

Führung und Selbstwertgefühl

Keine Beziehung im Leben ist so wichtig wie die zu uns selber, kein Urteil so weitreichend wie das, was wir über uns selbst fällen. Dementsprechend sind die meisten Konflikte, Krisen oder psychischen Krankheiten, mit denen Menschen in Coaching oder Psychotherapie kommen, letztlich auf einen Mangel des Selbstwertgefühls zurückzuführen. Dieses zu fördern ist deshalb ein wichtiger Ansatzpunkt für die Heilung.

Selbstwertgefühl ist nicht gleichbedeutend mit starkem, lautem, selbstsicherem Auftritt: Gerade hinter diesem Auftreten kann ein geringes Selbstwertgefühl stecken, das befürchtet, ohne dieses nicht geliebt und ein weniger wertvolles Mitglied der Gemeinschaft zu sein. Solche Menschen sind abhängig von den äußeren Merkmalen von Stärke, ohne die sie sich nackt und leer fühlen und die ähnlich wie der Hochstapler zunehmend die Enttarnung oder den Gesichtsverlust fürchten müssen. Das Selbstwertgefühl dagegen ist souverän, unabhängig, mit sich im Reinen, scheut keine Anzeichen von Schwäche und lernt gerne von der Kompetenz und Erfahrung Anderer.

Unser Arbeit mit Führungskräften folgt der Annahme, dass Führungsarbeit im Wesentlichen von einem guten und stabilen Selbstwertgefühl der Führungskraft abhängt: Je höher das Selbstwertgefühl (Swg) der Führungskraft ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass ihre Führungsarbeit von Erfolg gekrönt sein wird.

Wir gehen davon aus, dass ein stabiles Swg dazu verhilft...

- lebenslang zu lernen (statt zu sagen: ich brauch das nicht mehr oder aber ich schaff das eh nicht. Hinter beidem steckt ein geringes Swg!)
- effektiv mit andern Menschen zu arbeiten und sie wachsen zu lassen (statt sie klein zu machen oder zu halten, um das eigene Swg damit erhöhen zu wollen)
- mit Veränderungen gut fertig zu werden (anstatt Angst zu haben von Neuland, dem das Swg womöglich nicht gewachsen ist)
- mutig über Innovationen nachzudenken (anstatt die eigene Wertigkeit und Stabilität von sicheren Routinen abhängig zu machen).

Unternehmen mit Angestellten und Führungskräften, die ein hohes Selbstwertgefühl haben, sind äußerst leistungsfähige und krisensichere Unternehmen. So trägt die Arbeit am Swg der Führungskräfte unmittelbar zur Vitalität des Unternehmens bei. Und umgekehrt: Ein vitales Unternehmen wird bewußt darauf achten, dass das Selbstwertgefühl der Führungskräfte und Mitarbeiter/innen stets gewürdigt und gestärkt wird.

These:

Das Selbstwertgefühl kann als das Immunsystem des Bewußtseins angesehen werden, das allen Widrigkeiten des (Berufs-)Lebens trotz und Mensch wie Organisation voranbringt.

Woraus besteht Swg nun konkret?

Das Swg setzt sich zusammen aus

1. dem **Gefühl von Selbstwirksamkeit**, dem Wissen: ich habe die Fähigkeit und Möglichkeit, etwas zu tun (anstatt mich unfähig, ausgeliefert und abhängig zu fühlen) sowie
2. der **Selbstachtung**, die mir sagt: ich bin wertvoll und deshalb es wert, erfolgreich damit zu sein (auch wenn ich andere damit neidisch mache, meinen Kolleg/innen, Eltern oder meinem Partner es vielleicht schwer fallen wird, das zu schätzen...)

Die Einflussfaktoren auf das Swg:

- genetische, d.h. die Disposition, das Leben leichter oder schwerer zu nehmen
- das Elterhaus (bzw. ein alternatives nährendes Umfeld in der Kindheit): Ist dieses geprägt gewesen von Liebe und Respekt, von klaren Erwartungen und Regeln, vom Glauben an uns?
- innere Blockaden auf den verschiedenen Ebenen unseres Bewußtseins: Behindern Projektionen, Übertragungen o.ä. den Weg zum gesunden Swg? Ist der Zugang zu den eigenen Ressourcen versperrt?



Das bewußte Versuchen und Üben kann die Ressourcen freischaufeln helfen.

**Dadurch machen wir neue Erfahrungen mit uns,
die wiederum unsere Beziehung zu uns verändern können:
die Verletzungen des Selbstwertgefühls sind heilbar!**

Wie können Sie Ihr Swg stärken?

