfolgreich", "Komm mir nicht zu nahe" oder "Zeig keinen Ärger") durch Achtsamkeit zu löschen. Dazu lässt sich der Coachee im Entspannungszustand gedanklich mit der gefürchteten Tatsache konfrontieren und wird so quasi gegen diese Aussage immun gemacht. Praktisch sieht das so aus, dass man im entspannten Zustand so oft eine gefürchtete Aussage anhört, bis der Körper keine Symptome mehr erzeugt und Emotionen wie Gedanken problemlos ertragen werden können. Gedankliche Automatismen werden so ausgehebelt, mit dem Ziel, in Zukunft ruhig und gelassen auf die Auslöser von Stressreaktionen zu reagieren und sich selbstbestimmt mit Anforderungen von aussen umzugehen.

Wenn Sie sich dafür interessieren, erzähle ich Ihnen gern mehr über diese Methode, zu der ich durch Ulrich Dehner persönlich ausgebildet wurde und die sich in nur einer Coaching-Sitzung unkompliziert anwenden lässt. Und vielleicht packen Sie damit tatsächlich JETZT an, was Sie schon lange vor sich herschieben...

Freundliche Grüsse
Eva Gottschewski

Eva Gottschewski, Führungstrainings Coaching Teamentwicklung
Weinbergstrasse 22
CH 8802 Kilchberg

Direkt: +41 79 500 15 03
eva@gottschewski.ch
www.gottschewski.ch