

Selbstführung - die entscheidende Kompetenz

26.11.2018, 13:39 | Werbung, Consulting, Marktforschung

Pressemitteilung von: *Balance Management*

In Zeiten sprunghafter Veränderungen, komplexer und undurchschaubarer Zusammenhänge und massenhafter widersprüchlicher Informationen, in Zeiten vornehmlicher Kennzahlenorientierung und geforderter Agilität gewinnt eine Kompetenz besondere Bedeutung: die Fähigkeit zur Selbstführung. Denn wer sich selbst führen und steuern kann, behält auch in stressigen Zeiten die Nerven, verfügt über ausreichend Ressourcen, sich selbst zu motivieren und zu strukturieren, und die Fähigkeit, trotz aller Anforderungen von außen ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Selbstführung

Selbstführung bedeutet, sich selbst zu kennen, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen und sich bewusst in seinem Denken, Fühlen und Verhalten zu steuern. Denn wenn wir den Erkenntnissen der neurobiologischen Hirnforschung glauben dürfen, laufen wir mindestens 85% des Tages auf „Autopilot“. D.h. unser Denken und Verhalten wird wesentlich von unbewussten Programmen gesteuert, die wir in den ersten 6 Lebensjahren erworben haben, in denen unser Hirn auf einer Wellenlänge schwang, die Trance-Zuständen ähnelt. Daher haben sich alle Erfahrungen und alles, was wir in dieser Zeit über uns, die Welt und das Leben zu hören bekommen haben, tief als Mental- und Verhaltensmuster in unser Gehirn eingegraben. Sie bestimmen unseren Alltag. Allerdings sind diese Programme nun im Erwachsenenalter und im veränderten Kontext nicht mehr unbedingt situationsangemessen und zielführend.

Zwischen Anpassung und Selbstbehauptung

Andererseits lässt sich unsere Entwicklung auch als ein Pendeln zwischen notwendiger Anpassung an Anforderungen und Regeln von außen und Selbstdurchsetzung unserer eigenen Interessen und Werte beschreiben. Gerade im beruflichen Umfeld erleben sich aber viele mit zunehmender Unzufriedenheit als überwiegend fremdbestimmt. Andere wiederum leiden an mangelnder Orientierung, an zu wenig Führungskontakten und Feedback, an ausbleibenden Entscheidungen von oben. Und einer dritten Gruppe fehlt es einfach an der notwendigen Anpassungsfähigkeit, um konstruktiv und kooperativ mit anderen zusammenzuarbeiten.

Selbstführung ist daher eine wichtige Kompetenz des Erwachsenseins und ebenso eine wichtige Kompetenz, um in der veränderten Arbeitswelt zurecht zu kommen. Dabei bezieht sich Selbstführung auf die Steuerung des Denkens, der Emotionen, des Verhaltens und des Körpers.

Selbstführung im Denken

Die gedankliche Selbstführung beginnt mit dem bewussten Wahrnehmen der eigenen Denkmuster. Gerade die Stressforschung hat gezeigt, wie entscheidend für unser Wohlbefinden und für einen konstruktiven Umgang mit Herausforderungen unsere Bewertungen sind, mit denen wir Situationen, Umstände und uns selbst bewerten. Hier erlaubt uns diese Distanzierung, über unser Denken nachzudenken, Bewertungen zu hinterfragen und alternative Denkweisen zu etablieren, die ein angemessenes Handeln ermöglichen.

Lösungsorientierung

Dazu gehört auch Lösungsorientierung. Sicherlich ist es sinnvoll, über Ursachen und Zusammenhänge nachzudenken. Dafür sollte sich auch jeder immer wieder mal Zeit nehmen. Aber noch entscheidender ist es, Lösungen zu entwickeln. Statt „warum“ also „wozu“ zu fragen, bzw. „was ist jetzt zu tun, was muss ich jetzt hier lernen und entwickeln?“ Damit wird man schnell wieder aktiver Gestalter des Lebens.

Stärken kennen

Um aktiv gestalten zu können, ist es wiederum wichtig, die eigenen Talente und Fähigkeiten zu kennen. Es macht weniger Sinn, beständig an Schwächen zu arbeiten, als vielmehr die eigenen Stärken weiter auszubauen und zu nutzen.

Also: „was kann ich besonders gut und was sollte ich anderen überlassen?“ Wer so denkt, hat auch als Führungskraft keine Bedenken, andere in ihren Stärken zu fördern und einzusetzen.

