



Coaching
Personalmanagement
Unternehmensberatung

Zum Nachdenken



Zum Nachdenken

*Was noch alles!
Wann ist es genügend gut?*

Immer schneller! Immer mehr! Immer besser! Hohe Erwartungen von allen Seiten und aus vielen Rollen. Und ringsum scheinen es alle zu schaffen. Und wenn nicht, dann gibt es gute Empfehlungen von allen Seiten.

Immer öfters kommt auch im Coaching die Frage: Bin ich auf dem richtigen Weg?

Was soll ich noch alles tun! Es ist zuviel!

Kennen Sie das auch?

In zehn Minuten kommt der nächste Termin, bis dahin könnte ich noch schnell an einem Projekt weiter arbeiten, das man eigentlich besser hätte planen können. Aber meine Meinung interessiert leider nicht... Huch – das Telefon läutet... „Wie bitte? Nein, danke. Da haben wir keinen Bedarf.... Wieso? Weil wir derzeit einfach keinen Bedarf haben! DANKE!“ Ah... immer diese lästigen Firmen. So, für das Projekt ist jetzt die Zeit zu knapp. Hmm...meine e-mails sollte ich auch noch fertig checken und – ACH JA! Die Statistik für die Geschäftsleitung muss noch ausgewertet und gedruckt werden ... funktioniert der Drucker eigentlich schon wieder?? Apropos Drucker... da war doch noch was. Genau! Der Termin – der Fragebogen ist noch nicht gedruckt, weil ja der Drucker nicht funktioniert hat. So, aber jetzt schnell!... Hoffentlich dauert das Geschäftsführermeeting am Nachmittag nicht wieder so lange, ich würde gerne einmal halbwegs pünktlich nach Hause gehen und ein schönes heißes Bad nehmen. Sch... meine Tochter hat ja heute eine Ballettaufführung in der Schule. Das kann ich nicht versäumen. Ich muss auf jeden Fall pünktlich weg! Ich schreibe mir sicherheitshalber eine Erinnerung ins Outlook. Dann habe ich einen Grund, warum ich mich im Notfall aus der Besprechung stehlen kann....

Einer europaweiten Erhebung zufolge (EWCS, 2010) sind 82,4 % in der Arbeit mit komplexen Aufgaben konfrontiert. Das betrifft hauptsächlich hoch qualifizierte Arbeiter und Angestellte. Die kognitiven Anforderungen nehmen stetig zu. Wir haben scheinbar gelernt mit psychischem Druck zu leben. Aber wie lange? Wie lange halten wir durch, ohne unsere Gesundheit dauerhaft zu gefährden? Wo ist die Grenze? Was ist noch „normal“? Kennen Sie Ihre persönliche Grenze?

Text gefunden bei: Mag. Manuela Palotay www.pmplus.at

Wir nehmen
die Gegenwart
nur mehr ver-
schwommen
wahr.
Alles scheint
in Bewegung.



Das Bedürfnis nach Ratschlägen und Tipps. Wie soll ich mich organisieren? Wie meine Zeit einteilen? *Nur bedingt ein hilfreicher Ansatz!*

Vieles macht uns zu schaffen!

Nicht nur Arbeitsüberlastung im Job, Arbeitsklima, neue Techniken sind es, die uns Druck machen. Es gibt Erwartungen der Familie, des Freundeskreise und auch Erwartungen, die wir aus gesellschaftlichen Entwicklungen ableiten.

Ganz besonders sind es jedoch oft die eigenen inneren Erwartungen an uns selbst. Oft nicht bewusst und von früher übernommen, versuchen wir damit neuen Situationen gerecht zu werden.

Schon vieles probiert!

Meist haben wir schon viele Ansätze von Lösungsfindungen hinter uns. Mit guten Empfehlungen von aussen und vielen Ratgebern haben wir versucht uns im Dilemma der Entscheidungen, Rollen und Erwartungshaltungen zurechtzufinden. Wenn wir daran scheitern, machen wir uns selbst wieder Druck, indem wir uns selbst antreiben und mit uns unzufrieden sind: „Ich habe halt nicht genug Disziplin.., wenn ich nur...“. Und wir folgen einem neuen guten Ratschlag. Immer mit der Sehnsucht es doch endlich richtig richtig zu machen und absolut glücklich zu sein. Ein Heilsversprechen, welches sich nie einlöst.

