

Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2011



Selbstmanagement

1/4

In den jeweiligen Schwerpunktthemen wollen wir aufzeigen, was Coaching leisten kann.

In dieser Ausgabe geht es um effektives Selbstmanagement und die Chancen, wenn wir in unserem Leben in diesem Sinne auf Kurs sind.

Autor dieses Artikels: **Paul Lürzer, MSc**

Praxisfall:

Herbert K. (47) ist seit 18 Jahren als Organisations-Leiter in einem Handels-Unternehmen beschäftigt. Seine engagierte Art und sein scheinbar unerschöpflicher Einsatzwille, verbunden mit Erfahrung und Kompetenz, ist überall gern gesehen.

Für sein Unternehmen hat er immer Zeit. Er engagiert sich in internen Projekten und nimmt sich regelmäßig Arbeit und Lesestoff mit nach Hause. So kann er sich in aller Ruhe für wichtige Termine und Aufgaben vorbereiten. Seine jahrzehntelange Berufspraxis, sehr viele Fortbildungen und Zusatzausbildungen befähigen ihn zu sehr umsichtigen Informationen und Tipps für die Fragen seiner Führungs-KollegInnen und MitarbeiterInnen. Im Berufsverband ist er in Arbeitsgruppen an entscheidender Stelle tätig. Nach der Arbeit würde er gern öfter Joggen, aber das geht sich meist nicht aus.

Privat engagiert sich Herbert K. bei der Feuerwehr und das schon viele Jahre, und bei einem Hilfsdienst für die Pflege und den Transport älterer Menschen. Bei der Feuerwehr hält er auch gerne kurze Referate und Workshops, die er, wie er sagt, sehr gerne macht und niemals aufgeben würde. Seine Frau ist ebenfalls mit dabei. So haben Sie am Abend Gesprächsstoff, diese Freizeitgestaltung betreffend. Die beiden Kinder sind aus dem Haus und die Gesundheit der Schwiegereltern macht ihm Sorgen. Er fürchtet, dass sie in naher Zukunft zum Pflegefall werden könnten.

Aufgrund einer immer brennender werdenden Frage wollte Herr K. ein Coaching in Anspruch zu nehmen.

Beim Erstkontakt über Mail schrieb Herr K.: "Ich habe immer öfter das Gefühl, dass ich mehr gebe als bekomme und das macht mich immer häufiger unzufrieden."

Als nächstes erhielt Herr K. einen Fragebogen, in dem er seine Themen, Ziele, mögliche Erfolgskriterien sowie seine Prognosen, Erwartungen, Befürchtungen schriftlich fest hielt.

Beim unverbindlichen Erstgespräch beschrieb er sein Anliegen: „Ich mache sehr viel, bin sehr zufrieden, habe eine glückliche Familie und doch stimmen Geben und Nehmen nicht mehr überein. Ich bestimme meinen Selbstwert über die Anerkennung. Das gab mir bisher sehr viel. Jetzt ist das nicht mehr so. Wie komme ich aus dieser Abhängigkeit heraus?“

Eine Kollegin, die er sehr schätzte, sei ein ebensolches Arbeitstier und liege jetzt seit Wochen im Burnout. Davor habe er Angst.

Wir besprachen mögliche Formen der Begleitung und des Coachings und mein Angebot lautete zwei-drei Doppelstunden sowie bei Bedarf ein Telefoncoaching.

Er willigte ein und wir erstellten gemeinsam einen Coaching-Contract mit Rahmenbedingungen wie z.B. Zeitstruktur etc. und den beschriebenen Themen. Er sollte in Ruhe alles noch einmal überlegen, ob das so für ihn passen würde und sich in einem bestimmten Zeitfenster melden.

In der vereinbarten Zeit erhielt ich von ihm eine Nachricht mit der Entscheidung, das Coaching zu starten.

Themen des Coachings:

Herbert K. beschrieb folgende Anliegen im Coaching-Contract für die vereinbarten drei Termine a 2 Stunden:

- Aufgaben delegieren
- Methoden erlernen, die vor dem Ausnützen schützen
- Anerkennung ins rechte Licht rücken
- Selbstmanagement aneignen, dass die Batterien länger halten
- wieder mehr Freude an der Arbeit haben

Die konkreten Ziele und Zielkriterien sind hier nicht angeführt. Die Rahmenbedingungen und die persönlichen Elemente des Praxisfalls sind selbstverständlich anonymisiert und verschlüsselt dargestellt.



Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2011



Alexander Haugk/pixelio.de

Als guten Ausgangspunkt beschäftigten wir uns vorerst mit den persönlichen Werten und den Aufgaben von Herbert K.