Werte wählen

Schließlich spielen auch die eigenen Werte eine große Rolle. Als Kinder haben wir uns an den Werten der Eltern orientiert, später an der Gruppe der Gleichaltrigen und der Gegenwartskultur. Irgendwann aber ist es Zeit, eine bewusste Entscheidung für handlungsleitende Werte zu treffen. Dazu gehört auch die Frage, was mir im Leben wichtig ist und was ich in die Gesellschaft einbringen will.

Lebensvision

Auf diesem Hintergrund kann es dann auch so etwas geben, wie eine Lebensvision, die der persönlichen Lebensgestaltung in Beruf und Privatleben Sinn und Zweck gibt und Ziele definieren lässt. „Was ist meine persönliche Mission/Lebensaufgabe?“

Gedanken steuern

Nicht zuletzt gehören zur Selbstführung im Denken auch Methoden, gedanklich abzuschalten, unerwünschten Gedanken einen Stopp zu setzen und Gedanken, die uns gut tun, zu fördern.

Selbstführung im Fühlen

Impulskontrolle

Hier kommt es darauf an, die eigenen Gefühle und Impulse in den Griff zu bekommen und auch dafür Strategien bereit zu haben. Als Kind schoss jedes Gefühl durch den ganzen Körper als Impuls, der ungehemmt in den Ausdruck kommen wollte - jede Wut, jede Enttäuschung, jede Traurigkeit, aber auch jede Freude war zu hören, zu sehen, am Verhalten ablesbar. Bei Narzissten vom Typ „living vulcanoes“ z.B. bleibt das auch im Erwachsenenleben so. Sie können sehr charmant sein, aber im nächsten Augenblick auch völlig ausrasten ohne jede Selbstbeherrschung. Zum Erwachsenwerden und einem gedeihlichen Miteinander gehört dann aber die zunehmende Fähigkeit, seine Impulse kontrollieren zu können. In den meisten Fällen ist kein impulsives Verhalten gefragt, sondern professionelles, das der Situation, den beteiligten Personen und den gewünschten Zielen angemessen ist.

Steuerung von Emotionen

Zur Selbstführung gehört auch, die eigenen Emotionen steuern zu können. Emotionen sind wichtig, sie ermöglichen uns, Erlebtem unterschiedliche Bedeutung geben zu können. Angst macht uns auf Gefahren aufmerksam, Ärger und Wut z.B. verweisen auf verletzte Interessen und Bedürfnisse. Dennoch gilt, was das Zen sagt: wenn wir uns mit unseren Emotionen identifizieren und von ihnen beherrschen lassen, gleichen wir einem Korken auf dem Meer, der von den Wellen hin- und hergeworfen wird. Er empfiehlt, den festen Stand als „Beobachter am Ufer“ einzunehmen: wahrnehmen, nicht identifizieren, vorüberziehen lassen. So können wir uns auch gut von negativen Gefühlen distanzieren, die auf Dauer nachweislich zu gesundheitlichen Schäden führen. Wir verstehen dann Auslöser und mögliche Wirkungen, jedoch ohne diesen Wirkungen vollen Raum zu bieten.

Selbstmotivation

Psychologen unterscheiden intrinsische und extrinsische Motivation. Intrinsisch sind wir dann motiviert, wenn das, was wir tun, per se Spaß macht, weil es unseren Neigungen und Interessen entspricht, weil wir uns darin ausdrücken, Ergebnisse und Erfolge generieren können. Extrinsisch ist unsere Motivation dann, wenn wir um einer Belohnung willen handeln. Dann ist unsere Motivation abhängig von Reaktionen von außen, von anerkennendem Feedback oder Gratifikationen z.B. Das wird jedoch in Zeiten flacher Hierarchien und geringem Kontakt zu Führungspersonen immer schwieriger. Wer sich dann oder angesichts von Steigerung des Unternehmenswertes und der Aktienkurse als vordringlichem Ziel nicht selbst motivieren kann, der leidet bald an Sinnverlust. Ein Zimmermädchen mit Migrationshintergrund in einem Hotel sagte: sie wisse, was Heimatlosigkeit bedeute und wolle es deshalb den Gästen so angenehm wie möglich machen. Das ist höchste Kunst der Selbstmotivation.

