



Emotional gesund leiten

Als Leader in einer komplexen Welt erfolgreich sein

*"The biggest thing when becoming a leader is **what's happening inside.**"*

– Pete Scazzero

Was bedeutet „Emotional gesund leiten“?

Ein Unternehmen oder Team zu führen, das 'die Welt verändert', benötigt mehr als die letzten Führungsstrategien oder Management-Tools. Dauerhafte Veränderung in Unternehmen bzw. Teams erfordert Männer und Frauen, die bereit sind, aus einem tiefen und veränderten Inneren heraus zu leiten, denn: *Wer wir sind ist wichtiger als das, was wir tun.*

Ob wir emotional gesund leiten, zeigt sich z.B. darin, wie wir damit umgehen, wenn wir..

- unter (negativer) Autorität stehen,
- Konflikte lösen oder Missverständnisse beheben müssen,
- an unsere persönlichen Grenzen kommen und mit unseren eigenen Unfähigkeiten konfrontiert sind,
- keine Erfolge und keine Frucht sehen in dem, was wir tun.

- ➔ ***Habe ich ein gesundes Bewusstsein von dem, was in mir vorgeht, inkl. meiner Ängste, Bedürfnisse und Schwächen? Weiss ich, wie sie meine (Re-)Aktionen beeinflussen?***
- ➔ ***Bin ich ehrlich mit mir selbst und mit anderen in Bezug auf meine inneren Zweifel, Kämpfe oder Verletzungen? Kommuniziere ich sie offen?***
- ➔ ***Gehe ich Herausforderungen und Probleme an, oder verstecke ich mich hinter falschen Verhaltensweisen (Kritik, Zynismus, Perfektionismus,...)?***

Es wird dich herausfordern...

Die Entwicklung zum Leader ist ein dynamischer Prozess, der Zeit braucht. Dieser Prozess bringt uns immer wieder in Situationen, die uns herausfordern – meist im Umgang mit anderen Menschen. Situationen, die unseren Charakter formen und helfen, dass wir uns weiterentwickeln.

Kommen dir einige der folgenden Aussagen vertraut vor?

Wie kann ich ein besserer Leiter sein?
Ich bin offen und will lernen, aber ich weiss nicht, wo ich starten soll.

Ich bin in einer Umgebung gefangen,
die mir nicht gut tut. Als Teil des
'Mittleren Management' fühle ich
mich machtlos, etwas zu verändern.

Ich gebe mein Bestes, aber ich
bewirke nichts. Ich leite Projekte,
aber verändere keine Leben.
Es fühlt sich an wie Stillstand.

Ich komme an meine Grenzen
und brauche eine neue Vision
und Motivation, um wieder auf
die Füße zu kommen und
anders zu leiten.

Die Anforderungen und
Aufgaben als Leiter
überfordern mich und
ich kann mein Leben
nicht mehr geniessen.

➔ ***Bin ich bereit, nächste Schritte zu gehen und in 'Leadership' und Transformation zu wachsen?***

Basiskompetenzen für emotional gesunde Leiter

Um emotionale Reife zu erlangen, benötigen wir geeignete Basiskompetenzen, also praktische Fähigkeiten, die wir in unsere Beziehungen integrieren und gemeinsam im (Arbeits-)Alltag anwenden können. Wichtige Basiskompetenzen emotionaler Gesundheit sind:

Das **Kommunikationsrad** –
knapp und klar kommunizieren



Der **Eisberg der Emotionen** –
das eigene Innenleben entdecken



Meine Welt, deine Welt –
einfühlsam & wertschätzend zuhören



Die **Integritätsleiter** –
den eigenen Werten treu bleiben



When the poop hits the fan –
konstruktiv streiten, Konflikte lösen



Slow down & R.I.P. –
bewusst Ruhezeiten einbauen



➔ **Wie kann ich diese Basiskompetenzen (weiter)entwickeln und nachhaltig in meinen Alltag integrieren?**

Quellen / Buchtipps:

- The Emotionally Healthy Leader: How transforming your inner life will deeply transform your church, team, and the world (Pete Scazzero, 2015)
- Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts. (Brené Brown, 2018)