

extended

Wissen begeistert.

- ☆ Trendforschung:
Stadt der Zukunft
- ☆ Neue Impulse:
Generation „Why“
- ☆ Sagen, was Sache ist:
So geht Klartext!
- ☆ Expertentipps:
Einfach Namen merken

Stefanie Voss

Führung braucht Dialog

Durch Selbstführung
zur starken Führungspersönlichkeit



Führung braucht Dialog

Egal, ob Sie schon viele Jahre eine Position als Teamleiter oder Abteilungsleiter haben, kürzlich ins Berufsleben gestartet sind oder noch studieren – Sie sind jetzt schon Führungskraft. Denn Sie führen Ihr Leben. Diese Aufgabe nimmt Ihnen keiner ab.

**»Nur wer steuert,
kommt ans Ziel – auf
See und im Leben!«**

Stefanie Voss
Leadership-Experin und Weltumseglerin



Führung und Kommunikation – diese beiden Bereiche gehören untrennbar zusammen. Ohne Kommunikation kann keine Führung passieren. Nicht mal das eigene Leben lässt sich ohne Kommunikation führen. Denn in unseren Gedanken sind wir andauernd mit uns selbst im Gespräch. Ich behaupte: Das Gespräch in unserem Kopf, unser innerer Dialog, das ist das wichtigste Gespräch unseres Lebens. Die Menschen, mit denen wir „nach außen“ kommunizieren wechseln im Laufe der Zeit. Mit uns selbst unterhalten wir uns vom ersten bis zum letzten Tag. Für die Entwicklung unseres Lebens – beruflich wie privat – ist es ein extrem einflussreiches Gespräch, das wir da führen.

Wo, wann und wie reden Menschen mit sich selbst? Irgendwie einfach so? Wenn es gerade mal passt? An der roten Ampel, im Bus oder im Stau? Schnell dahingewurschtelt? Beim Joggen? Kurz vor dem Einschlafen? Oder nur dann, wenn es gerade mal richtig schlecht läuft? Denken Sie mal an sich: Wie führen Sie dieses Gespräch?

Durch den Kontakt mit sehr vielen, ganz unterschiedlichen Menschen in meinen Coachings, Kommunikationstrainings und Leadership-Programmen ist mir etwas Bemerkenswertes aufgefallen: Erfolgreiche Menschen, sogenannte „Führungspersönlichkeiten“, die führen ihre Selbstgespräche anders. Die behandeln diesen Dialog mit der Wertschätzung, die er verdient. Es ist schließlich das wichtigste Gespräch ihres Lebens.

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, durch gelungene Selbstführung zu einer anerkannten Führungspersönlichkeit zu werden. Der Schlüssel ist der innere Dialog. Wer bereit ist, das wichtigste Gespräch des Lebens zu revolutionieren und ganz neu anzugehen, der hat enormes Führungspotential. Worauf kommt es an?

Es sind 10 Punkte, die Sie beachten sollten, wenn Sie Ihren inneren Dialog wertschätzend, produktiv und damit als Motor Ihrer Weiterentwicklung führen möchten.

1. Nehmen Sie sich Zeit.

Wenn Sie mit einer guten Freundin oder einem guten Freund über ein wichtiges Thema sprechen, machen Sie das dann in Ruhe? Oder mit ständigen Unterbrechungen und Multitasking zwischendrin? Eben nicht! Jedes gute Gespräch braucht Zeit, um sich zu entwickeln. Da ist Ihr innerer Dialog keine Ausnahme.

2. Finden Sie einen geeigneten Platz.

Wer andauernd abgelenkt wird, der kann sich nicht konzentrieren. Ein guter Ort für ein wichtiges Gespräch ist frei von Ablenkungen. Das kann das eigene Sofa sein (Handy, Musik und TV ausgeschaltet!), der Garten, die Lichtung im Wald oder das (möglichst ruhige) Straßencafé mit dem allerbesten Cappuccino der Stadt.

3. Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

Ist der Chef wirklich ganz allein an allem schuld? Oder trage ich auch zu den Problemen bei? Gibt es in meinem Alltag ganz ernsthaft keinerlei Möglichkeit, Bewegung und Sport regelmäßig zu integrieren? Sind die „allgemeinen Rahmenbedingungen“ hier und da und dort wirklich so schwierig? Fassen Sie sich an die eigene Nase. Auch wenn es unangenehm ist. Es bekommt ja außer Ihnen – zumindest in Ihrem inneren Dialog – niemand mit.

