

## Führung — Vorbereiten auf neue Aufgaben und Situationen

von Christian Nourney | Mai 1, 2020 | Führung



Nahezu jeden Tag habe ich das Gefühl, dass die Zeit schneller vergeht — was objektiv gesehen natürlich nicht der Fall ist. Ich nehme zudem wahr, dass es keine Eindeutigkeit und Sicherheit gibt. Vielmehr erhöht sich zunehmend die Vielfalt an Informationen, die komplex und teils widersprüchlich sind oder deren Wahrheitsgehalt ich nicht mehr einfach erkennen kann.

### Wechselwirkung

Ereignisse in meinem Umfeld sowie meine eigenen Erlebnisse beeinflussen sich gegenseitig. Veränderungen, die es erforderlich machen, mich laufend neuen Aufgaben und Situationen zu stellen. Im Beruf ebenso wie im privaten Umfeld – häufig mit Wechselwirkungen, also beispielsweise zwischen beruflichen und privaten (Ortswechsel, Übernahme von mehr Verantwortung) oder zwischen politischen und ökonomischen (Energiewende, Corona-Virus). Kleine oder größere Herausforderungen, mit denen ich lernen muss, positiv und angemessen umzugehen. Dabei denke, fühle und handle ich meist intuitiv, basierend auf meinem Wissen sowie meinen Erfahrungen und bin bei der Bewältigung dieser Herausforderungen mal mehr oder minder erfolgreich.

### Wendepunkte

Was kann ich jedoch tun, wenn es gilt, mit wichtigen, für meinen weiteren Lebensweg entscheidenden Herausforderungen durch neue Aufgaben und Situationen fertigzuwerden?

### **Individuelle Ausgangssituation**

Für mich steht an erster Stelle die Beantwortung der Frage, wer ich tatsächlich bin und wofür ich persönlich stehe: Welche Bedürfnisse, Träume und Wünsche habe ich, welche Grenzen setze ich, was tut mir gut, wofür möchte ich meine Energie einsetzen?

### **Faktor „Lebensplanung“**

Wichtig ist für mich zudem der Aspekt meiner persönlichen Lebensplanung: Was hält mein Leben in einem gesunden Gleichgewicht, wie nehme ich die Balance wahr? Mich einer neuen Aufgabe oder Situation zu stellen, heißt auch, Stellung zu beziehen. Welche Optionen erkenne ich, was nimmt oder gibt mir Energie? Wie schaffe ich es, meine Position angemessen nach außen hin zu vertreten? Welche Werte sind mir im Leben so wichtig, dass ich dafür einstehe? Was bereitet mir Freude? Worauf bin ich neugierig?

### **Meine Ressourcen**

Veränderungen, für die ich Ressourcen brauche: Bin ich mir meiner Potenziale bewusst, nutze ich sie bereits? Welche kann ich im konkreten Fall einsetzen? Wie sie abrufen? Für welche Themen ist es mir wert, sie einzusetzen?

### **Anstoß – von Krise bis Chance**

Ich kann es immer selbst beeinflussen, wie ich mit der neuen Aufgabe oder Situation umgehen möchte: Sehe ich sie als Krise, als Hemmnis oder als Herausforderung, als Chance an? Ich werde zumindest angestoßen, mich zu bewegen. Ich werde aus meinem Alltag herausgeholt und aufgefordert, das aktuelle Hier und Jetzt ganz intensiv und bewusst wahrzunehmen. Das bedeutet auch, meine Gefühle als wichtiges und notwendiges Signal anzunehmen – als richtig und „gut“.

Ich habe immer wieder positive Erfahrungen damit gemacht, mich im ersten Schritt mit den aufgeführten Themenkomplexen auseinanderzusetzen. Diese Checkliste hat mir geholfen, neue Aufgaben oder Situationen und ihre Wirkungen wahrzunehmen – ihnen gegenüber eine positive Haltung einzunehmen. So kann ich mich den Herausforderungen aus dem „Erwachsenen-Ich“ heraus offen und in angemessener Weise stellen.

Suche ich nach Veränderung aus eigener Initiative, stellen sich weitere grundlegende Fragen wie: Wo stehe ich heute, wo will ich morgen oder übermorgen sein? Warum will ich das? Möchte ich von etwas weg oder zu etwas hin? Ein positives, klares Ziel eröffnet mir neue Wege, gibt mir Energie und bereitet mir Freude.

### **Innere Haltung**

Wenn ich mich konkret auf eine neue Aufgabe oder Situation vorbereiten möchte, ist es sinnvoll, zunächst die innere Haltung darauf einzustimmen. Es kann mir Ruhe und Kraft geben, mir möglichst viele offene Fragen zu stellen, sie vielleicht sogar aufzuschreiben. So durchdenke, durchlebe und durchfühle ich bereits im Vorfeld mögliche Situationen, kann im Geiste alternative Reaktionen und Abläufe „ausprobieren“ und die wählen, die mir Sicherheit und das Gefühl der „Richtigkeit“ geben. Wichtig ist es dabei, das Positive in den Vordergrund zu stellen, ohne mögliche kritische Themen außer Acht zu lassen. Ich sollte mir zudem bewusst „erlauben“, nicht unbedingt sofort den „richtigen“ Weg finden bzw. „die richtige“ Entscheidung treffen zu müssen, sondern mich auf einen Weg zu begeben, der in einzelnen

Etappen begangen und auch wieder korrigiert werden kann. Jeder einzelne Schritt führt mich weiter.

### **Zielsetzung**

Neben einer reinen Informationssammlung kann ich die Diskussion bzw. das Gespräch mit einer Vertrauensperson suchen. Ein konstruktiv-kritisches Hinterfragen kann nützlich sein. Darüber hinaus kann ich auf meine Stärken und Potenziale schauen — hier mit dem Fokus, welche von ihnen ich zielführend in der konkreten Aufgabe oder Situation nutzen kann. Manchmal entdecke ich bei mir Ressourcen, die eine lange Zeit nicht mehr abgerufen worden und jetzt sehr hilfreich sind.

### **Innere Ruhe als Schlüssel**

Wesentlich ist aus meiner Sicht also, meine innere Ruhe zu erlangen; die sachlich-inhaltliche Vorbereitung und meine innere Haltung tragen gleichermaßen dazu bei. Wenn ich weiß, was ich wirklich will, dann führt das zu Klarheit in meiner Ausstrahlung, ich kann authentisch sein. Der nächste Schritt wird dann mit Freude gegangen!

Ich freue mich über Ihr Feedback, gern persönlich,  
herzlichst

Ihr Christian Nourney