

CIRCLE OF INFLUENCE

DAS EFFEKTIVE TOOL FÜR DEN NEUSTART VON RAINER HERLT

In diesen verrückten Zeiten stellen sich viele Fragen wie diese: Ist mein Job sicher? Wird der noch der gleiche sein? Wann werde ich wieder etwas Gewissheit über meine Zukunft haben? Fragen, die Angst und Sorgen erzeugen. Der Coach Rainer Herlt illustriert, wie wir im ersten Schritt wieder zu etwas Orientierung finden und das Steuer selbst in die Hand nehmen können.

Rainer Herlt ist Trainer, Coach, Berater und Autor. Sein Anliegen ist es, auf allen Ebenen des Unternehmens- und Berufsalltags persönliche Ressourcen (wieder) zu entdecken und damit Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung aller Beteiligten nachhaltig zu stärken. Dazu entwickelte er ein besonderes Trainingskonzept auf der Basis des Zürcher Ressourcenmodells (ZRM), systemischer Formate und individueller Wertemuster. Sein Motto: Zu jedem wertschöpfendem Handeln gehört ein starkes positives Gefühl. www.ressourcentraining.org

Viele von uns wissen nicht, wie es nach dem wirtschaftlichen Lockdown weitergeht. Daraus resultiert oft ein persönlicher Abschwung, soll heißen: es stellen sich meist unbeantwortete Fragen nach dem Schicksal im Job. Ist mein Job noch der gleiche? Was wird sich für mich ändern? Wie lange wird es dauern, bis ich Gewissheit über meine Zukunft habe?

Es fehlt Orientierung. Und das erzeugt Angst und Sorgen. Vor allem, wenn diese von außen erwartete Orientierung enttäuscht wird, ist guter Rat teuer. Das Gefühl fremdgesteuert zu sein und keine Selbstwirksamkeit mehr zu besitzen kommt auf. Aus Angst kann dann auch schnell Panik werden.

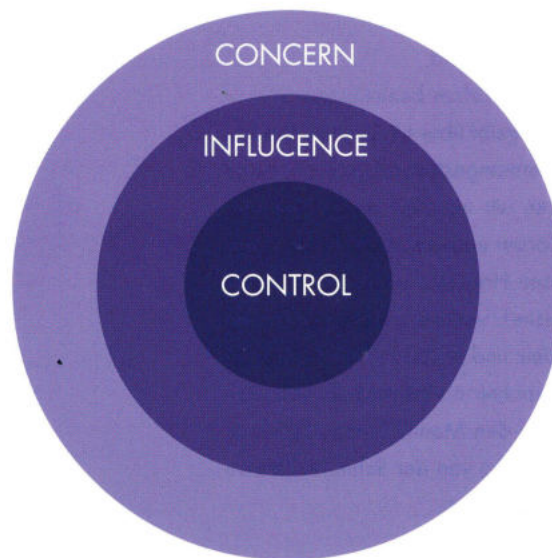
Neben dem wichtigen Rat, diesen inneren Zustand erst einmal zu akzeptieren, kann ein Denkwerkzeug von Steven Covey helfen, das Steuer des Lebens wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Wie die Grafik zeigt, unterscheidet Steven Covey drei Zonen der Selbstwirksamkeit. Diese werden in diesem Modell mit abnehmender Einflussmöglichkeit von innen (unsere Person) nach außen (Umfeld) abgebildet. Vertrauen sowie die Verlässlichkeit auf das Netzwerk.

Control

Im Mittelpunkt stehen unsere Kompetenzen und Ressourcen. In diesen Bereich fallen alle die Dinge, die wir selbst beeinflussen können. Hier können wir proaktiv verändern! Wir müssen es nur tun. Manche Menschen neigen dazu, darauf zu warten, dass andere bzw. das Umfeld sich ändern. Sie bleiben passiv. Dann sind meistens Unzufriedenheit, Ärger und als Folge entweder Enttäuschung, depressive Phasen und sogar aggressiv gefärbte Reaktionen vorprogrammiert. Hier gilt es innezuhalten und sich zu fragen:

- Was kann ich selbst tun, damit ich Informationen zur besseren Orientierung zu gelangen?
- Was kann ich zur eigenen Sicherheit beitragen?
- Wie Sorge ich dafür, dass befürchtete Situationen nicht eintreffen?



Dinge, die uns von außen beeinflussen und auf die wir aber keinen direkten Einfluss haben.

Dinge, auf die wir keinen direkten Einfluss haben. Wir können aber aktiv auf Menschen einwirken, welche etwas bewirken können.

Dinge, die wir vollkommen selbst verändern können, wenn wir das wollen.