4. Gehen Sie den Dingen auf den Grund.

Eine schnelle Frage produziert in der Regel eine schnelle Antwort. Wer nachfragt, erfährt mehr. Wer dreimal nachfragt, erfährt noch mehr. Es

braucht Geduld, Hartnäckigkeit und Ausdauer, um den echten und wirklichen Hintergrund zu verstehen. Auch, wenn ich mit mir selbst rede.

5. Achten Sie auf Ihre Worte.

Wir glauben was wir uns erzählen. Zum Glück – und leider – ist das so. Ist der nervige Kollege wirklich ein völlig inakzeptabler Idiot? Oder nur manchmal ein bisschen anstrengend? Habe ich 1.000 Dinge zu tun? Oder eigentlich nur acht, wovon ich wahrscheinlich zwei heute nicht schaffen werde? Übertreibungen in der Wortwahl übersetzen wir eins zu eins in Gefühle. Wer sich Dinge extrem schlecht redet, der fühlt sich schlecht. Wer realistisch und konstruktiv formuliert, der schafft innere Klarheit.

6. Reden Sie mit sich selbst wie mit Ihrem besten Freund.

Wir sind mit uns selbst ausgesprochen kritisch. Wir beschimpfen uns für Fehler, verzeihen uns nichts und reden mit uns in einem Ton, den wir anderen gegenüber niemals anschlagen würden. Selbstbewusstsein entsteht durch Wertschätzung, nicht durch Druck und Runtermachen. Seien Sie deswegen besonders konstruktiv, respektvoll und verzeihend mit sich selbst.

7. Führen Sie das Gespräch weiter, auch wenn es weh tut.

Wenn wir den Dingen auf den Grund gehen, dann finden wir nicht nur glanzvolle Dinge, die Freude machen. Dann stoßen wir auf Ängste, Verletzungen, große Enttäuschungen und unerfüllte Hoffnungen. Das tut weh. Wenn ein Mensch Ihnen von einer schmerzvollen Erfahrung berichtet, dann brechen Sie kein Gespräch ab. Sie hören zu und nehmen sich so lange Zeit, bis der Andere wieder Halt gefunden hat. Genau das sollten Sie auch mit sich selbst tun.

8. Dokumentieren Sie Ihre wichtigsten Erkenntnisse.

In der Schule, im Studium und in wichtigen Meetings schreiben wir mit was, wir uns merken wollen. Was wir notieren, halten wir für die Zukunft fest – und verankern es durch den Akt des Aufschreibens

auch noch besser im Gedächtnis. Deswegen lohnt es sich, Schlüsselargumente und Erkenntnisse aus dem wichtigsten Gespräch Ihres Lebens ebenfalls zu dokumentieren. Vielleicht in einer sehr schönen Kladde oder einem in Leder gebundenen Notizbuch. Dann bekommen diese wertvollen Notizen den würdevollen Platz, den sie verdienen.

9. Führen Sie dieses Gespräch regelmäßig.

Aus einem einfachen Gespräch wird ein echter Dialog, wenn immer wieder neue Gedanken eingeflochten werden. Wenn an einem bestimmten Punkt wieder angeknüpft wird und neue Erfahrungen hinzukommen. Dann kann – entsprechend dem griechischen Wortstamm Dia-Logos = „durch das Wort“ – etwas Neues entstehen. Wenn Sie Ihren inneren Dialog regelmäßig weiter führen (und dokumentieren), dann werden Sie immer tiefere Erkenntnisebenen erreichen. Und genau das ermöglicht Weiterentwicklung.

10. Nehmen Sie dieses Gespräch wichtig.

„So viel zu tun, so wenig Zeit! Mich selbst habe ich ja immer dabei ... dann kann ich mir ja auch heute Abend, morgen oder am Wochenende mal Zeit für mich und meinen inneren Dialog nehmen.“ So zu denken ist fatal. Denn dann wird es schnell zur Routine, das wichtigste Gespräch des Lebens zu vernachlässigen und immer wieder andere Prioritäten vorzuziehen.

Sie wissen es selbst am besten: Sie sind schon sehr gut in dem, was Sie tun. Und Sie spüren, in Ihnen steckt noch deutlich mehr. Wenn Sie diese Potenziale klar erkennen, entfalten und nutzen möchten, dann geht der Weg über ehrliche, tiefe Reflexion. Führen Sie das wichtigste Gespräch Ihres Lebens! Mit diesen 10 Punkten haben Sie einen praktischen Leitfaden an der Hand, wie das geht.

