

Kompetenzen für Selbst-Management

Deutlich mehr Verantwortung übernehmen, frühzeitig eventuelle Krisen vermeiden – empfehlen uns viele Ratgeber. Welche Kompetenzen brauchen wir wirklich?

Kompetenz 1: in Alternativen denken

Unser Lebensumfeld ändert sich immer schneller. Wenn wir heute einen guten Job mit glänzenden Aufstiegschancen haben, garantiert dies nicht, dass wir ihn noch in fünf oder zehn Jahren haben. Vielleicht fusioniert das Unternehmen, für das wir arbeiten, mit einem anderen, unser Bereich wird dicht gemacht? Damit müssen wir lernen zu leben. Derartige Unwägbarkeiten und Unsicherheiten dürfen uns keine Angst bereiten. Sonst gehen wir mit angezogener Handbremse durchs Leben – als stünde schon fest, dass wir den Job verlieren. Wir müssen vielmehr heute darauf hinarbeiten, dass wir auch dann noch mehrere Optionen haben, wenn sich die Zukunft anders gestaltet, als wir momentan vermuten.

Kompetenz 2: für schwache Signale sensibel sein

Realistische Optionen können wir uns nur erarbeiten, wenn wir sensibel für schwache Signale in unserer Umwelt sind. Welche Gefahren könnten uns künftig drohen? Welche Chancen könnten sich uns eröffnen? Weil die Zukunft nie Gegenwart ist, müssen wir uns auf Vermutungen verlassen und lernen, Signale für Veränderungen wahrzunehmen und daraus abzuleiten, welche Konsequenzen sich hieraus für uns ergeben könnten.

Kompetenz 3: auf unsere Intuition vertrauen

Zukünftig müssen wir uns häufiger entscheiden, obwohl uns wichtige Informationen fehlen. Wir müssen zudem Entscheidungen treffen, deren Konsequenzen wir nicht voll überblicken, weshalb wir auch nicht wissen, ob sie zum Erfolg führen. Vor der Herausforderung stehen heute schon Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder. Ihnen kann niemand sagen, wie viel Härte, Nachsicht oder Geduld nötig sind, damit ihre Zöglinge ihr Leben meistern. Nur weil unklar ist, ob ihr Handeln zum (gewünschten) Ziel führt, können Eltern aber nicht auf die Erziehung ihrer Kinder verzichten. Ähnliches gilt für andere Lebensbe-

reiche. Auch hier müssen wir verstärkt auf unsere Intuition vertrauen.

Kompetenz 4: das „große Ganze“ sehen

Um die richtigen Entscheidungen zu treffen, müssen wir unser Leben als Ganzes im Blick haben. Nur wenn wir abschätzen können, welche Auswirkungen zum Beispiel unsere beruflichen Entscheidungen auch auf unser Privatleben und unser persönliches Wohlbefinden haben, können wir auf Dauer ein zufriedenes und erfülltes Leben führen. Fehlt uns diese Gesamtsicht, scheitert unser Versuch, die rechte Balance im Leben zu finden und zu bewahren.

Beispiel: Manch junger Erwachsener unterschätzt, wenn er den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, die Auswirkungen dieser Entscheidung auf seine anderen Lebensbereiche. Er übersieht zum Beispiel, dass er dann aufgrund der hohen Arbeitsbelastung nur noch wenig Freizeit hat. Und nach zwei, drei Jahren stellt er erschreckt fest: Nun floriert zwar mein Geschäft, doch in der Zwischenzeit habe ich meine Freunde verloren.

Kompetenz 5: Rat suchen und annehmen

Gewöhnlich ist unser Blick für unser Gegenüber im Privatleben umso „getrübt“, je näher uns die Person steht. Deshalb sollten wir lernen, ab und zu neutrale Beobachter oder Berater zu Rate ziehen, die uns helfen, unsere blinden Flecken zu entdecken. Oft ziehen Menschen Experten zu spät zu Rate. Arbeitnehmer etwa kontaktieren erst einen Coach oder Berater, wenn die Kündigung bereits auf ihrem Schreibtisch liegt. Sinnvoller wäre es, wenn sie noch in Lohn und Brot stehen, ab und zu checken, ob ihre Qualifikation künftig noch gefragt ist. Dann könnten sie aktiv werden – zum Beispiel, indem sie sich weiterbilden.

