



## *Haben Sie Probleme oder Lösungen?*

MAREN LEHKY

:: Unser Blick auf die Dinge entscheidet darüber, wie machbar uns Aufgaben erscheinen. Unsere Einstellung gibt uns entweder Energie und Schwung, oder sie entzieht uns Energie. Interessant ist dabei, was die Erkenntnisse der Neurophysiologie zeigen: Wir sind der Regisseur unserer Gedanken und steuern allein damit oft schon unsere Immunabwehr, den Spiegel der Stresshormone und den Grad der inneren Entspannung.

Stellen Sie sich vor, Sie haben eine neue Aufgabe übernommen oder gar das Unternehmen gewechselt. Die ersten Wochen sind immer eine Herausforderung: Vieles ist neu – Arbeitsabläufe, Begriffe, Menschen. Sie arbeiten sich also ein und schauen sich den Ist-Zustand an: Überall gibt es Dinge, die angepackt werden wollen und zu Ihrem Arbeitsbereich gehören. Sie werden unruhig und fragen sich, worauf Sie sich eingelassen haben, sehen immer mehr Anstrengung auf sich zurollen. Dazu kommt, dass auch noch die Mitarbeiter Aufgaben bei Ihnen abladen, um die sich endlich jemand kümmern soll. Wie schön, dass Sie jetzt da sind! Schon die Vorstellung dieser Situation erdrückt einen.

Mit einem anderen inneren Setting wahrgenommen kann die gleiche Situation völlig anders aussehen. Sie beginnen Ihre Ist-Aufnahme und stoßen jeden Tag auf neue Aufgaben und Herausforderungen. Wie wunderbar! Sie freuen sich, und je größer der Berg, umso größer die Freude. Sie stellen nämlich fest, dass Sie gebraucht werden, dass man genau auf Sie gewartet hat, dass Sie nicht Langeweile haben, sondern Spannendes bewegen werden. Sie fühlen, dass dies genau der Grund war, warum Sie sich zur neuen Aufgabe bekannt haben. Und jeder Tag ist eine Bestätigung: „Hier kann ich was reißen.“

Wenn Sie dann noch die innere Stärke haben, zu erkennen, dass Sie für all diese Fähigkeiten mitbringen oder wissen, wo und wie man sich diese aneignen oder lernen kann, dann kann Ihnen nichts passieren. Unsere Einstellung kann maßgeblich beeinflussen, ob wir neue oder viele Aufgaben angstvoll und überfordert betrachten oder ob wir die Ärmel aufkrepeln und sie mit Neugierde als Herausforderungen anpacken.

Viel Arbeit, neue Eindrücke, Zweifel, ob man sich da das Richtige ausgesucht hat – dieser Gedankenberg kann da sein. Nur wie gehe ich ihn an? Mit einer positiven Grundeinstellung scheint der Weg jeden Tag machbar und belässt Sie in Ihrer Stärke, statt Sie zu schwächen. Das macht einen Unterschied für Sie selbst und für Ihre Mitarbeiter, denn die merken auch, ob Sie tatkräftig zupacken oder lieber wegschleichen wollen. Teilen Sie das vor Ihnen Liegende in Etappen, bleiben positiv und definieren Ihre nächsten Schritte. Führung beginnt also bei uns selbst, und der erste Schritt ist das Dirigieren unseres Gehirns. Denn auch das will geführt werden.