

# Gelassen erfolgreich sein

Newsletter von LeCo Leadership Coaching GmbH

## „Wie geht's?“

„Wie geht's?“, „Gut! Und selbst?“, „Auch gut!“.

So hört sich oftmals eine Begrüßung von Menschen an, die sich einige Zeit nicht gesehen haben.

Vermutlich weiß man anschließend nicht mehr übereinander als vor der Begrüßung. Aber es gehört zum guten (Begrüßungs-)Ton. Damit hat das ‚Ritual‘ seinen Zweck erfüllt.

Viel wichtiger als das richtige Verständnis für das Gegenüber ist die Frage, ob ich *mir selbst* klar benennen kann, wie es mir geht. Das heißt, wie ist mein Befind-

en auf einer Skala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (super gut)? Und woran merke ich das körperlich, mental, psychisch,...? Kann ich sagen, was dieses Befinden ausgelöst hat? Und warum ich auf diesen Auslöser in dieser Weise reagiere?

Es gibt Menschen, die ihr Befinden sehr detailliert beschreiben können.

Andere sind dazu nicht oder nur sehr schwer in der Lage. Sie können ihren Zustand nur ganz vage bezeichnen („gut“, „einigermaßen“, „schlecht“). Können aber nicht erklären, wie sie zu dieser Sicht gekommen sind und an welchen Merkmalen sie die Gefühlslage festmachen können.

Doch warum ist das wichtig? Dies will ich in dem Newsletter näher beleuchten.

Soviel sei vorweg verraten: Alle unseren privaten und beruflichen Entscheidungen werden zum überwiegenden Teil aufgrund unserer emotionalen Ist-Situation getroffen. *Anschließend* geben wir diesen Entscheidungen noch einen rationalen Anstrich. Wenn ich ein gutes Verständnis für meine Befinden habe, kann ich viel differenzierter entscheiden, wie ich mich verhalten will.

Ihr  
Uwe Juli

### Inhalt

„Wie geht's?“  
(Seite 1)

Wie Selbstreflexion den Weg bahnt  
(Seite 2/3)

In eigener Sache  
(Seite 4)



## Wie Selbstreflexion den Weg bahnt

**A**lltäglich kommt es vor, dass wir mit unseren Vorhaben an Grenzen stoßen: Es gelingt uns nicht mit schwierigen Menschen gelassener umzugehen, wir können unsere Anliegen nicht klar genug formulieren und fühlen uns deshalb übergangen, wir verfolgen unsere Vorsätze und Pläne nicht konsequent und sind von uns selbst enttäuscht und so weiter.

Häufig werde ich dann gefragt, was man tun kann, damit diese Vorhaben besser gelingen. Dann schlage ich vor, dass diese Person sich

selbst und ihre Verhaltensmuster besser kennenlernen soll. Der Vorschlag ruft dann oftmals Verwunderung hervor.

### Äußere Reflexion

**U**m uns selbst besser kennenzulernen brauchen wir die Reflexion. Dabei unterscheidet man zwischen der äußeren und der inneren Reflexion. Mehrmals täglich schauen wir in den Spiegel: Sitzen die Haare richtig, fühlen wir uns mit der Kleidung wohl, gefällt uns unsere Statur (zu dick, zu dünn, zu...?) und vermitteln wir das gewünschte Image an unsere Umwelt (jugendlich, seriös, sportlich, elegant, leger,...?).

In der Psychologie spricht man davon, dass wir unser Aussehen mit unserem ‚idealen Selbstkonzept‘ abgleichen.

### Innere Reflexion

**S**o wie wir unser Äußeres im Spiegel anschauen, können wir auch unser ‚inneres Aussehen‘ (Befinden) anschauen. Leider gibt es dafür keinen Spiegel. Sondern wir müssen in uns selbst ‚hinein hören‘:

- Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?
- Welche Gefühle nehme ich wahr und wo bemerke ich diese in meinem Körper (Bauch, Brust, Schulter, Kopf,...?). Die Psychologie nennt diese körperlichen Manifestationen ‚somatische Marker‘.



- Welche Haltung, Regeln und Normen habe ich zu einem Thema, d.h. warum finde ich etwas positiv bzw. negativ?

Ich beobachte also, was in mir passiert. Dabei sollte man die inneren Vorgänge (noch) nicht bewerten. Und die Gedanken und Gefühle sollte man auch nicht in irgendeiner Weise beeinflussen („Du musst positiver denken, mutiger sein, ...“) Für diese beobachtende Haltung wird heute der Begriff ‚Achtsamkeit‘ verwendet.

