



URLAUB IN DER NORMANDIE -
DIE SEELE BAUMELN LASSEN...
(FOTO: BENSMANN)

Den Überblick behalten und den Kurs wiederfinden

DAS JAHR NEIGT SICH -

UND DAS SEPTEMBERFIEBER BRICHT AUS

Der Sommer neigt sich dem Ende zu, vermutlich sind die meisten erholt aus dem Urlaub zurückgekehrt. Wir konnten erneut die besondere Gastfreundschaft der Franzosen genießen und in der Normandie „die Seele baumeln lassen“.

Doch nach der Rückkehr erlebe ich, dass wie jedes Jahr das „Septemberfieber“ ausbricht (auch bei mir): wir stellen fest, dass das Jahr sich eigentlich schon wieder dem Ende zuneigt, die Wochen durch Haushaltsplanungen, Meetings und Routinen verplant sind. Wir werden hektisch, das Dringende verdrängt das Wichtige, unsere Prioritätensetzung wird über den Haufen geworfen und wir lassen uns vom Krisenmanagement den Tag dominieren. Unsere eigentliche Arbeit als unternehmerische Menschen, also die Pflege der Schlüsselkunden, die langfristige Unternehmenssicherung oder die Entwicklung unserer Mitarbeiter kommen viel zu kurz. Ebenso schlimm: unsere eigenen Ziele für das laufende Jahr, unsere Vision, droht wieder einmal unter die Räder zu kommen. Eigenzeit, Abstand zum Alltag? Keine Chance. Septemberfieber bedeutet: hektisch, kurzfristig, getrieben handeln.

Diese Situation treffe ich häufig bei meinen Coaching- und Beratungskunden an, sie gipfelt darin, dass viele der Top-Führungskräfte schon unmittelbar

nach Urlaubsende am Liebsten vor Ihrem Schreibtisch mit den gestapelten Aufgaben und Projektpapieren fliehen würden. Besonders dramatisch ist die Körpersprache: obwohl erst seit einigen Tagen wieder im Betrieb, sehen diese Menschen aus, als trügen sie das Gewicht der Welt, sie sind gebückt, die Schultern sind nach vorne gekehrt, das Gesicht strahlt Frustration aus. Kollegen und Mitarbeiter gehen in Deckung, begrenzen den Kontakt auf das Notwendige.

Kurzfristige Hilfe: handlungsfähig werden

Was empfehle ich meinen Kunden in einer solchen Situation? Ich sehe kurz- und mittelfristige Hebel zur Verbesserung. Kurzfristig geht es darum, Demotivation zu erkennen, die Situation zu reflektieren, Wesentliches von Dringendem zu trennen und überhaupt handlungsfähig zu werden. Hier helfen schon klare und einfache Fragen, die wir in Coachings im Dialog klären:

- Wie lauten die mittelfristigen Ziele?
- Was sind meine Hauptaufgaben in diesem Kontext?
- Was genau ist mein Beitrag zum Unternehmen in diesem Jahr?
- Wo genau geht meine Zeit hin, wie viel Zeit verbringe ich mit Hauptaufgaben, wie viel mit Nebensächlichem?

Gekoppelt mit einfachen Instrumenten -

z.B. die Hauptaufgaben auf einen immer sichtbaren Zettel schreiben, monatliche Zeitchecks - können diese Interventionen erste Linderungen bringen. Um die eigene Handlungsfähigkeit (wieder) zu erlangen, setze ich bei meinen Kunden in Fällen akuter Überforderungen auch gern meine Vierer-Fragematrix ein: zu jeder

der Fragen sollte der Kunde mindestens zwei Punkte formulieren, die wir dann mit Maßnahmen verknüpfen. Insbesondere die vierte Frage ähnelt dem, was der Managementberater Fredmund Malik immer wieder empfohlen hat: eine regelmäßige „Müllabfuhr durchzuführen.“

VIERER-FRAGEMATRIX (GRAFIK: BENSMANN)

<p>Was will ich weiter machen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ ■ ■ 	<p>Was will ich ANDERS machen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ ■ ■
<p>Was will ich NEU machen?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ ■ ■ 	<p>Was will ich NICHT MEHR?</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ■ ■ ■ ■



