

# SELF- LEADERSHIP

## Erfahrungen und Beobachtungen aus 10 Jahren als Trainer und Coach

von steffen pahl

Ich habe die freie Zeit im Sommer und die Tatsache, dass ich nun seit mehr als 10 Jahren als Trainer und Coach tätig bin, als Anlass genommen, die Erfahrungen der vergangenen Jahre Revue passieren zu lassen. Was mich dabei besonders interessiert hat, ist die Frage: „Was haben erfolgreiche Menschen gemeinsam?“ Eine Auswahl an Erfahrungen und Beobachtungen habe ich hier zusammengetragen ...

### SELBST-BEWUSST-SEIN

Manager, die Außergewöhnliches leisten, sind sich häufig ihrer selbst sehr bewusst. D.h. sie sind sich über ihre Stärken und über ihre Schwächen absolut im Klaren. Das unterscheidet sie im Übrigen auch von weniger selbstbewussten Menschen. Die Erfolgreichen haben gelernt sich regelmäßig selbst zu reflektieren und ganz gezielt die eigenen Stärken weiterzuentwickeln. Diese Denk- und Verhaltensweisen führen zu einem nachhaltig hohen Selbst-Wert-Gefühl.

### EIGEN-MACHT

Eine weitere wichtige Eigenschaft für den persönlichen Erfolg ist das sog Eigen-Macht-Gefühl. Dies ist das Gegenteil der Ohnmacht. Menschen mit einem starken Eigen-Macht-Gefühl sind sich ihrer „Macht“ sehr bewusst. Macht bedeutet in diesem Zusammenhang, Dinge steuern oder zumindest beeinflussen zu können. Allein das Bewusstsein zu haben, die eigenen Gedanken und Emotionen pro-aktiv beeinflussen zu können, führt zu einem sehr starken Eigen-Macht-Gefühl. Der Fokus liegt ganz klar auf das Machbare, das Veränderbare.

## **OPTIMISMUS / POSITIVITÄT**

Eine der wichtigsten Eigenschaften überhaupt ist Optimismus bzw. Positivität. Psychologen, Ärzte und Profi-Sportler wissen, welche Kraft im Vertrauen ins eigene Können liegt.

Mögen die Umstände oder die Voraussetzungen noch so schwierig sein, erfolgreiche Manager bleiben stets zuversichtlich. Sie wissen, dass das Mindset (die Denkweisen) das Verhalten nachhaltig beeinflusst.

## **MUT**

Erfolgreiche Menschen haben Mut, den Mut etwas zu bewegen. Sie gehen Wege, die sich bisher noch keiner getraut hat zu gehen. Sie haben auch den Mut Fehlentscheidungen zu treffen. Ihnen ist bewusst, dass Angst vor Misserfolg jede Kreativität im Keim erstickt und überlebenswichtige Innovationen unmöglich macht.

## **FOKUS**

Die Menschen, die beeindruckende Ziele erreichen, sind häufig sehr fokussiert bei dem, was sie tun und erreichen wollen. Sie verwenden ganz gezielt ihre Zeit, Energie und Ressourcen auf die ihrer Meinung nach wichtigsten Strategien, Probleme und Projekte. Dazu gehört auch, dem Umfeld, z. B. den Mitarbeitern, die eigenen Prioritäten oft und klar zu kommunizieren.

## **ENTSCHLOSSENHEIT**

Was mich immer wieder beeindruckt, ist die Entschlossenheit der besonders erfolgreichen Manager. Entscheidungen, egal wie schwierig, mit kleinen oder auch großen Auswirkungen, werden von diesen Menschen sehr zeitnah angestrebt. Ein Zaudern wird als ineffizient und kontraproduktiv angesehen. Sobald etwas entsprechend analysiert, bewertet und geprüft ist, erfolgt die konsequente Umsetzung.

## **NEUGIER / WISSBEGIER**

Erfolgreiche Menschen sind unheimlich wissbegierig. Sie haben Spaß daran, Menschen kennenzulernen, fremde Orte zu erkunden oder sich in neue Themen einzulesen. Viele von ihnen lernen ein Leben lang. Diese Wissbegier fördert die Kreativität, das Verständnis für Veränderungen und ermöglicht erforderliche Innovationen.

## AUTHENTIZITÄT

Viele der erfolgreichen Manager, die ich kennenlernen durfte, sind authentisch. Sie sind echt, sie sind ehrlich im Umgang mit sich selbst und mit anderen. Als Führender den Mitarbeitern etwas vorzuspielen ist fatal. Menschen erkennen bzw. fühlen, ob ein Verhalten authentisch ist oder nicht. Vertrauen ist für den Erfolg einer Zusammenarbeit das Wichtigste. Deshalb sollten wir stets offen und ehrlich kommunizieren.

## PERFEKTIONDRANG

Damit ist nicht die Perfektion um jeden Preis gemeint, sondern viel mehr die Weigerung, sich mit einem Mittelmaß zufrieden zu geben. Erfolgreiche Menschen verfolgen ihre Ziele konsequent, ohne sich mit Ausreden selbst einzuschränken. Wenn sie glauben, dass etwas besser geht, strengen sie sich an, um es besser zu machen.