

Abschiednehmen

ANLEITUNG

Schritt 1:

Nehmen Sie sich nun einen Moment in Ruhe Zeit, um über Ihre Ideen, Ihr Vorhaben oder Projekt, die damit verbundenen Gefühle und den Abschied nachzudenken. Vielleicht möchten Sie einen Notizzettel bereithalten, auf dem Sie Ihre Gedanken, Impulse und Gefühle zu den folgenden Fragen festhalten können:

- Wie leicht oder schwer fällt Ihnen der Abschied (10er Skala: 1 = ganz leicht bis 10 = sehr schwer)?
- Wie fühlen Sie sich, welche Gefühle sind mit der Situation des Scheiterns bzw. des Abschieds verbunden?
- Was genau ist gescheitert - für Sie persönlich und vielleicht auch für andere?
- Machen Sie sich oder anderen Vorwürfe, hegen Sie noch Groll gegen andere oder gegen sich selbst?

Wovon müssen Sie sich verabschieden, wenn Ideen scheitern?

Nicht alles, was wir beginnen, führt zum Erfolg. Und doch hinterlässt jedes Projekt, jede Idee, jede Vision Spuren – emotional und gedanklich. Auch wenn Sie ein Veränderungsvorhaben oder ein Projekt umsetzen (wollen), viel Herzblut hineinstecken und die Pläne aus verschiedenen Gründen nicht aufgehen, müssen Sie das Scheitern als eine Möglichkeit akzeptieren und sich bewusst von den eigenen Ideen, Interessen, Motiven verabschieden. Dieses Tool lädt Sie dazu ein, sich bewusst mit dem Scheitern auseinanderzusetzen und einen würdigen Abschied zu gestalten, um Raum für Neues zu schaffen.



- Wovon nehmen Sie alles Abschied? Sind es beispielsweise Ihre Hoffnungen, Ihre Motivation, Ihre Ideen und Visionen, Ihre Karrierepläne oder die Zusammenarbeit im Team?
- Wofür sind Sie trotz allem auch dankbar?
- Welche kleinen und großen Momente verdienen nachträglich Ihre Anerkennung?

Um Ihren Antworten näher zu kommen, kann es hilfreich sein, darüber nachzudenken, was Sie ursprünglich an dem Vorhaben, der Aufgabe oder dem Projekt begeistert hat. Was hat Sie motiviert und inspiriert?

Schritt 2:

Nachdem Sie sich mit dem Abschied und den damit verbundenen Gefühlen auseinandergesetzt haben, gilt es nun zu überlegen, was Sie bewusst loslassen und mitnehmen wollen, bevor Sie den Blick auf das richten, was vor Ihnen liegt. Auch wenn etwas nicht „geklappt“ hat – vielleicht gab es mutige Entscheidungen, intensive Zusammenarbeit, kreative Momente und persönliches Wachstum. Reflektieren Sie:

- Was gibt es noch zu klären (z.B. mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen, Ihrem Team)?
- Gab/gibt es Konflikte, die noch gelöst werden sollten?
- Welche wertvollen Erkenntnisse und Impulse nehmen Sie aus der Erfahrung des Scheiterns mit?
- Wenn es etwas gibt, woran Ihr Herz noch hängt, was wäre das?
- Können Sie sich für Ihr Engagement, Ihre Idee, Ihre Leistungen oder Ihre Haltung dennoch Anerkennung zollen?
- Gab es etwas, das trotz des Scheiterns gelungen ist?
- Was möchten Sie bewusst loslassen?

Schritt 3:

Überlegen Sie im letzten Schritt, worauf Sie sich freuen, wenn nach dem Abschied nun Raum für neue Aufgaben und Herausforderungen entsteht.

- Was liegt vor Ihnen?
- Worauf freuen Sie sich als Nächstes?



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:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages