

„Haltung wirkt!“ –

Mit Selbstmanagementkompetenz gesund und erfolgreich SEIN

Tipps vom Experten – Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

Welche Bilder von Leistung und Erfolg prägen unser Tun, mit welchem Preis haben wir uns arrangiert, und ist es nicht an der Zeit, das zu hinterfragen?

Die Zahl der psychischen Erkrankungen und langen Ausfallzeiten nimmt kontinuierlich zu und neben dem persönlichen Leid der Betroffenen entstehen auf Unternehmensseite enorme Belastungen. Viel größer als es die öffentlich in Statistiken nachvollziehbare Spitze des Eisbergs zeigt, ist allerdings der Leistungsverlust, der durch Überforderung und Demotivation schon lange vor dem Akutfall gegeben ist.

Positiv betrachtet – und in diese Richtung sollte der Fokus dringend verändert werden! – schlummern enorme Leistungsreserven in den Betrieben, die zu aktivieren es aber mehr braucht als nur mehr vom Gleichen. Neue Perspektiven sind nötig und Unternehmenskulturen, die in Zeiten der Veränderung bestmöglich Halt und Unterstützung bieten und sich an folgenden elementaren Mitarbeiterbedürfnissen ausrichten: Orientierung, Ermutigung und Förderung.

Mitarbeiter von heute sind emotional enorm gefordert

Vernetztes Denken, Kommunikationsfähigkeiten, Veränderungsbereitschaft, Flexibilität im Umgang mit neuen Situationen und Anforderungen sind gefragt und eine hohe Toleranz im Umgang mit Unsicherheit und Veränderung. Zeit ist knapp, Komplexität hoch und die Kunst blitzschnell Situationen zu überblicken, zielsicher Entscheidungen zu treffen und mit Einfühlungsvermögen Kommunikation zu gestalten, braucht neben fachlicher Kompetenz die Fähigkeit sich selbst bewusst und konstruktiv zu steuern. Um Höchstleistung bringen zu können und dabei Gesundheit und Lebensfreude zu sichern – um erfolgreich zu sein – müssen Körper und Geist in Balance zueinander stehen.

Wie mit weniger Aufwand mehr Leistung möglich wird, und der Weg aus Stress und Druck gelingt, zeigt der Wahrnehmungsunterricht "Alexandertechnik", der weltweit im Spitzensport und in Berufen mit Höchstpräzisionsanforderungen unterrichtet wird und in Programmen zur betrieblichen Leistungssteigerung beachtliche Erfolge erzielt.*

Der Fokus der Alexandertechnik richtet sich auf das WIE wir etwas tun, während wir es tun, hilft Verhaltensmuster zu erkennen, einschränkende mentale und körperliche Gewohnheiten zu entlernen und befähigt dadurch zur Neuausrichtung im Sinne von mehr Effizienz und Wohlbefinden.

Tipp zur Selbsthilfe

Ein unmittelbar wirksames Prinzip zur Selbsthilfe liegt darin, immer wieder kurz innezuhalten und die gesamte Aufmerksamkeit auf die Tätigkeit im Moment zu richten, auf das JETZT. Das beruhigt sofort und macht das Gefühl von Stress unmöglich. Ist der Fokus in der Gegenwart, leben wir „live“ und haben sämtliche Energie zur Verfügung.

Der Weg zurück zu einem achtsameren Umgang mit uns selbst ist ein Prozess, der mit der Schulung der eigenen Selbstwahrnehmungsfähigkeit beginnt. Das erfordert natürlich ein wenig Disziplin und die Bereitschaft sich selbst mit sich auseinanderzusetzen zu wollen. Der Nutzen ist aber überproportional groß.

Sobald es gelingt, sich selbst aus der Reaktionsspirale und von überflüssigem Druck und Anspannung zu befreien und das eigene Wohlbefinden zu stärken, erweitern sich nicht nur die eigenen Handlungsspielräume, sondern auch die Ausstrahlung und Wirkung auf das Umfeld. Druck erzeugt Gegendruck oder Rückzug. Eine positive Ausstrahlung ermöglicht und fördert.

Wenn Inhalte und nonverbale Botschaften, Haltung, Stimme und Körpersprache übereinstimmen, entsteht Vertrauen und dann kann es gelingen, kraft der eigenen Persönlichkeit zu überzeugen. Souveränität ist kein Zufall oder Privileg, sondern die Folge eines bewussten Umgangs mit sich selbst.

Ein kleines Experiment

Der Fokus macht immer den Unterschied und mit nur einem Gedanken können Sie Ihre gesamte Haltung und Stimmung beeinflussen. Machen Sie den Test!

Halten Sie einen Moment inne und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Wählen Sie jetzt einen negativen Gedanken, etwas das Sie ärgert, Ihnen das Leben „schwer“ macht – bewegen Sie sich ein paar Schritte und registrieren Sie Ihre Gangart, Ihre Befindlichkeit, Ihre Kopfhaltung und Wahrnehmung.

STOPP – Wechseln Sie jetzt Ihren Standpunkt und denken Sie an etwas, das Sie begeistert, einen positiven Gedanken. Wie erleben Sie sich und Ihr Umfeld jetzt? Verändert sich etwas, wird es leichter, Ihr Körper aufrechter und beschwingter, Ihr Atemraum weiter, hebt sich Ihr Kopf und bekommen Sie mehr Weitblick?

Genau das, was Sie jetzt in diesem Experiment bewusst erkunden, passiert permanent. In jedem Moment wirken unsere Gedanken unmittelbar auf unseren Körper und bestimmen unsere Verfassung und umgekehrt gibt unsere Körperspannung und Balance den Rahmen für unsere gedanklichen Möglichkeiten, unsere Gedächtnisleistung und Kreativität vor.

* Die nachhaltig positive Wirkung von Alexandertechnik ist in zahlreichen medizinischen Studien belegt, der gesundheitsfördernde und effizienzsteigernde Effekt von Selbstmanagementtraining im Rahmen von zahlreichen internationalen Präventionsprojekten (z.B. Victorinox, Siemens AG) dokumentiert.

Mag. Ursula Zidek-Etzlstorfer

SUCCEASEConsulting/Coaching/Alexandertechnik
www.succease.at

Unternehmensberaterin, Managementcoach und international zertifizierte Alexandertechniklehrerin (ATI), Beratung und Begleitung von Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen, Alexandertechnikworkshops und Personal Coaching in Linz/Wien und firmenintern.

