



INNERE SELBSTGESPRÄCHE

Sich selbst zuhören lernen

Wir alle tragen verschiedene grundlegende Charakterzüge in uns. Besser auf unsere inneren Selbstgespräche zu hören, hilft dabei, diese Eigenschaften zu verstehen und gewinnbringend einzusetzen.

AUTOR **URS R. BÄRTSCHI**

Frankfurt – Susi Geschäftig sitzt seit Stunden im Marketingmeeting. Ihre kreativen, innovativen Beiträge werden wertgeschätzt und sind notwendig um das neue Produkt zu lancieren. Das Meeting wird erfolgreich beendet. Schon seit Wochen hat sie sich genau vorgenommen, was sie in der Metropole noch besuchen und sehen will. Schon eilt sie los – im Schlepptau drei Geschäftskolleginnen. An der dritten Sehenswürdigkeit stoppen die drei ihre Anführerin entnervt: «Hör mal, wir ha-

ben echt keinen Bock auf diese Rennerei!» Erstaunt blickt Susi Geschäftig in ihre Gesichter und realisiert, dass sie tatsächlich ihre Kolleginnen alle paar hundert Meter zur Eile antreibt. Dass ihre Schritte immer ein bisschen schneller sind, getrieben von dem Wunsch, Neues zu entdecken und zu erleben. In der Marketing-Sitzung liess man sie gewähren, jetzt aber streiken die erschöpften Kolleginnen – «für heute genug» – die klare Botschaft. Susi Geschäftig stimmt ein inneres Selbstgespräch an. Schnell sein, war schon immer ihr

FOTO: FOTOLIA - LASSEDESIGNEN / ZVG



Das Wissen um die eigenen Attribute ist im Businessalltag unerlässlich.

Thema. In der Kindheit ärgerte sich der Bruder, weil sie die 100 Meter schneller lief als er. Im Geschäft ist sie meist bedeutend schneller als ihre Teamkollegen. Blitzschnell sind ihre Impulse, ihr Denken, ihr Handeln. Geduld sein – ein mühsames Unterfangen. Jetzt und sofort ist ihre Devise. Ausdauer und Innovation ihr Kennzeichen.

Das Wissen um die eigenen personalen Attribute und die der Mitarbeiter ist im heutigen Business- und Projektalltag unerlässlich. Die vielseitigen und komplexen Arbeitsbereiche verlangen eine Topbesetzung um erfolgreich agieren zu können. Die wichtigste Frage muss deshalb lauten: Ist die richtige Person am richtigen Platz und kann die verantwortliche oder einzustellende Person in ihren personalen Attributen die Aufgaben zur Zufriedenheit erledigen? Um diese Frage zuverlässiger beantworten zu können, unterscheiden wir vier Grund-Charaktertypen: den Geschäftigen, den Konsequenten, den Freundlichen und den Gemütlichen. Die eingangs vorgestellte Susi Geschäftig ist eine typische Repräsentantin ihres Typs.

Selbstreflektion und Selbstcoaching

Selbstreflektion beginnt in der Wahrnehmung der Art, wie ich Dinge tue, mein Leben gestalte, wie ich denke und was die inneren eigenen Dialoge sind. Daraus ergibt sich die Wahrheit über mein Sein, mein Denken, meine Antriebe und meine Lebensgestaltung. Hierzu kann das Umfeld wie bei Susi Geschäftig wichtige Impulse geben. Im Selbstcoaching könnte Susi Geschäftig deshalb daraus erschliessen, wann und wo ihre personalen Attribute voll zur Wirkung kommen und zum Erfolg führen und wann sich erfolgreich eine Selbst- und Fremdentlastung einsetzen lässt. Ganz nach dem Motto: Nicht jede Idee muss jederzeit umgesetzt werden. Sie ist fähig, durch das Selbstcoaching ihre Impulse und Ideen situativ zurückzunehmen oder erfolgreich einzusetzen. Zeit spüren und geniessen, alleine oder mit Freunden wäre dabei ein toller Gewinn.