Woran liegt es? Was ist die Ursache?

Es gibt keine Patenrezepte, weil es auch nicht die eine Ursache gibt. Manches können wir individuell beeinflussen. Vieles ist durch den Kontext bedingt, indem wir leben und arbeiten. Und vieles beeinflusst sich gegenseitig. Heißt das es einfach laufen lassen? Wohin könnte man genauer schauen?

Rollenkonflikte

Manchmal sind es neue Rollen, Rollenkonflikte und noch nicht ausreichend entwickelte Rollenkompetenzen, die uns extrem fordern. Plötzlich auf einer anderen Hierarchieebene, endlich Mutter, als Sohn der alten Eltern gefordert...!!

Ist und Soll und Ziele setzen

Es gibt Menschen, die sich die Ziele so hoch stecken, dass sie mit den vorhandenen Ressourcen nicht erreichbar sind d.h. Ist- und Soll klaffen ständig zu weit auseinander und erzeugen damit zunehmend ein

inneres Gefühl von Hilflosigkeit oder Ohnmacht. Oder kaum ist die Zielerreichung näher gerückt, wird das Ziel verschoben. (Haben Sie schon mal überlegt, wie Sie für sich Glück definieren - ein glückliches Leben?)

Umgang mit Ambivalenzen und Widersprüchen

Vielen ist der Umgang mit Ambivalenzen und Widersprüchen eine schwer bewältigbare Herausforderung, die innere Konflikte erzeugt. Und nicht immer ist es uns klar, dass das Leben an sich aus wiederholten Widersprüchen und Paradoxien besteht.

Entscheidungen richtig richtig treffen?

In diesem Zusammenhang sind es auch manchmal Entscheidungen, die wir uns schwer machen.

In einer Welt, in der es so viel Auswahl gibt, gibt es nie die eine richtig richtige Entscheidung, sondern meist nur eine Wahl zwischen vielen interessanten Möglichkeiten und jede hat ihre Vor- und Nachteile.

Und es gibt keine Entscheidung, wo wir mit Sicherheit das gewünschte Ergebnis in der Zukunft voraussagen können.

Wir haben aber sehr wohl diesen Anspruch an uns selbst, nämlich dann mit der Entscheidung auch richtig zu liegen.

Wie erleben Sie die Wirklichkeit?

„Energy goes where attention flows“ Gunther Schmidt.

Und haben Sie sich schon mal beobachtet, wie Sie die Wirklichkeit beschreiben? Hat es mehr die Qualität „man müsste, ich sollte, oh Gott das auch noch...“, grad schnell noch...“. Und sind Sie dabei noch im hier und jetzt oder schon wieder in der Zukunft und Vergangenheit gleichzeitig? Und hängen Sie dann einfach noch irgendwie Zeit dran und „überziehen“ die Zeit, als ob nichts ein Ende hätte?

Oder hat es mehr etwas von „ja, es ist viel.. und jetzt einfach mal eines nach dem Anderen und was geht geht und was nicht geht, wird morgen erledigt. Und alles hat eine Ende und jeder Abschluss wird auch gelebt. Einfach Mañana . Und Sie nehmen bewusst wahr, was jetzt gerade ist und Ihre Aufmerksamkeit fordert.

Und wie erleben Sie es dann und wie anders?

Der Umgang mit Zwickmühlen und Dilemmatas. Was wähle ich? Wie entscheide ich mich?

Wer viel Wahl hat, hat auch Qual!

Loyalitäten und (alte) Verbundenheiten

Oft sind es noch (un-)bewusste Werte und (alte) Loyalitäten zu wichtigen Bezugspersonen, die uns den inneren Druck erzeugen.

Botschaften und Bilder, die wir mitgenommen haben, wie sich das Leben gut bewältigen lässt.

