

## **Leadership Navigation Praxistipp: Abstand gewinnen und (wieder) durchblicken**

„Wie konnte ich damals bloss so entscheiden!“, „Wie konnte ich nur so kurzsichtig sein?“, „Wäre ich doch damals nur so vorgegangen, dann wäre alles viel leichter gewesen!“

Bestimmt kennen Sie solche Gedanken. Im Nachhinein sehen viele Dinge ganz anders aus, als in dem Moment, in dem man direkt damit konfrontiert ist. Der zeitliche und innere Abstand machen es möglich, Dinge in einem neuen Licht zu sehen, einen anderen Standpunkt einzunehmen und wieder den Überblick zu bekommen.

Wie souverän und selbstbestimmt Sie im täglichen Leben auftreten, ist eng mit Ihrer Fähigkeit verknüpft, eine gesunde Distanz zu den Dingen zu halten, aktiv und bewusst einen Schritt zurückzutreten.

Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Hier einige Anregungen, wie Sie Abstand gewinnen können:

### **Legen Sie Pausen ein!**

Gerade dann, wenn man unter Druck ist und sich gestresst fühlt, ist die Gefahr gross, sich festzubeissen und weiterzumachen, obwohl man feststeckt und der Frustpegel schon recht hoch ist. Man ist überzeugt davon, dass man jede Sekunde ausnutzen muss und sich eine Unterbrechung auf keinen Fall leisten kann.

Tun Sie sich – und allen, die mit Ihnen zusammenarbeiten – einen Gefallen: legen Sie auch einmal eine Pause ein! Machen Sie einen Spaziergang, lesen Sie ein paar Seiten in einem spannenden Roman oder gehen Sie essen. Was auch immer Sie tun: lenken Sie sich von der Arbeit ab und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes.

Sie werden sehen, dass Sie sich nach der Pause frischer und erholt fühlen. Sie werden wieder einen klaren Kopf haben und mit neuer Energie weitermachen können. Und was Ihnen vorher so schwer gefallen ist, geht Ihnen lockerer von der Hand.

### **Entspannen Sie sich!**

Im Laufe eines Arbeitstages baut sich im Körper viel Spannung auf. Es ist wichtig, diese auch wieder abzubauen und den Organismus zu normalisieren. Suchen Sie sich eine Aktivität, die Ihnen wirklich gefällt und bei der Sie Spannung ab- und neue Energien aufbauen können. Je ausgeglichener und entspannter Sie körperlich sind, umso klarer sind auch Ihre Gedanken!

Machen Sie Ferien (!) und nutzen Sie diese, um Distanz zum Arbeitsalltag zu bekommen. Klinken Sie sich aus und konzentrieren Sie sich auf Ihre Ferienaktivitäten, auf Ihren Partner, auf Ihre Kinder. Wenn Sie in Gedanken am Schreibtisch sitzen und immer wieder über Ihr Handy kontaktiert werden, können Sie nicht wirklich abschalten.

Natürlich werden Ihre Gedanken immer wieder zum Job zurück kehren – das geht wohl jedem so. Wichtig ist, dass Sie sich immer wieder in die Gegenwart zurück holen. Sie werden sehen, dass die Gedanken an den Job nach einigen Tagen immer weniger werden und Sie eine innere Distanz dazu bekommen. Vielleicht haben Sie dann einen genialen Einfall, wie Sie diese oder jene Schwierigkeit lösen können. Vielleicht wird Ihnen bewusst, wie gerne Sie in Ihrem Unternehmen arbeiten und wie unwichtig einige Dinge sind, über die Sie sich oft ärgern.

### **Analysieren Sie die Sache!**

Undefinierte, diffuse Zustände lassen sich nicht aktiv bearbeiten, sie verunsichern und machen Angst. Machen Sie geistig einen Schritt zurück und betrachten Sie die Sache von aussen. Das hilft Ihnen, Ordnung in das Wirrwarr zu bringen und sich klar zu machen, worum es genau geht.

Geben Sie der Sache eine Form und machen Sie so das Thema bearbeitbar. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie sich Fragen wie „Worum geht es exakt?“, „Was genau fehlt noch, um das Ziel erreichen zu können?“, „Wer konkret kann mich bei meinem Vorhaben unterstützen?“. Seien Sie dabei präzise und halten Sie die Fragen und Ihre Gedanken schriftlich fest (wir können Gedanken viel besser erkennen und ordnen, wenn wir sie niederschreiben und dadurch sichtbar machen).

Sie werden sehen, dass das Ganze sehr viel von seiner Bedrohlichkeit verliert, wenn Sie Struktur hinein bringen. Durch diese geistige „Übung“ bekommen Sie nicht nur den Überblick, sondern auch den nötigen Abstand, um wieder durchzublicken. Es wird Ihnen möglich, neue Ideen, bisher als „unmöglich“ eingestufte Lösungsmöglichkeiten und anderes klar zu erkennen.

Wenn Sie sich schwer tun damit, wenden Sie sich an Kollegen oder Freunde, die Sie dabei unterstützen können. Oder an einen professionellen Coach.

### **Sprechen sie mit jemandem darüber!**

Manchmal weiss man einfach nicht weiter, hat den Durchblick verloren und keine Ahnung, wie es weitergehen soll. Grübeln Sie nicht im stillen Kämmerlein vor sich hin! Es kann Ihnen sonst passieren, dass Sie sich nur noch mehr in die negative Stimmung hinein steigern und sich selbst hinter ziehen.

Sprechen Sie mit anderen, um andere Meinungen zu hören und andere – vielleicht ähnliche – Erfahrungen kennen zu lernen. So bekommen Sie andere Sichtweisen, neue Lösungsansätze und nützliche Anregungen. Wählen Sie dazu Menschen, zu denen Sie Vertrauen haben und die selber die Dinge aktiv angehen und den Überblick bewahren können (jemand, der Sie in Ihrer negativen Sichtweise bestärkt, bringt Sie nämlich keinen einzigen Schritt weiter).

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, Ihrem Partner, einem Kollegen, einem Freund. Hilfreich ist auch die Zusammenarbeit mit einem professionellen Coach. Er verfügt über das nötige „Handwerkszeug“, um Sie zu unterstützen.