Urs Bärtschi Seminarleiter, Laufbahnberater und Coach BSO, Theologe, übte über viele Jahre Ausbildungs- und Führungsfunktionen aus und ist seit mittlerweile 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Seine Spezialgebiete sind Persönlichkeitsentwicklung, Coaching von Führungskräften und Konfliktmanagement. www.ich-bin-mein-eigener-coach.ch

Die vier Grundtypen und ihre Mischformen

Jede Person hat grundsätzlich Zugang zu allen Grundrichtungen. Aber nicht alle sind zu gleichen Teilen in ihr angelegt. Es gibt Menschen, die sich insbesondere in einer Grundrichtung wiedererkennen. Sie kennen eigentlich fast «nur» die eine Art zu Denken und zu Handeln. Andere entdecken zwei der Grundrichtungen in sich als starke Komponenten. Wiederum andere machen sogar alle vier in sich aus. Meist «beklagen» sich diese über mangelnde Entscheidungsfähigkeit in ihrem Leben und ähnlich gelagerte Dinge. Was bei vier aktiven inneren Dialogrichtungen ja auch nicht verwundern kann...

Selbstcoaching am Beispiel eines «Zweiers»

Kurz zur Veranschaulichung ein Beispiel eines «Zweiers», also einer Person mit zwei Grundrichtungen, in diesem Fall vorwiegend «freundlich» und «konsequent»: Die eine kann nicht nein sagen (freundliche Grundrichtung) und lädt sich stets neue Aufgaben auf, die andere (konsequente Grundrichtung) will «wenn schon, denn schon» alles perfekt erledigt haben. Dass sich als Ergebnis des steten gegenseitigen Antreibens Dauerbeschäftigung und auch Erschöpfung einstellen, ist vertrauter Alltag. Das Entdecken der beiden untergeordneten Grundrichtungen («geschäftig» und «gemütlich») als durchaus angelegte, wenn auch als unwichtig eingestufte Persönlichkeitsanteile kann hier von entscheidender Wichtigkeit sein. Die Grosszügigkeit des Geschäftigen «einmal durchsehen reicht vollkommen» kombiniert mit der Fähigkeit des Gemütlichen «mach's mal nicht so wichtig» bewusst eingesetzt, ergibt die benötigte Entlastung.

Dies ist die Autonomie durch das Selbstcoaching: Ich erkenne die eigene(n) Hauptgrundrichtung(en), deren Einfluss und Stärke im Arbeits- und Privatleben. Ich werde befähigt, diese zu steuern und erfolg-



reich einzusetzen und wo nötig, Entlastung herbeizuziehen. Ich gestalte mein Leben und agiere souveräner in Situationen.

Was bedeutet dies für den Führungsalltag?

«Müller!» – und nun kommt die Anweisung des Chefs, was Müller tun soll. Schauen wir uns die gewählten Worte des Chefs genauer an. Die Formulierung seiner Anweisung wird nämlich exakt seiner Grundrichtung entsprechen, die als ein persönliches Lebens- und Denkkonzept anzusehen ist, also als Teil der Persönlichkeit. Je nach Ausprägung derselben in ihm selbst, wird ein Vorgesetzter seine Forderung in entsprechenden Satzformulierungen vorbringen:

«Bringen Sie mir doch schnell das erarbeitete Dossier.» Das ist die Grundrichtung «geschäftig».

«Wann sind Sie fertig? Um welche Uhrzeit habe ich bitte das Dossier?» Das ist die Grundrichtung «konsequent».

«Wenn Sie fertig sind, bringen Sie mir bitte das Dossier.» Das ist die Grundrichtung «freundlich».

«Es wäre nicht schlecht, das Dossier in den nächsten Tagen zu haben.» Das ist die Grundrichtung «gemütlich».

Nehmen wir den eingangs erwähnten Chef und geben wir ihm die Grundrichtung «freundlich». Obwohl er Druck von einem Kunden hat, der die Offerte – die nur Müller erstellen kann – sofort haben will, wird er seine Anweisung freundlich formulieren und ihn nicht drängen wollen: «Wenn Sie fertig sind, bringen Sie mir bitte das Dossier.» Er will aber auch den Kunden nicht enttäuschen. Dieses Dilemma bringt ihn innerlich in Bedrängnis und schlussendlich könnte das Resultat sein, dass alle – also Müller, er selbst, sowie der Kunde – nicht zufrieden sind.