Influence

Hier kommt es besonders auf die Motivation an, etwas selbst in die Hand zu nehmen! Hier in diesem Feld haben wir zwar keinen direkten Einfluss auf das Geschehen. Wir kennen in der Regel allerdings Menschen, z. B. Kollegen, Freunde, Verwandte, die uns helfen können. Hier geht es also darum, das eigene Netzwerk für die Lösung unserer Probleme zu nutzen:

- Wer hat Zugang oder Einfluss auf Entscheider oder entscheidet sogar über meine aktuellen Anliegen?

- Wie kann ich diese Personen erreichen und auf welche Weise aktivieren?
- Wer kann mir dabei helfen, diese Personen zu identifizieren?
- Von wem und auf welchem Weg erhalte ich Feedback zu meinen Anliegen, Gedanken und Empfindungen?
- Wer kann meine Sorgen entlasten?

Concern

Dieser Bereich enthält alle Phänomene, auf die wir keinen Einfluss haben. Leider verbringen Menschen mit Überlegungen zu diesem Feld sehr viel Zeit ihres Lebens. Einen großen Teil unseres Lebens verbringen wir in unserem Job. Hier möchten wir unsere Bedürfnisse nach Zufriedenheit und Wertschätzung, nach Eigenständigkeit und individueller Gestaltung erfüllen bzw. erfüllt bekommen. Hier suchen wir unseren stark emotional besetzten Status und Selbstwert. Daher treffen uns Entscheidungen der Hierarchie oder unternehmerische Veränderungen oft hart. Gerade jetzt in der Corona-Krise fehlt uns diese Bühne der Selbstwirksamkeit.

Und gerade in diesem Bereich des Concern gilt: Die Dinge annehmen, so wie sie sind! Sie sind: für uns nicht veränderbar! Also: Loslassen! Hier gilt die Regel: Love it, change it or leave it! Zusätzlich helfen folgende Fragen:

- Welche Möglichkeiten sehe ich, mit diesen Bedingungen weiterzuarbeiten bzw. – zu leben?
- Wie kann ich mich mit den Gegebenheiten arrangieren, ohne meine Werte zu verletzen (mich zu verbiegen)?
- Wer kann mich bei der Suche nach alternativen Lösungen auf welche Weise unterstützen?

Und wie setzen wir das um?

Analysieren Sie Ihre Situation innerhalb dieser drei Zonen des persönlichen Beeinflussungsgrades. Am besten lassen Sie sich von Kollegen, Freunden oder Ihrem Partner unterstützen. Das entlastet Ihre diffuse Gefühlslage ungemein. Auch in Ihrem Team kann dieser Circle z. B. aufgemalt und entsprechend mit Post-It's zu den einzelnen Bereichen bestückt werden. Das gibt Orientierung zum Weiterarbeiten.

Nachdem Sie die Einflussbereiche identifiziert und ausreichend differenziert haben, erarbeiten Sie die Schritte, die notwendig sind, um aktiv selbst zu Lösungen zu kommen (Control) bzw. Ihren Einfluss geltend zu machen (Influence). Und dann machen Sie es! Frei nach Erich Kästner. Immer wenn Sie sich dabei ertappen, über Dinge zu grübeln oder sich sogar aufzuregen, suchen Sie sich einen ruhigen Platz und spüren eine kurze Zeit Ihrem Atem nach oder genießen Sie die Umgebung. Das ist das Mindeste, wenn Sie nicht meditieren und doch loslassen wollen. Dann überlegen Sie, wie Sie auch in Zukunft mit den Bedingungen klarkommen wollen. Da hilft das sogenannte Reframing: Sie stellen Ihre Situation in einen anderen Kontext.

Beispiel: Was wäre, wenn ich die jetzige Situation mit einem Blick aus der Zukunft, z. B. in drei Jahren, betrachte? Was habe ich dann möglicherweise gelernt? Was verbirgt sich hinter meinem derzeitigen Widerstand?



Was würde wirklich passieren, wenn ich diesen überwinde? Welche dahinter liegenden Bedürfnisse und Wünsche sind (immer noch) ungelebt? Kann ich diese Situation nutzen, um sie zu erfüllen und damit zufriedener zu leben?

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dem Circle-Erlebnis. Vielleicht erhalten Sie ein ganz anderes Verständnis von dieser Zeit und haben eine Gelegenheit, endlich etwas für sich zu verändern. Ein Drehwurm ist jedenfalls ausgeschlossen.

Der Autor Rainer Herlt

- 14 Jahre Führungskraft im Vertrieb
- Ausbildung zum Kommunikationstrainer
- Ausbildung zum systemischen Trainer und Coach
- Zertifizierter NLP-Master-Practitioner (DVNLP)
- Ausbildung Systemische Aufstellungsarbeit / Organisationsaufstellungen
- Weiterbildung Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)
- Masterlehrgang Systemischer Mentalcoach
- Trainer, Coach, Autor und Personalmanagement-Berater