Machen Sie dies mehrmals am Tag für 3 bis 5 Minuten. Sie werden bemerken, dass dies die erste Zeit gar nicht so einfach ist. Doch wenn Sie dranbleiben, entdecken Sie, dass unsere Inneres auf äußeren Reize reagiert. Dies wiederum veranlasst Sie Ihrerseits zu reagieren.



### Wozu Selbstreflexion

Wenn Sie dieses vielfältige Innenleben mehr und mehr kennenlernen, ist das die Basis die eigenen Reaktionen nachhaltig zu verändern.

Ein Beispiel: Sie begegnen einem Menschen dessen Anblick Sie bereits ärgerlich macht, weil Sie schon viele unschöne Begegnungen mit ihm oder ihr hatten. Sie schauen nun, was in Ihnen passiert, warum Sie diesen Ärger empfinden (wurden Sie von der Person innerlich verletzt oder verhält diese Person sich unverhältnismäßig?). Statt nun wie üblich ärgerlich zu

reagieren, können Sie überlegen, wie sie sich eigentlich verhalten wollen (Person ignorieren, freundlich reagieren, sachlich bleiben,...).

Sie durchbrechen durch die Selbstreflexion also das übliche Reiz-Reaktion-Muster und haben dadurch zusätzliche Handlungsoptionen.

### Wie geht Selbstreflexion

Selbstreflexion geht an jedem Ort und zu jeder Zeit: Sie warten beim Arzt oder auf den Bus, Sie haben einige Minuten Zeit zwischen zwei Terminen, Sie sitzen entspannt bei einem Kaffee oder es ist eine Werbepause bei Ihrem Lieblingsfilm: Konzentrieren Sie sich für 3 bis 5 Minuten auf Ihren inneren Zustand. Wie geht es Ihnen? Wie nennen Sie dieses Gefühl? Empfinden Sie es

als positiv oder als negativ? Warum empfinden Sie so? Was möchten Sie jetzt mit diesem Gefühl machen?

### Aber: Keine Grübeln

Mit dem Vorschlag zur Selbstreflexion ist nicht gemeint, dass Sie über jede Situation nachgrübeln und sich in der inneren Reflexion ‚verlieren‘. Dieses Grübeln ist nicht hilfreich und wirkt eher destruktiv..

### Fazit

Eine gesunde Selbstreflexion ist die Basis, mich selbst besser kennen zu lernen.

Wenn ich mich selbst besser kenne, verstehe ich auch meine bisherigen Handlungsmuster.

Nun kann ich überlegen, welche Handlungsalternativen ich habe. Vermutlich ist es erforderlich, dass ich das geänderte Verhalten zunächst immer wieder trainiere. Dazu überlege ich, wie ich das Verhalten in den Alltag einbauen kann und wer mich dabei unterstützen kann.



## Sie suchen Unterstützung in einer wichtigen Phase Ihres Lebens?

Es gibt Zeiten im Leben, in denen es gut ist, mit jemandem die eigene Situation aus einem ‚anderen Blickwinkel‘ anzuschauen und neue Wege und Optionen zu entdecken.

Gerne unterstütze ich Sie dabei. Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Ein Erstgespräch ist immer unverbindlich und es entstehen keine Kosten für Sie.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Uwe Juli

## Sie planen...

### ... eine Veranstaltung zur Teamentwicklung?

Sie wollen gemeinsam mit Ihrem Team Maßnahmen erarbeiten, um die Qualität zu verbessern oder die Zusammenarbeit zu fördern?

### ... einen Workshop?

Sie wollen im Rahmen eines Workshops die Strategie überarbeiten/neu erarbeiten? Oder besprechen, wie die aktuellen Abläufen verbessert werden können? Oder, oder, oder? Hierbei kann ich Sie gerne als Moderator unterstützen. Sie können sich ganz auf die Inhalte konzentrieren während ich für einen konstruktiven und ergebnisorientierten Ablauf Sorge.

Sprechen Sie mich an, damit wir gemeinsam überlegen können, wie ich Sie bei der Durchführung unterstützen kann.

## Bezug des Newsletters

Möchten Sie den Newsletter regelmäßig beziehen? Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an

Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

und Sie erhalten etwa vierteljährlich die News per E-Mail kostenlos und unverbindlich zugesandt. Wenn Sie die News nicht mehr empfangen möchten, genügt ein kurzes E-Mail. Gerne können Sie den Newsletter auch weiterleiten.

## Herausgegeben von:

LeCo Leadership Coaching GmbH  
Alemannenstr. 16  
65205 Wiesbaden  
Telefon 0172 8943916  
Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de

