



Silberberger

FÜHRUNG | ORGANISATION | PERSONAL



D.E.N.K.P.A.U.S.E.

» GRENZEN VERSCHIEBEN, NACH PERLEN TAUCHEN ODER ZU NEUEN UFERN SEGELN? « (MAI 2021)

Sehr geehrte Damen und Herren,

da wir ja alle momentan wenig Freizeitmöglichkeiten haben, könnte es eine gute Zeit sein, um innezuhalten und eine persönliche Zwischenbilanz zur eigenen beruflichen Situation zu ziehen. Wie zufrieden bin ich gerade mit meiner beruflichen Situation?

„Ausgerechnet jetzt, wo ohnehin schon alles schwierig und ermüdend ist!“ mag sich eine Stimme in Ihnen melden.

„Ja, gerade jetzt, weil es momentan nicht so einfach und unbeschwert ist und mir die Freude und Zufriedenheit in den letzten Monaten etwas abhanden gekommen ist, lohnt es sich mal einen inneren Kassensturz zu machen!“ könnte sich eine andere Stimme zu Wort melden.

Vielleicht machen Sie es sich dazu in Ihrem Lieblingssessel bequem, wählen sich passende Musik aus und gönnen sich ein schönes Getränk. Alternativ können Sie sich dafür natürlich auch einen Gesprächspartner suchen, oder die Schritte gemeinsam mit einer Freundin durchlaufen, die ihre berufliche Situation ebenfalls mal etwas durchleuchten möchte.

Und schon kann es losgehen!

Nehmen Sie sich einfach Zeit und etwas zu schreiben und beginnen Sie mit diesen Fragen:

- 1 Was lieben Sie an Ihrer derzeitigen Aufgabe und beruflichen Situation? Was macht Ihnen Freude und gibt Ihnen Energie?
2 Was würden Sie gerne anders gestalten? Was können Sie mit etwas Mut, Energie oder Kreativität positiv beeinflussen?
3 Was möchten Sie hinter sich lassen? Wo reiben Sie sich auf? Worüber möchten Sie sich nicht mehr aufregen?

Nun haben Sie schon mal einen guten Überblick über Ihre aktuelle Situation, um sich im zweiten Schritt Gedanken zu machen, zu den nächsten Fragen:

- 1 Wie kann ich dem was ich liebe, was mir Freude und Energie gibt, mehr Raum geben? Was kann ich tun oder lassen, um dem Positiven und Erfolgreichen mehr von meiner Zeit und / oder meiner Aufmerksamkeit zu schenken?
2 Wie kann ich bei dem, was ich gerne anders hätte, die Grenzen so verschieben, dass es für mich besser wird? Was werde ich künftig nicht mehr oder nur noch sehr selten machen? Wie könnte ich andere Akzente setzen oder meinen Aufgabenfokus verändern? Wie könnte ich durch ein anderes Verhalten eine Verbesserung herbeiführen? Welche Testballons könnte ich dazu mal starten lassen, um zu schauen, was dann passiert?
3 Welchen Ärgernissen oder Situationen setze ich mich nicht mehr aus? Wie kann ich diesen vorbeugen oder diese vermeiden? Was werde ich künftig nicht mehr tun? Wofür werde ich keine Zeit und Energie mehr verschwenden?

“May your choices reflect your hopes not your fears” (Nelson Mandela)

Wenn ich diese Fragen im Coaching mit Führungskräften einsetze, sind diese oft selbst überrascht, wie viel ihnen einfällt, um ihre aktuelle Situation deutlich zu verbessern. Welche Möglichkeiten sie für sich selbst erkennen, ihre Situation anders zu gestalten und die Grenzen zu verschieben, um zu mehr Zufriedenheit und neuer Energie zu kommen. In manchen Situationen besteht vielleicht die Möglichkeit, zu schauen, wo es intern andere passende Aufgaben, Bereiche oder Rahmenbedingungen gibt, bevor sie ihrem aktuellen Arbeitgeber den Rücken kehren. Es kann für sie sinnvoll sein, zunächst dort nach Perlen zu tauchen, bevor sie die Leinen ganz lösen und die Segel setzen auf dem Weg zu neuen Ufern. Ein neuer Chef statt eines neuen Arbeitgebers kann schon die Lösung sein!

Hin und wieder fördern diese Fragen allerdings auch einen Missstand so deutlich zu Tage, dass es sehr schnell zur Entscheidung führt, sich etwas neues zu suchen. Dann ist es gut, dass diese unterschwellige Unzufriedenheit endlich Gehör finden konnte und ans Licht durfte.

Wie auch immer Ihre Antworten auf diese Fragen lauten mögen, ich wünsche Ihnen Freude und Glückmomente bei Ihrer Arbeit und persönliches Wohlergehen.

Herzlich Ihre Doris Silberberger



Silberberger

FÜHRUNG | ORGANISATION | PERSONAL

Silberberger GmbH | Tivolistraße 36 | 79104 Freiburg | Deutschland +49 151 1499 8765 | info@doris-silberberger.de www.doris-silberberger.de

Copyright © 2021 Silberberger GmbH Testuser für den Silberberger Newsletter

Newsletter abbestellen | Abonnementeinstellungen aktualisieren | E-Mail im Browser anzeigen