Die Grundrichtungen der Persönlichkeit sind nicht dazu da, Menschen zu etikettieren. Vielmehr sollen diese mehr Verständnis für die Unterschiedlichkeit des Menschseins führen. Wer Menschen führt, muss sich und andere gut kennen. Dies ergibt eine andere Dimension der Führungskompetenz. Wenn der Einzelne versteht, was für innere Ideen und Ziele zu seiner Handlung führen, kann er solche Situationen auch besser meistern.

Selbstgesprächen zuhören!

Von hohem Nutzen erweist es sich, die eigenen inneren Dialoge, die zu Leitlinien führen, zu hören. Stellen Sie Ihren «Nachrichtensprecher» ruhig mal lauter! Genauso verhält es sich mit dem Spiel auf der inneren Dialog-Bühne. Wenn Sie die einzelnen Auftritte und Stimmen Ihrer Grundrichtungen nicht verpassen möchten, müssen Sie besonders gut auf die «Darsteller» achten. Jene, die sich im Trubel des Lebens stark machen, in den Vordergrund spielen und auf jene, die in den Hintergrund gedrängt werden. Viele innere Selbstgespräche sind dabei weder grundsätzlich destruktiv noch konstruktiv. «Nur keine Langeweile!» kann das Leben bereichern und gleichzeitig erschöpfen. «Alles oder nichts» kann je nach Lebenslage zu notwendigen Konsequenzen ermutigen oder einen unerwünschten Abbruch einer beruflichen oder privaten Beziehung provozieren.

Gutes Selbstmanagement bedeutet, sein eigener Coach zu sein, sich Ziele zu setzen, besser mit der verfügbaren Zeit umzugehen und Stress effektiver zu managen. Auf zu mehr Autonomie! ●



Urs Bärtschi
Ich bin mein eigener Coach
Wie Sie innere Gegensätze in Autonomie verwandeln
ISBN: 978-3-658-02965-4
Springer Gabler Verlag
Preis: CHF 28.90

FOTO: FOTOLIA - KANKE, ONE LINE, ADZICHAKASA, ZYG

Mag. Edda Mally ist freischaffende Gestalterin und Dozentin an der IAAC Akademie Salzburg. Die International Association of Color Consultants/Desingers wurde 1957 in Holland gegründet, bereits seit 1958 findet das Ausbildungsprogramm unter dem Namen «Salzburger Seminare für Farbe und Umwelt der IAAC» statt.
www.iaac-akademie.com

ARBEITSPLATZGESTALTUNG

Farbe ist mehr als nur Dekoration

Die Umgebung am Arbeitsplatz gehört zu den wichtigsten «Lebensräumen» für jeden Menschen. Bei ihrer Gestaltung sollte auch auf die Farbauswahl grosser Wert gelegt werden.

AUTOR **EDDA MALLY**



in Modellrechnung ergibt, dass der Durchschnittsbürger mindestens 46 000 bis 50 000 Stunden in 30 Jahren (durchschnittliche Arbeitsdauer, die für die Rente oder Pension angerechnet wird) am Arbeitsplatz verbringt. Daraus ist ganz klar ersichtlich, welche Bedeutung einer guten, wohlüberlegten Gestaltung der Umgebung am Arbeitsplatz in Form und Farbe zukommt. In diesem Zusammenhang wird auch deutlich, welchen enormen Einfluss alle Arten von Belastungen, wie beispielsweise Überstimulation und vor allem die Unterstimulation, eine ununterbrochene Geräuschkulisse (etwa Maschinen) oder aber die Klimaanlage mit ihrem ständigen Luftzug auf den Menschen ausüben. Dem Faktor Zeit, also der Dauer des Einflusses der Belastungen auf den arbeitenden Menschen, wird leider kaum Aufmerksamkeit geschenkt.

Architektonische Sachzwänge

Meist sind architektonische Veränderungen mit hohem Aufwand verbunden. Viele Sachzwänge wie Platzmangel, begrenzte finan-