

Lösungshaltung

Das Konzept des Leadership Embodiments legt nahe, psychologische Prozesse wie Gedanken immer in Bezug auf den Körper zu betrachten. In schwierigen Situationen wird deshalb nicht der Verstand, sondern zuerst der Körper adressiert, um die Schwierigkeiten zu meistern. In aller Kürze geht es darum, Hormone und andere Botenstoffe, die durch Druck und Stress ausgeschüttet werden, zu reduzieren, da sie unsere Wahrnehmung, Risikobereitschaft, Neugier, Offenheit für andere Menschen, Kreativität und unser ganzheitliches Denken einschränken. Im Gegenzug lassen sich mit den richtigen Übungen, die gleichen Effekte auch umkehren. Im Folgenden wird eine Übung aus dem Leadership Embodiment vorgestellt.

Führen Sie die Übung am besten mehrmals ungestört an einem ruhigen Ort durch. Mit zunehmender Erfahrung kann die „Lösungshaltung“ in verkürzter Form jederzeit „on-the-job“ durchgeführt werden.

Mit welcher Haltung können wir Probleme bestmöglich lösen?

Schwierige Gespräche, Verhandlungen oder Beziehungen, Konflikte, knifflige Probleme, festgefahrene Situationen oder der Führungsalltag können manchmal problematisch werden. Vor allem wenn der Stresspegel hoch ist, kann es passieren, dass die eigene Handlungsfähigkeit eingeschränkt ist und Lösungen nicht (mehr) in Sicht sind. In solchen Fällen greifen auch die meisten Führungstipps nicht mehr. Gerade das körperliche Wohlbefinden ist aber notwendig, um wieder die volle Handlungsfähigkeit zu erlangen und mögliche Lösungen zu finden. Mit dieser Übung können Sie mithilfe Ihres Körpers jederzeit auch Ihre mentale Lösungsfähigkeit zurückerlangen.



ANLEITUNG

Hinweis:

Der erste Teil der Übung soll Ihnen die Möglichkeit geben, einen direkten Vergleich zwischen der übertriebenen stressbedingten Alltagshaltung und der anschließenden Lösungshaltung zu erleben. Es ist daher nicht notwendig, den ersten Teil der Übung im Alltag anzuwenden.

Teil 1 – Problemhaltung und Problemsicht

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Verschränken Sie die Arme, überschlagen Sie die Beine und beugen Sie sich leicht nach vorne. Spannen Sie dabei möglichst viele Muskeln an. Halten Sie diese Position etwa 30 Sekunden. Dann denken Sie an ein aktuelles oder vergangenes Problem oder an eine schwierige Situation. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, schauen Sie einfach auf das Problem und nehmen Sie

es wahr. Wie fühlt es sich an? Was denken Sie darüber? Was sind mögliche Lösungen? Was ist mit den anderen Personen? Erkunden Sie die Situation. Lösen Sie die angespannte Haltung auf und bringen Sie Ihren Körper wieder in einen entspannten Zustand.

Teil 2 – Lösungshaltung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Entspannen Sie sich, ohne sich zurückzulehnen. Kippen Sie bei Bedarf Ihr Becken leicht nach hinten, um die Wirbelsäule aufzurichten. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und richten Sie sich weiter auf und wachsen dabei etwas in die Höhe. Achten Sie darauf, dass das Ausatmen länger dauert als das Einatmen. Entspannen Sie beim Ausatmen Ihren Kiefer, Ihre Schultern oder andere Körperbereiche, wo Sie Spannungen spüren. Wiederholen Sie diese Ein- und Ausatmung dreimal in aller Ruhe.

Nachdem Sie diese Technik durchgeführt und so die Lösungshaltung eingenommen haben, können Sie erneut auf die schwierige Situation/ das Problem aus Teil 1 schauen. Auch hier gibt es kein richtig oder falsch, schauen Sie und nehmen Sie einfach wahr. Wie ist die Situation jetzt? Gibt es Unterschiede? Wenn ja, welche? Zeigen sich möglicherweise Lösungen oder bewerten Sie die Situation jetzt anders?

Mit etwas Übung werden Sie bessere Ergebnisse erzielen. Außerdem können Sie diese Technik auch im Alltag anwenden, z.B. vor einem schwierigen Gespräch.



Menschen. Unternehmen. Zukunft!

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: www.rkw-kompetenzzentrum.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Wirtschaft
und Energie

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages