



Gerhard Tinnefeldt

Keine Schonfrist!

Liebe Leserin,
lieber Leser,

dieses Motto gilt wohl fast für Sie alle. Sie können nicht einfach mal so kürzer treten und verschlafen. Das ist der Preis, den Sie als Führungskraft zahlen müssen. Und Sie sind bereit dazu, doch manchmal kann es zu viel werden. Deshalb ist es für uns umso wichtiger, effizient zu arbeiten. Das heißt zum Beispiel, dass Sie mit Ihrer kostbaren Zeit richtig umgehen. Wir bieten Ihnen den Vergleich von zwei Ansätzen zum Zeitmanagement (Seiten 3/4) und wir sagen Ihnen, welche Empfehlungen der beiden Methoden sich in jedem Fall für Sie lohnen.

Dazu folgende Artikel, die Ihnen helfen, Zeit- und Fehlerfallen im Arbeitsalltag ausfindig und unschädlich machen zu können. So machen Sie das Richtige richtig! Aber zur Effizienz gehört auch und vielleicht vor allem, dass Sie mit Ihrer wichtigsten Ressource, „Ihrer Arbeitskraft“ sorgfältig umgehen: Auch dazu liefern wir Ihnen Tipps und empfehlen Ihnen – achten Sie auf sich!

Gerhard Tinnefeldt

Gerhard Tinnefeldt ist Wirtschaftspsychologe und arbeitet als Karrierecoach sowie als Berater und Trainer im Bereich Führung, Kommunikation und Personalauswahl.

Kostenfrei! Nutzen Sie Ihren Login auf www.fum-gwi.de



- ▶ Benutzername: fum
 - ▶ Passwort September: manager14
- Heftarchiv, Arbeitshilfen und vieles mehr!

Persönlichkeit stärken

Resilienz und Führung: Bleiben Sie stark, stabil und flexibel

Die Ansprüche an die Führungskräfte im 21. Jahrhundert sind hoch. Schnelligkeit, Professionalität, steigender Kostendruck und erhöhtes Arbeitsaufkommen sind nur einige der Herausforderungen, denen sich Manager tagtäglich gegenübersehen. Wackelkandidaten geraten unter diesem Druck ins Straucheln. Das sollte Ihnen auf keinen Fall passieren.

Da man als Führungskraft nicht einfach vor den Problemen fliehen kann, ist es wichtig, sich ein Rüstzeug zu erarbeiten, mit dem es gelingt, mit den ständigen Veränderungen, den Konflikten, Misserfolgen und Niederlagen, kurz mit den alltäglichen Krisen effektiv umzugehen. Das Sinnbild für diese Fähigkeit ist das „Stehaufmännchen“, ein Kinderspielzeug, das die Fähigkeit besitzt, aus jeder beliebigen Lage unverzüglich die aufrechte Haltung wieder einzunehmen.

Resilienz fördert Ihre innere Stärke

Eine effektive Möglichkeit, mit all den Veränderungen und Herausforderungen des Alltags umzugehen, ist Resilienz, eine Art Immunsystem der Seele. Resiliente Menschen lassen sich von widrigen Lebensumständen, Schicksalsschlägen oder Niederlagen nicht unterkriegen, sondern reagieren flexibel und kreativ auf Krisen, in denen andere sich hilflos fühlen. Es bedeutet nicht, unverletzlich oder niemals verzweifelt zu sein, aber es bedeutet, die Krisen als Chancen zu begreifen und gezielt das zu verwerthen, was konstruktiv ist.

Sechs Wege zu mehr innerer Stärke!

Warum gelingt dies manchen Menschen leichter als anderen? In zahlrei-

chen Langzeitstudien wurde belegt, dass die Fähigkeit zur Resilienz auf folgenden Faktoren beruht:

- 1) **Akzeptanz:** Resiliente Menschen leugnen die Wirklichkeit nicht, sondern gehen aktiv mit unangenehmen Gefühlen und Situationen um.
- 2) **Selbstverantwortung.** Resiliente Menschen sehen sich nicht als Opfer der Umstände, sondern übernehmen Verantwortung für ihr Handeln und tragen die Konsequenzen.
- 3) **Selbstwirksamkeit:** Resiliente Menschen glauben daran, einen aktiven Einfluss auf ihr Leben und ihre Situation zu haben.
- 4) **Optimismus:** Resiliente Menschen wissen, dass es schwierige Phasen gibt, sind aber davon überzeugt, dass die Dinge sich auch wieder zum Positiven hin wenden.
- 5) **Lösungsorientiertes Denken:** Resiliente Menschen können sich an veränderte Gegebenheiten anpassen, lernen aus Situationen und verändern gegebenenfalls ihre Strategien.
- 6) **Netzwerken:** Resiliente Menschen sind in der Lage, Hilfe von außen einzuholen und anzunehmen. Sie verfügen über ein breites Netzwerk an Kontakten und Freundschaften, auf die sie in schwierigen Zeiten zurückgreifen können.

3 Effektives Zeitmanagement

Zwei Methoden für Ihr Zeitmanagement im Vergleich

5 Methoden und Tools

Den Zeitdieben auf der Spur!

6 Innovativ führen

Wenn Manager Mist bauen: Die 5 Kardinalfehler

8 Persönlichkeit stärken

ALM – die Formel für schnelle Snacks bei Höchstleistungen!



Übung

Die folgende Übung „Geschenk-Denken“ hilft Ihnen, persönlichkeitsstärkende resiliente Denkmuster aufzubauen und zu stabilisieren. Etwas wissen heißt (leider) noch nicht etwas können. Deshalb ist es wichtig, die neuen Denkmuster immer wieder einzuüben. Eine Möglichkeit ist es, sich eine Situation vor Augen zu führen, in der Sie sich geärgert haben, z. B. über den Kollegen, der Ihre Idee als seine verwertet hat, die Beförderung, die Sie nicht erhalten haben oder den Strafzettel, den Sie für zu schnelles Fahren erhalten haben. Denken Sie drei bis fünf Minuten darüber nach und notieren Sie sich die Situation in Stichworten. Schreiben Sie nun unter Ihre Stichpunktsammlung folgende Fragen:

1. Was ist **Positiv** an dieser Situation?
2. Was kann ich daraus für mich persönlich **lernen**?
3. Was ist das „**Geschenk**“ darin?

Die Kunst Geschenke zu erkennen

Sie werden sehen – in jeder schlechten Situation liegt eine Chance. Wir müssen sie nur erkennen. Beginnen Sie mit kleinen Ärgernissen des Alltags. Je öfter Sie die positive Sichtweise einüben, desto leichter wird es Ihnen gelingen, auch größeren Problemen und Krisen etwas Gutes abzugewinnen.

Impressum

WEKA MEDIA GmbH & Co. KG
Römerstraße 4, 86438 Kissing
Tel.: 08233 23 7850, Fax: 08233 23 7860

E-Mail: service@weka.de

Internet: www.weka.de

Persönlich haftende Gesellschafterin: WEKA MEDIA Beteiligungs-GmbH, Sitz in Kissing

Geschäftsführung: Stephan Behrens, Michael Bruns, Werner Pehland

Chefredakteur: Gerhard Tinnefeldt (v.i.S.d.P.), Anschrift siehe oben

Objektleitung: Eva Tetzlaff

Satz: contentsign, Altenahr

Druck: DRUCK-Kultur GmbH, München

Erscheinungsweise: monatlich

ISSN: 2194-6795

Alle Angaben in „Führung & Management aktuell“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden, auch nicht für telefonisch erteilte Auskünfte. Wiedergabe – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Einwilligung des Herausgebers.

Der Strafzettel kann so zum Beispiel eine sinnvolle und überfällige Warnung sein, zu schnelles Fahren zukünftig zu unterlassen und sich dadurch vor einem schweren Unfall zu schützen. Die ausbleibende Beförderung kann zum einen bedeuten, dass man sich darin verbessern kann, den Vorgesetzten von seinen Fähigkeiten zu überzeugen bzw. seine Fähigkeiten noch zu erweitern. Oder es kann ein Zeichen sein, dass man nicht in der richtigen Firma ist und sich nach einer anderen Position umschauen soll.

Charakterstärke ist trainierbar

Das eigene Verhalten kann man nicht von einem Tag auf den anderen ändern, denn die neuronalen Strukturen sind

in unserem Gehirn gefestigt, wie eine stark befahrene Autobahn, die man immer wieder automatisch benutzt, wenn man in eine ähnliche Situation kommt. Hier gilt: Der Weg ist das Ziel. Kontinuierliches Training führt dazu, dass auch sehr tief verwurzelte Haltungen geändert werden können. Oder mit anderen Worten: Schon die Arbeit an der eigenen Resilienz wird Sie zu einem resilienteren Menschen machen.



Autorin: **Astrid Braungart** ist Marketing- und PR-Beraterin. Sie arbeitet als Karrierecoach im New Placement und ist Team- und Führungskräfte-trainerin.



Schnell-Check:

Zehn Tipps, wie Sie Resilienz lernen können

1. Bauen Sie sich ein funktionierendes **Netzwerk** auf – innerhalb Ihrer Firma, aber auch innerhalb Ihrer Branche. Gewähren Sie anderen Ihre Unterstützung – dann können Sie in Krisenzeiten auch darauf zurückgreifen. Vergessen Sie dabei nicht Familie und Freunde. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe stärkt das Vertrauen in Sie selber.
2. Sehen Sie die Krise nicht als unlösbares Problem. Sie können zwar vielleicht nicht ändern, was Ihnen und Ihrer Abteilung widerfährt, aber Sie haben es in der Hand, wie Sie die Krise interpretieren und damit umgehen. Motivieren Sie Ihre Mitarbeiter, das Problem als **Chance** zu sehen und lernen Sie daraus, damit Sie es beim nächsten Mal „besser“ machen.
3. **Akzeptieren** Sie, dass wir in einer Zeit kontinuierlicher Veränderungen leben. Konzentrieren Sie sich nicht auf die Umstände, die Sie nicht ändern können, sondern auf das, was Sie beeinflussen können. Pläne und Ziele kann man ändern! Haben Sie keine Angst vor der Veränderung, nur vor dem Stillstand!
4. Stellen Sie sicher, dass Ihre Ziele **realisierbar** sind. Nichts ist frustrierender, als ständig unrealistischen Plänen hinterher zu hecheln. Aber mit jedem erreichten Meilenstein werden Sie und Ihre Abteilung ein wenig selbstbewusster und krisenfester. Fragen Sie sich jeden Tag: „Was hilft mir, mein Ziel zu verfolgen – und was nicht?“
5. Handeln Sie entschlossen! Ergreifen Sie bewusst die **Initiative**, um Ihre Probleme erfolgreich zu bewältigen und stecken Sie nicht den Kopf in den Sand. Ihre Mitarbeiter werden es Ihnen danken.
6. Sehen Sie sich selbst als **Problemlöser** und vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten und Ihre Instinkte. Menschen lernen aus Krisen und wachsen daran.
7. Verlieren Sie nicht die **Zukunft** aus den Augen. Auch in schwierigen Situationen gilt es, die Langzeitperspektive zu berücksichtigen und den gesamten Kontext zu betrachten.
8. Seien Sie **optimistisch!** Nur ein kleiner Prozentsatz der befürchteten Katastrophen tritt wirklich ein. Denken Sie an das, was Sie erreichen möchten und nicht an das, wovor Sie Angst haben.
9. Lernen Sie mehr über sich und Ihre Stärken und **vertrauen** Sie darauf.
10. Sorgen Sie für sich und Ihre Mitarbeiter. **Achten** Sie auf Gefühle und Bedürfnisse, auch wenn es im täglichen Zeitstress schwer fällt. Sorgen Sie dafür, dass Körper und Geist nicht zu kurz kommen, dann werden Sie die Kraft haben, auch schwierige Situationen zu meistern.