Selbstmanagement

2/4

Autor dieses Artikels: **Paul Lürzer, MSc**

Ausgangspunkt für das Coaching

Ein gutes Selbstmanagement basiert auf vier Säulen. Der Leistung, der Gesundheit, dem Kontakt und der Beschäftigung mit der Frage nach dem Sinn des Lebens. Eine Orientierung, was wird überbetont, was kommt zu kurz, ergibt sehr rasch ein klares Bild. Werte und Ziele verändern sich im Leben. Wird das nicht berücksichtigt, läuft man Dingen hinter her, deren Besitz letztendlich nicht mehr zufrieden macht. Eins der wichtigsten Selbstmanagement-Ziele ist: Am Ende des Tages das Gefühl zu haben: „Der war Tag sinnvoll genutzt.“

Mehr Erfolg im Selbstmanagement mit der Kleeblattformel:

Das 1. „Blatt“ steht für „Konzentration“ auf:

1. ... Ihre Ziele
2. ... Ihre Prioritäten
3. ... Ihre zielgerichtete Initiative
4. ... Ihre persönliche Produktivität

Das 3. „Blatt“ steht für „Kontrolle“:

- a) ... Passen alle Punkte von 1 - 8?
- b) ... Haben Sie Ihre Ziele erreicht?
- c) ... Was ist gut gelaufen?
- d) ... Wo können Sie sich verbessern?

Das 4. „Blatt“ steht für „Ursache sein“:

9. ... Spaß an der Arbeit
10. ... Selbstmotivation
11. ... Probleme lösen
12. ... Beziehungen pflegen und Networking

Das 2. „Blatt“ steht für „Konsequenz“:

5. ... Selbstdisziplin üben
6. ... Zeitdiebe schachmatt setzen
7. ... konsequente Umsetzung
8. ... sich organisieren



Herbert K. hatte für die letzten Wochen die verwendete Zeit und Inhalte zu den vier Säulen erarbeitet. Gemeinsam analysierten wir mögliche Sichtweisen und Engen:

- Es gab Ziele. Die Frage nach dem Sinn wurde immer wieder mit der erwarteten Anerkennung verbunden.
- Die Ziele waren klar und eindeutig, die Prioritäten weniger.
- Der aufgewendete Zeitfaktor für die Vorbereitungen stimmte im Verhältnis zum Ergebnis nicht überein.
- Produktion und Produktionskapazität lagen in einem klaren Missverhältnis.
- Der Bereich Kontakt ging stark zu Lasten der Beziehung.
- Der Bereich Gesundheit war bewusst, aber es fehlte einfach die Zeit.
- **Die Klarheit zum Thema Werte fehlte, nachdem sich die Lebenssituation verändert hatte.**

Die Aufgabe für die Zeit bis zur nächsten Sitzung bestand darin, sich morgens und abends mit Fragen zum Thema Werte zu beschäftigen. Das Ziel dabei war, für ihn selbst, aber auch für seine Partnerschaft und die vielen Aufgaben möglichst viel Klarheit zu schaffen.



Alexander Haugk/pixelio.de

Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2011

Hier erfahren Sie, was in den einzelnen Coaching-Sitzungen an Lösungen gefunden wurde.

Autor dieses Artikels: Paul Lürzer, MSc



Selbstmanagement

3/4

Die weiteren Coaching-Sitzungen:

Die alten Griechen hatten für ihr Zeitverständnis zwei Gottheiten. Chronos, den Gott der Zeit, der den Zeitablauf versinnbildlicht und Kairos, den Gott für die Qualität in der Zeit, der für die günstige Gelegenheit, die besondere Chance und den rechten Augenblick steht. In unserer hektischen Welt geht letztgenannter zu oft verloren. Der damit verbundene Werteverlust beschert uns viele bekannte Probleme.

Unter diesem Qualitätsaspekt betrachteten wir die Ergebnisse der Aufgabenstellung.

Die Morgen- und Abendfragen brachten Herbert K. viele Einsichten und neue Erkenntnisse. Diese erörterte er mit seiner Frau und so wurde beiden bewusst, was ihnen wichtig war und wohin der Weg führen sollte.

In den folgenden beiden Coaching-Sitzungen wurden zu allen Fragen und offenen Punkten die Vorhaben besprochen und erste Umsetzungsschritte erarbeitet. Dabei wurden die möglichen Sichtweisen aller Beteiligten mit einbezogen und dort wo sie unklar oder mehrdeutig waren, wurden Dialoge angesetzt.

Geplant wurde:

+ Die Aufgaben, die es zu delegieren galt, wurden gesammelt.

+ Die Aufgaben und der Lesestoff, die vom Beruf mit nach Hause genommen wurden, sollten neu organisiert und mit festen Zeitfenstern in der Arbeit fixiert werden.