Zuallererst braucht es die bewußte Entscheidung: Ja, ich will an meinem Swg arbeiten! Weil ich gerne lebe und weil ich gerne so unkompliziert wie möglich lebe! Dann beginnt das Training:

Die Förderung des Swg braucht tägliche (genau genommen stündliche oder minütliche) Übung nach dem Motto: es gibt nichts Gutes, außer man tut es! Betrachten wir die 6 folgenden Praktiken, die in alltäglichen Situationen Anwendung finden können: Sie alle brauchen Swg genauso wie sie es fördern, sind also Wirkung und Ursache zugleich. Das ist wie beim Sport: Will ich Sport (=Swg) in mein Leben integrieren muss ich beginnen damit! Am Anfang fällt es schwer und gelingt nur holprig, doch die tägliche Übung zeigt schnell Erfolgserlebnisse in Form von Selbstwirksamkeitsgefühl („Ich kanns!“) und Selbstachtung („Ich bin wertvoll“). Diese beiden Merkmale des Swg motivieren zum Weitermachen und aus dem holprigen Beginn wird mit der Zeit ein stabiles Selbst, das weiß was es kann und will...

Die Satzergänzungsübungen können helfen, Chancen und Risiken abzuwägen und eine Entscheidung für den Schritt in ein neues Leben mit verbessertem Selbstwertgefühl zu treffen.

Die 6 alltäglichen Praktiken im Einzelnen:

Die folgenden Praktiken helfen, jeden Morgen gut in den Spiegel schauen zu können und Ja zu uns sagen zu können:

- **Bewußt leben**, nach bestem Wissen und Kräften, geleitet von dem, was wir sehen und wahrnehmen. Dieses Sehen schließt unbewußte Wahrnehmung und Intuition nicht aus, also unwillkürlich Auftauchendes, das im Nachhinein ins Bewußtsein gelangt. Bewußtes Meditieren kann dabei Wahrnehmung und Bewußtheit fördern, kann die intuitiven inneren Wahrnehmungen mit denen im Äußeren verknüpfen und auf Kongruenz überprüfen: Passt etwas zu mir, was löst es in mir aus, wo will ich hin...?

Machen Sie die nächsten Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich 5% bewußter leben würde, ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

- **Mich selbst annehmen**, mich erkennen, erfahren und akzeptieren. Dazu gehört die Akzeptanz all dessen, was mich ausmacht, mit all meinen Schattenseiten, Macken, Bedürfnissen... mich nicht verleugnen, zu mir stehen, einen natürlichen (kindlichen) Egoismus pflegen (ich brauche... ich möchte...)

Machen Sie danach einige Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich mich nur zu 5% mehr annehmen würde, mit allem was mich ausmacht, ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

- **Eigenverantwortlich leben**, in innerer Unabhängigkeit von anderen: ich wäge ab und entscheide, was ich tue oder nicht tue! Und ich stehe zu meinen Entscheidungen! Ich denke selbstständig und für mich. Ich mache andere nicht verantwortlich für mein Glück.

Machen Sie danach einige Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich nur zu 5% eigenverantwortlicher leben würde und zu meinen Entscheidungen stehen würde, ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

- **Mich behaupten**, und zwar als authentischer Beteiligter statt als Zuschauer, der sich selbst verrät. Ich habe das Selbstbewußtsein, ja oder nein zu sagen. Ich habe den Mut und die Kraft, mich für meine Werte einzusetzen und dies nicht aufzugeben (anstatt unehrlich zu mir selbst zu sein)

Machen Sie danach einige Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich mich nur zu 5% mutiger und selbstsicherer behaupten würde ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

- **Zielgerichtet leben**, was bedeutet, nicht zufällig sondern prinzipiell den eigenen Zielen zu folgen. Dies setzt Bewußtheit der Ziele voraus, zumindest zeitweise (um diese im Unbewußten weiter handlungsleitend wirken zu lassen). Zielgerichtetes Leben (und Führen) braucht häufig eine Überwindung von Lethargie, von Laufenlassen und Aussitzen, was passiert. Dieser Schritt erfordert eine Entscheidung! Der Gewinn ist die gestiegene Selbstachtung und –wirksamkeit.

Machen Sie danach einige Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich mich nur zu 5% zielgerichteter leben würde, ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

- **Persönliche Integrität**, in mir konsequent zu sein, mich glaubwürdig zu meinen Prinzipien und Werten zu verhalten. Ich bin in jeder Situation ehrlich zu mir, gebe das Gleiche, was ich von anderen erwarte. Meine Ansprüche an andere gelten auch für mich, anstatt „Wasser zu predigen und selbst Wein zu trinken“ oder Sparprogramme auszurufen und selbst verschwenderisch zu sein (für Dienstreisen Holzklasse predigen und selbst First-Class fliegen).

Machen Sie danach einige Tage folgende Satzergänzungsübung jeweils 1x täglich, indem Sie 6 bis 10 mal den Satz ergänzen: „Wenn ich nur zu 5% auf mehr Integrität achten würde, ...“. Auch wenn sich vieles wiederholen wird, wird es evtl. doch noch neue motivierende Erkenntnisse geben.

Wir können im Alltag immer mal wieder abweichen von diesen Praktiken, aus Bequemlichkeit oder Angst vor Konflikt und deren möglichen Konsequenzen. Der Preis wird immer sein, das wir immer weniger mit Überzeugung in den Spiegel gucken können, denn: Das Swg können wir nicht täuschen und es verzeiht auch nichts! In dem Maße, wie wir die 6 Praktiken in unser Leben integriert haben, wird unser Swg gestärkt – oder eben nicht.