Möchten Sie noch mehr Input für Ihre persönliche Weiterentwicklung bekommen? Auf dem Videoblog www.leader-on-my-ship.com gibt es alle 14 Tage neue Tipps und Ideen, wie Sie das Steuer fest in die Hand nehmen können. Denn genau das macht Sie zur erfolgreichen Führungskraft – für Ihr eigenes Leben! ☐



Stefanie Voss – Sie hat die Welt umsegelt und als DAX-Konzern-Führungskraft manchen Sturm abgewettert. Mit ihrer Business-Erfahrung aus Europa, USA und Lateinamerika weiß sie, was es bedeutet, international erfolgreich zu sein. Die 5 Sterne Rednerin bringt eine frische Brise auf jede Bühne und zeigt, was Leadership, Teamspirit, Diversity und gelungene Kommunikation wirklich ausmacht. Sie sagt: „Führungsverantwortung heißt, sich selbst permanent zu beobachten, zu verändern und dadurch zu wachsen.“ www.cutwater.de



Wissen begeistert › Fragen an Stefanie Voss



An welchen wirklich guten, fast schon überraschend intensiven Service erinnern Sie sich noch heute?

Die Polizei in Lissabon, die mir nach einem kleinen Rushhour-Autounfall (nur Blechschaden) auf dem Präsidium erst einmal einen Schnaps angeboten hat.



Welche Tat/Leistung eines Menschen oder Teams hat Sie in jüngster Zeit am meisten beeindruckt?

Die reine Frauencrew SCA beim aktuellen Volvo Ocean Race 2014/15 begeistert mich. Sie kämpfen, sie stehen zusammen, sie feiern jede Etappe, die sie für sich bestmöglich meistern ... eine tolle Powertruppe!



Gibt es in unserer Zeit noch Helden und Idole?

Für mich sind es die vielen kleinen Gesten, die Menschen zu Helden machen. Immer wieder – und vor allem ohne jegliche Vorbehalte – ein ehrliches Lächeln und menschliche Wärme in die Welt bringen, das ist für mich eine Heldentat.



Ihr lustigstes/fröhlichstes Erlebnis bei einem Vortrag?

Das Gesicht einer Frau, die ganz vorne saß und eine einzigartige, wundervolle, komische Grimasse zog, als ich davon erzählte, wie es ist, in einem nach gebratenem Fisch stinkenden Schlafsack zu schlafen ... Ich musste so lachen, als ich sie ansah, dass der Vortrag erst einmal unterbrochen war.



Was zeichnet eine(n) echte(n) Freund(in) aus?

Es ist das „Fels-in-der-Brandung-Gen“, was echte Freunde einfach haben – und was immer dann zum Vorschein kommt, wenn es stürmisch wird.



Sie haben die Gelegenheit, eine TV-Talkshow mit drei Prominenten zu gestalten. Wen laden Sie ein?

Da lade ich meine drei Lieblingsmoderatoren ein, um mit ihnen über ihre Moderationserfahrungen zu plaudern: Oprah Winfrey, Bettina Böttinger und Ralf Caspers (der Ralfi von der Sendung mit der Maus).



Welche Farbe macht Sie glücklich?

Das rote Leuchten auf den Wangen meiner Kinder, wenn sie draußen spielen und voll in Action sind.



Sie sind in einem Land, in dem keiner Ihre Sprache spricht und Sie nicht die Sprache des Landes. Sie müssen etwas erklären und haben die Wahl: Mit Fingerfarben malen oder pantomimisch darstellen. Warum entscheiden Sie sich für...?

Ich kombiniere einfach alles, was mir einfällt: Pantomime, Fingerfarben, Musik, Herzlichkeit und gute Gedanken ... denn ich bin fest überzeugt: Der Mensch kommuniziert über alle Sinne!



Was ist ein zweiter Platz wirklich wert?

Gegenfrage: Was sind Platzierungen generell wert? Ich muss mit mir und meiner Leistung zufrieden sein – darauf kommt es an! Dann kann ich auch einen dritten oder 48. Platz feiern!



Wie stolz dürfen Sieger sein?

Stolz ist ein sehr schönes Gefühl, das wir genießen sollen. Wichtig ist dabei, dass ich auf mich stolz bin, nicht auf den Erfolg an sich.



Was ist Ihr „special item“ im Dialog mit dem Publikum?

Ganz klar: Der Zahnarztspiegel, der so überhaupt nicht in einen Segelvortrag passt, und immer wieder AHA-Momente auslöst beim Publikum!

