

Ich führe mich selbst

Dr. Andreas Knierim
Coachingpraxis Dr. Knierim, Kassel
www.coaching-web.de

Copyrights für Bilder, Logos, Websites etc.
bei den jeweiligen Unternehmen und Lizenzhaltern.

Der motorisierte Andreas



Probleme | Probleme

- Nehmen Sie sich einen Zettel
- Schreiben Sie auf die Vorderseite Ihr größtes Problem
- Der Zettel ist nur für Sie bestimmt – es sieht kein anderer!
- Schreiben Sie jetzt Ihre Gefühle dazu, die Sie mit diesem Problem verbinden
- Wie schön: Eine Fee kommt und zaubert Ihr Problem weg

Probleme | Probleme

- Drehen Sie jetzt den Zettel um
- Schreiben Sie auf diese Seite jetzt, woran Sie sehen, dass Ihr größtes Problem gelöst ist
- Und schreiben Sie Ihre Gefühle dazu, die Sie mit dieser Lösung verbinden
- Heben Sie die Karte gut auf
- Und suchen Sie sich jetzt die Gefühle aus, mit denen Sie zuhören wollen ...

Warum überhaupt Selbstführung?

- Weil das die einzige Führung ist, die ich bestimmen kann = Selbst-Steuerung
- Ziel dabei: Ich bleibe immer handlungsfähig
- Auch wenn um mich herum keine Struktur mehr ist: Ich habe eine Struktur – für mich
- Elemente der Selbstführung:
 - Selbstbeachtung und Selbsteinschätzung
 - Selbstzielsetzung
 - Selbstwirksamkeit
- Als Führungskraft führe ich mich selbst und dann: meine Mitarbeiter

Selbstführung | 7 Erkenntnisse

- 1 | Jeder lebt in seiner Realität
- 2 | Die Grundbedürfnisse sind immer da
- 3 | Vertrauen ist die Basis von allem
- 4 | Motivation ist Eigenmotivation
- 5 | Ziele für mich selbst formulieren
- 6 | Person und Profession unterscheiden
- 7 | Es gibt keine Bonuskarte

Dazu kleine Übungen

1 | Jeder lebt in seiner Realität

- Realitäten: Führungskraft, Monteur, Kunde, Chef, Journalisten, (Ehe-)Partner
- Jeder schaut durch seine Brille
- Es gibt keine allgemeingültige Wirklichkeit
- Wir reden es uns schön, wir verdrängen
= wir passen alles unserer Realität an
- Die Kunst: Das Überraschende wahrnehmen,
in meiner Realität »springen«

2 | Die Grundbedürfnisse sind immer da

- Zugehörigkeit = Ich will Teil einer Gemeinschaft sein
- Anerkennung = Ich will in dieser Gemeinschaft wertgeschätzt werden
- Verbundenheit = Ich will mich in dieser Gemeinschaft verbunden fühlen
- Autonomie und Selbstbestimmung = Ich will in dieser Gemeinschaft als Individuum wahrgenommen werden.
- Basis sind meine Erfahrungen
Gerald Hüther, Neurobiologe:
»Erfahrungen sind gemerkte Gefühle«

3 | Vertrauen ist die Basis von allem

- Zuerst immer: Vertrauen zu mir selbst = Selbst-Vertrauen
- Wird gestützt durch das Vertrauen der Mitmenschen
- Wichtig: Erfahrungen verarbeiten und widerstandsfähig werden = Krisen meistern = resilient sein
- Mit meiner Widerstandskraft bin ich Vorbild in der Familie und im Beruf

Übung | Die Krise gemeistert

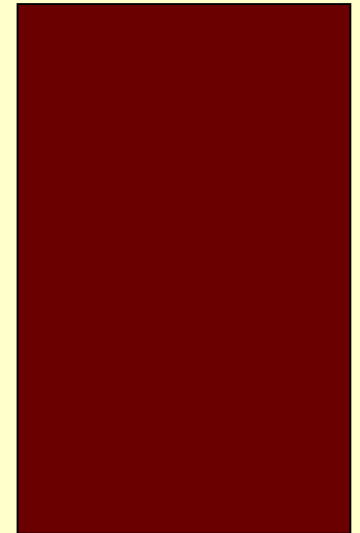
- Suchen Sie sich einen Partner
- Erzählen Sie sich gegenseitig zum Thema
- »Eine Krise und wie ich sie gemeistert habe«
- Der eine erzählt, der andere hört zu
- **Keine** Zwischenfragen, nur zuhören
- Wechsel nach 3 Minuten – ich sage die Zeit an
- Danach Austausch über das Gehörte

4 | Motivation ist Eigenmotivation

- Was motiviert mich für Veränderungen?
- Zwei einfache Dinge
 - 1. der Leidensdruck
 - 2. der unbedingte Wille, etwas verändern zu wollen
- Andere können mich nicht motivieren sondern nur dabei unterstützen, dass ich mich selbst motiviere
- Meine **Haltung** = mein **Verhalten**

Übung | Mich selbst beobachten

- Grundfrage: Was passiert hier gerade?
- Springen Sie auf den Rahmen
- Fragen Sie sich:
Bin ich unzufrieden?
Will ich es ändern?
- Es gibt immer 3 Möglichkeiten:
Love it
Change it
Or leave it
- Nummer 4 »Jammern« ist nicht gültig!



5 | Ziele für mich selbst formulieren

- Nicht das, was Sie als »Ziele« bisher so kennen
- Sondern Ziele für alle Lebensbereiche zum Beispiel Freunde, Beziehungspartner, Familie, Gesundheit, Wohnen, Arbeit
- Die Kraft liegt in der positiven Formulierung
- Zum Beispiel aus meinen Zielen:
»Am 27. November 2014 habe ich Coaching und Schreiben in mein berufliches Leben integriert – im Einzel-Coaching und in vier und mehr Seminaren pro Jahr.«

6 | Person und Profession unterscheiden

- Person = ich nehme es persönlich
 - Profession = ich bin in meiner Rolle
- | | |
|------------|----------------------|
| ▪ Person | Profession |
| ▪ Nähe | Distanz |
| ▪ Kränkung | Sachliche Einordnung |

7 | Es gibt keine Bonuskarte

- Es gibt Menschen, die sammeln und sammeln: Bonuspunkte
- Mit dem Gedanken: Der andere merkt das schon, dass ich so viel mache
- Nur: Der Andere merkt es nicht
- Oder: Der Andere sammelt auch Bonuspunkte
- Besser: Tun Sie das, was Sie tun ohne den Hintergedanken, dass Sie ein Rückzahlung erhalten
- Das Leben ist dann leichter.

Übung | Die Liste meiner Erfolge

- Ganz einfach: Jetzt einen Zettel nehmen und schreiben
- Thema: »Die Liste meiner Erfolge«
- Aus allen Bereichen meines Lebens
- Von der Kindheit bis heute
-
- Jetzt in 2er-Gruppen zusammen kommen und über die eigene Liste austauschen

Zum Schluss | Das nehme ich mit

- Neuen Zettel nehmen
- Aufschreiben: Das ist mein Gewinn heute aus diesem Vortrag.
- Als Impuls für heute Abend und morgen nehmen

Tipp zum Schluss | Schalten Sie ab

- Hacken Sie Holz!



Tipp zum Schluss | Schalten Sie ab

- Vorher



- Nachher



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

Dr. Andreas Knierim
ak@coaching-web.de
www.coaching-web.de
Telefon 0561-739 59 85