+ Für die Verbandstätigkeit war schon lange eine Übergabe geplant, allein das Wie, Was und Wer sowie der Zeitrahmen bedurften einiger Überlegungen. Weil diese nie angestellt wurden, bekam das Thema eine nicht gerechtfertigte negative Bedeutung. Bei der Umsetzung wurde eine Modernisierung und Entwicklung der Abläufe geplant. Dies brachte viele Helfer und Unterstützer auf den Plan, mit denen Herbert K. in seinen Überlegungen gar nicht gerechnet hatte.

+ Die Fragen nach Anerkennung wurden erörtert, klar beschrieben und Unklarheiten ausgeräumt. Deutungen und Interpretationen sowie Annahmen wurden durch Beobachtungen und Realitäten ersetzt.

Somit wurde relativ rasch klar, wo weitere Hebel anzusetzen waren.

Eine Liste für die geplanten Maßnahmen wurde erstellt. Gemeinsam wurde überprüft, wo es Probleme geben könnte oder in welchen Bereichen etwas übersehen worden war.

Einige interessante Beobachtungen konnten wir beide teilen:

- + Je mehr Punkte eine Klärung brachten, umso mehr Energie wurde frei.
- + Einschränkende Sichtweisen, Befürchtungen und Annahmen konnten einer objektiven Überprüfung nicht Stand halten.

Morgen- Abendfragen:

(beispielhaft, passen Sie sie an eigene Bedürfnisse an)

Bei jeder Antwort feststellen:

Wie speziell fühlt es sich an, wenn ich daran denke?

Die Morgenfragen

Worüber in meinem Leben bin ich glücklich?

Worauf in meinem Leben bin ich stolz?

Wofür in meinem Leben bin ich dankbar?

Wofür kann ich mich in meinem Leben begeistern?

Was in meinem Leben finde ich aufregend und spannend?

Wofür in meinem Leben stehe ich ein?

Wen liebe ich und von wem werde ich geliebt?

Was ist zu tun und was davon möchte ich heute tun?

Die Abendfragen

Was habe ich heute alles getan?

Was habe ich heute für mich, für mein Leben getan?

Welchen Beitrag habe ich für andere geleistet?

Was habe ich heute gelernt?

(Trinergy®)





Coaches.at - Newsletter 2. Quartal 2011

Selbstmanagement:
so scheitern Sie
garantiert!!!

- Vermeiden Sie wo immer es geht eigene Ziele. Die anderen haben sicher welche für Sie, und das geht einfacher.
- Scheren Sie sich nicht darum, was Ihnen im Leben wichtig ist.
- Helfen Sie allen Menschen in Ihrer Umgebung und haben Sie für alle ein offenes Ohr.
- Wenn etwas Dringendes auf Sie zukommt, hören Sie sofort mit dem auf, was Sie gerade in Arbeit haben.
- Verwenden Sie keine Planungs- und Zeitmanagementsysteme, es kommt ja doch alles anders, als man denkt.



Selbstmanagement

4/4

Bisherige Ergebnisse des Coachings – das sagt Herbert K. :

1. „Es ist eine Wohltat zuzusehen, wie sich die Leute im Berufsverband engagieren. Das hätte ich früher nie für möglich gehalten.“
2. „Mein Hobby kann ich viel besser und ohne schlechtes Gewissen genießen.“
3. „Durch die Morgen- und Abendfragen ist mir bewusst geworden, was ich vermutet habe – wie wichtig mir meine Partnerin ist und wie wenig Zeit wir für uns hatten.“
4. „Ich walke mit meiner Partnerin 2 Mal die Woche, Joggen war nie wirklich meines.“
5. „Eigentlich interessant, dass ich durch meinen selbst gemachten Druck, Anerkennungen im Beruf nicht mehr wahr genommen habe.“

Resümee:

Wir leben in einer Welt sich permanent verändernder Bedingungen. Wenn es uns gelingt, ab und an Halt zu machen, uns zu orientieren und neu auszurichten, sind wir uns und unseren Visionen und Zielen näher.

Mit dem Faktor der Entschleunigung gelingt es uns unter anderem besser, Wichtiges zu erkennen und von Unwichtigem zu unterscheiden.

Eigene Ziele zu realisieren schafft Motivation.

Mit dieser Entwicklung wird unsere Erfolgsgeschichte im Sinne der Zufriedenheit größer und wir sehen klarer.

„Ich wollte die Welt verändern. Mit der Zeit habe ich bemerkt, dass das Einzige, das ich verändern kann, ich selbst bin.“

Aldous Huxley, 1894 - 1963, engl. Schriftsteller und Kritiker

Paul Lürzer, MSc