Arbeitsplatzberatung und -optimierung



**Therapie- und
Gesundheitszentrum
Jörg Karau**

■ Betriebliche Gesundheitsförderung
■ Physiotherapie

Schweriner Straße 2
32339 Espelkamp

Telefon: (0 57 72) 75 77
Telefax: (0 57 72) 93 59 39

info@karau.info
www.karau.info





**DER AUTOR
BURKHARD BENSMANN**

JAHRGANG 1959, DR. PHIL., SELBSTSTÄNDIGER ORGANISATIONSBERATER UND COACH FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE UND AUTOR, HONORARPROFESSOR AN DER HOCHSCHULE OSNABRÜCK.

BENSMANN SETZT IN DER BEGLEITUNG VON ORGANISATIONEN UND FÜHRUNGSKRÄFTEN AUF VERTRAUEN, WIRKSAMKEIT UND NACHHALTIGKEIT. ZUSÄTZLICH ZU SEINER BERATUNGSFIRMA HAT DR. BENSMANN IM OKTOBER 2013 DIE LD 21 ACADEMY GMBH GEGRÜNDET, MIT DER ER SICH AUF DAS THEMA SELBSTFÜHRUNG FOKUSSIERT.

(FOTO: DETLEF HEESE)

**Mittelfristige Hilfe:
Selbstführung optimieren**

Für eine echte Stärkung der Handlungsfähigkeit und der Souveränität müssen wir anders ansetzen. Mittelfristig geht es eher darum, die Muster zu erkennen, die jedes Jahr wieder in eine solche Situation führen.

Ich begleite Führungskräfte dabei, die alten Verhaltensweisen zu erkennen und dann zu „entlernen“. Es gilt, die eigenen Grundlagen, Annahmen und Motivationen ins Bewusstsein zu rufen, kontraproduktive Glaubenssätze („ich bin nun einmal ein Chaos“, „ich konnte noch nie xyz“, „schon meine Lehrer meinten, ich wäre nie in der Lage xyz“) zu erkennen und durch authentische, aber konstruktive Positionen zu ersetzen - und diese einzuüben. Hier treffen wir auf einen zentralen Bestandteil von SELBSTFÜHRUNG: die Notwendigkeit sich zunächst selbst zu erkennen, mit allen Stärken und Schwächen, allen Talenten und Entwicklungspotenzialen. Wer sich nicht systematisch und immer wieder hinterfragt und selbst überprüft, der vergibt die Chance auf eine klare innere Positionierung und Ausrichtung (vgl. dazu auch meine vorangegangenen Artikel in WIR 06/2014, 06-08/2013). Das stabile Wissen um eine innere Mission und das attraktive persönliche Zukunftsbild machen nachweislich weniger anfällig für die alltäglichen Störungen und Ablenkungen.

**Das letzte Jahresdrittel
fokussiert nutzen**

Mein Appell: Kehren Sie die Situation für sich um. Schauen Sie jetzt in den Kalender und planen Sie für sich in den verbleibenden Wochen Ereignisse ein, mit denen Sie mittelfristig Ihre Souveränität steigern, Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit sichern und letztlich Ihre Selbstführung optimieren. Schreiben Sie konkret für sich auf, wo Sie in Ihre Weiterentwicklung investieren wollen:

- Welche Gewohnheit, welches Ritual oder welche Planungsschritte kann ich entwickeln, um mich auf meine Hauptaufgaben zu fokussieren?
- Aus welchem Buch oder Artikel kann persönlich in dieser Situation den größten Nutzen ziehen?
- Bei welchem Seminar oder bei welcher Veranstaltung kann ich in den kommenden Wochen Ideen und neue Anregungen gewinnen?
- Welche Schwerpunkte setze ich im Bereich meiner Selbstführung in den kommenden 10 Wochen?

Denken Sie daran: jetzt, im Herbst, schaffen Sie Voraussetzungen für den persönlichen und unternehmerischen Erfolg im kommenden Jahr. Machen Sie sich immun gegen das Septemberfieber und sorgen Sie für Leadership Development bei sich selbst.