Selbstführung im Verhalten

Zu einer guten Selbststeuerung im Bereich des eigenen Verhaltens gehört neben ausreichender Disziplin und Struktur auch ein gutes Zeitmanagement. Unter der „Diktatur des Dringlichen“ (Lothar Seiwert) gilt es, den Blick für das Wichtige zu behalten, Ordnung im alltäglichen Chaos schaffen, entscheiden und sich abgrenzen zu können.

Auch bedarf es vernünftiger Analyse- und Planungstools, um Ziele zu erreichen und Hindernisse zu bewältigen.

Selbstführung bezüglich des Körpers

Jeder Körper hat Grenzen der Leistungsfähigkeit! Mangelnde Bewegung, zu wenig Schlaf und schlechte Ernährung sind nur einige Faktoren, mit denen wir uns selbst schaden und die auf Dauer in den Burnout führen können. Deshalb ist es wichtig, gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Alle Gewohnheiten haben den Vorteil, dass sie uns tägliche (Neu-)Entscheidungen ersparen.

Regeneration

Dazu gehört ein vernünftiger Rhythmus von An- und Entspannung, der immer wieder Pausen und Phasen der Erholung vorsieht. Zu einer wirklichen Regeneration gehört mehr als Abschalten. Sie setzt voraus, persönliche „Tankstellen“ zu identifizieren, die unsere Batterien wieder aufladen: ein Spaziergang im Wald, Musik hören oder noch besser selber machen, qualitative Zeit (das ist Zeit, die als Genuss empfunden wird) mit der Partnerin/dem Partner, Treffen mit Freunden, kultureller Genuss, Hobbies...

Life-Balance

Auch eine ausgeglichene Lebensgestaltung zählt dazu. Ich mag das Gerede von Work-Life-Balance nicht, weil es aus Arbeit und Leben Gegensätze macht. Die Arbeit macht einen erheblichen Teil unserer Lebenszeit aus. Darum sollten wir sie mögen oder verändern. In der Balance geht es um andere Gegensätze: Anspannung und Entspannung, Anforderungen von außen und eigene Bedürfnisse, Öffentlichkeit und Privatheit, Rollenausübung und Rollendistanz, Beruf- und Familienleben z.B.

Eine Grundvoraussetzung für die Selbstführung ist die Selbstwahrnehmung

Das ist die Fähigkeit, seine eigenen Gefühle, Eigenschaften und Wirkungen wahrzunehmen und richtig einzuschätzen. Ebenso geht es darum, die Reaktionen des Körpers, seine Signale wahrzunehmen und zu beachten. Es ist auch die Fähigkeit, die eigenen Wünsche, Träume, Sehnsüchte, Ängste und Verletzungen zu kennen.

Eine wichtige Ergänzung zur Selbstwahrnehmung ist die Selbstreflexion, die Fähigkeit, sich über die Ursachen und Wirkungen dieser Eigenschaften, Gedanken, Gefühle, Wünsche, Ängste, Verletzungen und Hoffnungen klar zu werden, sie infrage zu stellen, sie an Realitäten und Werten zu messen und sie auf ihre Alltagstauglichkeit zu prüfen, um sie gegebenenfalls zu ergänzen und zu verändern.

Die zweite wichtige Grundvoraussetzung ist die Bereitschaft zur Übernahme von Verantwortung für die eigene Entwicklung

Wer sich selbst reflektiert, wird immer Eigenschaften und Fähigkeiten erkennen, mit denen er zufrieden sein kann. Er wird ebenso Eigenschaften erkennen, die er besser ein wenig runterfahren könnte. Und er wird Eigenschaften und Fähigkeiten erkennen, die es zu fördern gilt. Wir sind uns selbst gegeben und aufgegeben – eine lebenslange Entwicklungsaufgabe und -möglichkeit. Deren Fragestellung lautet: wohin will ich mich als Mensch entwickeln? Was will ich in meinem Tun und Lassen über mich selbst zum Ausdruck bringen?

Weitere Anregungen finden Sie in unserem Blog:

<https://balance-management.info/burnout-praevention/blog/>



Portrait

Balance Management ist ein Beratungsunternehmen mit Sitz in Köln und Villach, das Unternehmen Leistungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement und Einzelpersonen Maßnahmen zur Stress- und Burnoutprävention anbietet.

News-ID: 1028060 • Views: 623 (Stand: 29.09.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1028060/Selbstfuehrung-die-entscheidende-Kompetenz.html>