Aber auch die Zwickmühlen aus dem Alltag sind nicht immer einfach zu lösen. Wer geht diesmal vor: der Kollege, der Chef, der Mitarbeitende oder der Ehepartner? Und an wem mache ich mich dann gleichzeitig „schuldig“? Und wie trage ich diese Schuld dann ab?

Nicht immer sind wir in unserer „natürlichen“ Umgebung

Wir sind auch manchmal wie „der Pinguin an Land“ d.h. am falschen Platz und nicht in dem uns wesensgemäßen Kontext. Dann müssten wir vielleicht ganz die Richtung wechseln. Etwas ganz anderes machen. Andere Teams, andere Aufgaben, andere Ziele: vielleicht auch nur eines davon?

Das System krankt

Manchmal sind wir Symptomträger für ein System, das krankt und uns damit auch erkranken lässt. Zu hohe Anforderungen/Überforderung, nicht übereinstimmende Wertekonzepte, unfaires Verhalten, wenig Unterstützung und Teamgeist, Mangel an Kontrolle, Krise im Unternehmen und daher mangelnde Ressourcen und Arbeitsüberlastung oder so hohes Wachstum, dass die Strukturen nicht mehr mithalten können.

Oder das Leben in einer Konsumgesellschaft, in der ein wesentlicher Teil der Zeit für das Suchen, Auswählen und Inbetriebnehmen von Konsumgütern benötigt wird. Wir haben dann keine Zeit mehr, sie überhaupt zu benutzen. „Wir haben die Zeit, Ihr habt die Uhr!“, sagt ein afrikanisches Sprichwort.

Wertekonzepte und Antreiberdynamiken

Und die vielen inneren Antreiber und Seitenantreiber „Du kriegst das halt nicht hin“ „streng Dich

mehr an“ „sei halt etwas mehr...“ erleichtern auch dann nicht wirklich das Leben.

Was wir stets dabei haben, aber oft ignorieren - unser Körper!

Vielen nicht ganz unbekannt ist das Ausblenden von körperlichen Bedürfnissen d.h. eine Vernachlässigung von Ruhe-/Schlafbedürfnis, vom Wunsch nach wertvollem und genussvollem Essen und dem natürlichen Bewegungsdrang. Unbekannt ist oft, wie stark die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche sind d.h. eigentlich untrennbar sind.

Symphaticus und Parasympathicus - die zwei Seiten einer Medaille

Oder Sie sind einfach eine/einer von denen, die verlernt haben, zwischen den uns am Leben erhaltenden Systemen Sympathicus und Parasympathicus zu wechseln und einfach wieder lernen müssen, dass das eine nur in der Wechselwirkung mit dem Anderen wirksam und gesund ist.

Mehrere Ursachen und manchmal (eher selten) nur eine Frage von Zeitmanagementtechnik

Das sind sicher nicht alle Ursachen und gelegentlich soll es auch vorkommen, dass es einfach daran liegt, bestimmte klassische Organisations- und Zeitmanagementtechniken zu lernen.

Was dann: Ganz einfach ändern?

Theoretisch ganz einfach. Auch hier ist der Unterschied zwischen Theorie und Praxis in der Praxis höher als in der Theorie (G. Schmidt).

Den alten Weg zu verlassen, bevor noch der neue sich als tragfähig erwiesen hat, ist eine hohe Herausforderung, allerdings eine, die bei Veränderung unumgänglich ist. „Wer einigermaßen der Gleiche bleiben will, muss sich ständig verändern....“, sonst können wir in veränderten Umwelten und Umgebungen nicht im Gleichgewicht bleiben.

Wo stehen Sie? Wie wollen Sie leben? Was sind Sie bereit dafür zu tun?

Jedes Tun und Lassen hat Auswirkungen!

Innehalten und Nachdenken - ein erster konkreter Schritt

Eine Möglichkeit ist: Innehalten und Reflektieren. Reflektieren über Fragen des Daseins:

- Wie ist die Balance meiner Lebensbereiche?
- Wohin will ich?
- Welche Rückmeldungen bekomme ich? vom unbestechlichsten und kompetentesten System - nämlich meinem Körper und meiner Psyche? aus meinen sozialen Beziehungs-Netzwerken aus meinen beruflichen Kontakten?
- Welches Bild ergibt sich daraus? Ist das eine gute Art von Metabalance in der ich mich befinde?
- Wenn ich mein Leben genau so weiterführe? Was ist dann in 10 Jahren, in 15 Jahren, wenn ich 85 bin? (Oder wird ganz sicher in der Pension dann alles anders?)
- Was wird mir wichtig sein, wenn ich auf meine Leben zurückschauen?
- Wäre es gut etwas zu ändern? Und was müsste ich jetzt ändern, damit es einen Schritt in die gewünschte Richtung geht?

