



IPOS-April-Impuls

Selbstführung und Selbstmitgefühl

Selbstführung und Selbstmitgefühl sind aktuelle Themen in der Psychologie, die gerade auch für den beruflichen Bereich und den Bereich der Führung entdeckt werden. Ein Aspekt daraus ist der "innere Dialog" – die Art und Weise wie wir gedanklich unser erfolgreiches Verhalten, unser aktuelles Tun und unsere Vorhaben begleiten.

Destruktiv-autoritär verursacht der innere Dialog Stress und Demotivation. Verständnisvoll-ermutigend und positiv-disziplinierend, ausgerichtet nach den eigenen Zielen und Werten, bewirkt er Gelassenheit und die Kraft Herausforderungen leichter zu meistern.

Bleibt dieser innere Dialog unreflektiert, ist für Führungskräfte die Wahrscheinlichkeit groß, dass wir diesen im Kontakt mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern automatisch weitergeben. Reflektieren wir diesen hingegen, erwartet uns ein großes Potential an Selbstunterstützung und Mitarbeitermotivation!

Wenn Sie mögen, beobachten Sie Ihren inneren Dialog in folgenden Situationen:

- Etwas ist bei Ihnen gerade nicht gut gelaufen - mit welchen Gedanken begleiten Sie dies innerlich?
- Etwas ist Ihnen gut gelungen - mit welchen Gedanken begleiten Sie dies innerlich?
- Sie haben eine für Sie unangenehme Aufgabe zu erledigen - mit welchen Gedanken begleiten Sie dies innerlich?
- Sie haben eine Herausforderung zu meistern - mit welchen Gedanken begleiten Sie dies innerlich?

Auswertungsfragen:

- Ist diese gedankliche Begleitung eher positiv-unterstützend oder eher negativ-abwertend?
- Passt alles so für Sie? Oder, würden Sie lieber anders mit sich selbst sprechen? In welchen Formulierungen? In welchen Situationen?
- Welche Gedanken schießen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ähnlichen Situationen erleben?

- Welche dieser Gedanken sprechen Sie laut aus?
- Ist dies eher günstig oder weniger günstig für die erfolgreiche Mitarbeiterführung?
- Was möchten Sie gegebenenfalls ändern? In welchen Situationen genau? Ab wann?