Kompetenz 6: lernen können und wollen

Eine hohe Sensibilität für schwache Signale und alle guten Ratschläge sind jedoch vergebens, wenn wir nicht bereit sind zu lernen und aus unseren Erkennt-



Frank Linde.

FOTOS: IM-PROVE COACHING UND TRAINING

nissen die nötigen Schlüsse zu ziehen. Viele Menschen können ihr Leben hervorragend analysieren und sagen, was nötig wäre – doch auf ihre Analyse folgt kein Tun. Das heißt: Wir müssen eine gewisse Härte gegen uns entwickeln und aktiv werden – auch wenn es uns schwer fällt.

Kompetenz 7: für neue Lösungen offen sein

Wir müssen für viele Herausforderungen neue Lösungen entwerfen, weil sich die alten für das Bewältigen der Zukunft nicht mehr eignen. Dies fällt fast allen Menschen schwer, denn unsere aktuellen Denk- und Verhaltensmuster haben wir uns über Jahrzehnte antrainiert. Demnach sind viele Angestellte überzeugt, eine Festanstellung biete ihnen die meiste Sicherheit. Dies kann ein Trugschluss sein. Wenn morgen die Konzernzentrale beschließt, den Laden zu verkaufen, können sie morgen arbeitslos sein – selbst wenn sie zuvor jahrelang Top-Mitarbeiter waren. Manchmal ist es deshalb sicherer, sich selbstständig zu machen, sofern man eine gute Geschäftsidee und das erforderliche „Unternehmer-Gen“ hat.

Kompetenz 8: Netzwerke aufbauen und pflegen

Springen über den eigenen Schatten



Michael Reichl.

erfordert Mut. Daher sollten wir Allianzen schmieden und müssen lernen, Verbündete zu suchen und zu finden. Das können wir nur, wenn wir bereit und fähig sind, unsere Bedürfnisse anderen Menschen mitzuteilen und mit ihnen bei Bedarf Kompromisse zu schließen. Beispiel: Zukünftig wird es

vermutlich noch schwieriger als aktuell sein, dass beide Partner in einer Beziehung eine Top-Karriere machen und zugleich ein erfülltes Familienleben führen. Hierfür müssen sie bereit sein, auf bestimmte Dinge, wie einen möglichen Karriereschritt, zu verzichten, damit sie das für sie wichtigere Gut (ein erfülltes Familienleben, eine befriedigende Partnerschaft) erlangen.

Kompetenz 9: die eigenen Werte kennen

Zum Entwickeln tragfähiger Kompromisse und Partnerschaften müssen wir wissen, was uns wirklich wichtig ist – um dann sagen zu können, worauf wir bereit sind zu verzichten. Wenn wir diesbezüglich keine Klarheit haben, können wir nicht mit anderen kooperieren, oder wir ordnen uns ihren Wünschen unter – beruflich und privat. Generell gilt: Was uns wichtig ist, zeigt sich auch darin, worauf wir bereit sind zu verzichten. Manche Berufstätige wollen eine Top-Karriere machen und ein weit überdurchschnittliches Einkommen erzielen, zugleich aber möglichst viel Freizeit

haben – für Familie und Hobbies. Beides zugleich ist jedoch nur in Ausnahmefällen möglich. Also heißt es sich zu entscheiden: Was ist mir wichtiger?

Kompetenz 10: stets zuversichtlich sein

Eine positive Grundeinstellung zu Veränderungen ist eine der zentralen Eigenschaften, die wir brauchen. Denn wenn wir Angst vor Veränderungen haben, trauen wir uns nicht, neue Lebensentwürfe zu entwickeln und bitten auch nicht rechtzeitig Experten um Rat, sondern verschließen unsere Augen vor den Herausforderungen, vor denen wir stehen. Diese positive Grundeinstellung zeigt sich auch darin, dass wir das Risiko eines Scheiterns akzeptieren und ein Scheitern nicht als persönliches Versagen interpretieren. Denn unser Scheitern beweist: Wir haben es versucht. Warum also nicht einen zweiten Versuch wagen? ✓

FRANK LINDE, MICHAEL REICHL

Informationen:
www.im-prove.de