Wann ist es zu spät?

Theoretisch gar nie. Praktisch nie, solange Sie noch leben. Es wird jedoch schwieriger, wenn Sie schon erschöpft sind von Lösungsversuchen, die vom gleichen mehr waren.

Ein Blick zurück?

Was wäre, wenn Sie go sind und noch einmal leben könnten? Oder wenn das heute Ihr letzter Tag ist?

Ganz falsche Richtung?

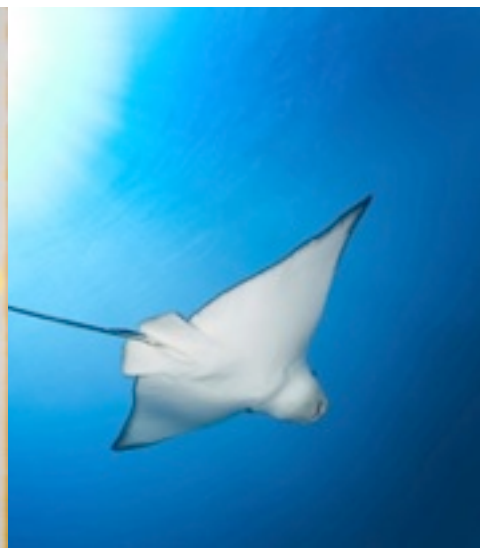
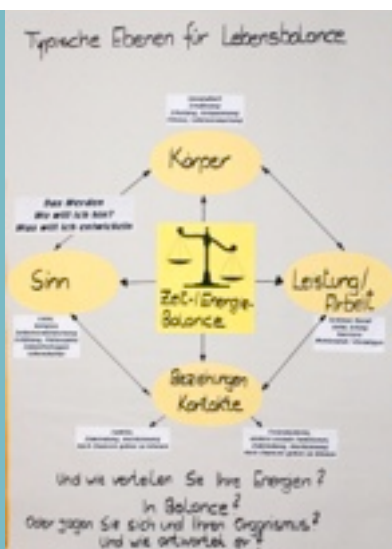
Sind Sie bereit hinzuschauen? Was wäre, wenn es sich herausstellt, dass Sie nur noch irgendwie funktionieren und Sie wirklich ganz wesentliches ändern müssten? Wären Sie wirklich bereit, den Preis von Veränderung zu bezahlen?

Erkenntnis ist nicht immer angenehm - oft sogar schmerzhaft. Und die Entscheidung für einen neuen Weg ist sicher nicht einfach.

Sie werden viele gute Gründe haben, warum es doch nicht geht.

Heraustrreten

Der Blick von oben relativiert die Größenverhältnisse!





Mein Angebot

Der Weg aus dem Labyrinth

Wozu professionelle Begleitung

„Manche Menschen bringen ihr Leben so regelmäßig auf den Prüfstand, wie ihr Auto zur Inspektion und suchen sich dafür einen Coach. Den meisten ist dabei klar, dass die kritische Betrachtung ihres Daseins komplizierter ist, als die technische Untersuchung eines Wagens – aber auch reizvoller. Aus einer Frage können viele andere entstehen. Aus diffusen Unbehagen heraus formen sich neue Ziele und Wünsche und vielleicht die Erkenntnis „ich werde etwas ändern.“

Zitat gefunden im Vortrag „Die Psyche im Wandel von Zeit und Gesellschaft“ - Fragen unseres Daseins ORF Vbg.

Wenn Sie auf einem Teil der Wegstrecke der Veränderung eine Begleitung suchen, dann lesen Sie auf der Website weiter, was ich Ihnen dazu bieten kann oder rufen Sie mich an.