

Drei Gedankenexperimente, die Ihr Leben als Führungskraft verändern können

Gedankenexperimente sind Versuche, die nicht in einem Labor oder draußen in der Welt stattfinden, sondern allein in Ihrem Kopf. Für Albert Einstein waren sie ein beliebtes Mittel, um eingefahrene Denkbahnen zu verlassen und zu neuen Erkenntnissen zu erlangen. Auch für Nicht-Physiker sind Gedankenexperimente ein wunderbares Instrument, um einmal den üblichen Rahmen, in dem wir uns im Alltag bewegen, zu verlassen und sich geistig auf unbekanntes Terrain zu wagen. Hier sind drei Gedankenexperimente speziell für Sie als Führungskraft.

Suchen Sie sich ein ruhiges Umfeld, nehmen Sie sich genügend Zeit, halten Sie Stift und Papier bereit, gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen, atmen Sie ein paar Mal tief durch und lassen Sie sich mit Offenheit ganz auf die nachfolgenden Experimente ein ...

Gedankenexperimente 1: Was bleibt, wenn Titel, Position und Status weg sind?



Vorgehen

Stellen Sie sich vor, Sie verlieren schlagartig Ihre jetzige Position als Führungskraft. Vielleicht geht Ihr Unternehmen Pleite, es wird umstrukturiert und Ihre Stelle wird ersatzlos gestrichen, Ihnen wird aus einem schwerwiegenden Grund gekündigt, Sie werden in den vorzeitigen Ruhestand versetzt oder Sie werden durch einen Unfall berufsunfähig. Suchen Sie sich ein Szenario aus. Ihr Titel, Ihr Status, Ihr Rang, Ihre Funktion, Ihre Macht, Ihr Einfluss – alles, was Sie bis jetzt beruflich ausgemacht hat, bricht plötzlich weg. Stellen Sie sich diesen Zustand so plastisch wie möglich vor. Machen Sie in Gedanken eine Zeitreise zu diesem Szenario und lassen Sie eine möglichst konkrete Situation vor Ihrem inneren Auge auftauchen.

Was löst das in Ihnen aus? Welche Gedanken, welche Gefühle, welche inneren Bilder, welche körperlichen Empfindungen und welche Impulse können Sie bei sich wahrnehmen? Erkunden Sie diese wie aus einer neutralen Beobachterposition so genau wie möglich.

Gehen Sie dann ein halbes Jahr weiter voran in der Zeit. Noch immer leben Sie ohne Ihre frühere Position. Vielleicht sind Sie arbeitslos, vielleicht üben Sie nun eine Tätigkeit als einfacher Angestellter aus, vielleicht sind Sie ausschließlich ehrenamtlich tätig. Auf jeden Fall sind Sie keine Führungskraft.

Was macht nun Ihren Alltag aus? Was motiviert Sie, morgens aufzustehen? Worüber freuen Sie sich? Wofür sind Sie dankbar? Was macht Sie als Person nun aus? Erkunden Sie auch dies so ausführlich wie möglich.

Machen Sie sich dann Notizen zu Ihren Beobachtungen und Erkenntnissen.

Hintergrund

Im Lauf einer beruflichen Karriere identifizieren wir uns oft mit dem was wir an unserem Arbeitsplatz darstellen, mit unserer hierarchischen Position, unserem Status, unseren Privilegien und Verantwortlichkeiten. Darüber vergessen wir oft, dass all dies nur auf Zeit geliehen ist und nur einen Ausschnitt unseres Daseins als Mensch betrifft. Irgendwann werden wir all das wieder abgeben müssen. Zudem haben wir auch schon während der aktiven Zeit als Führungskraft ein Leben außerhalb dieser Rolle. Dort sind auch andere Seiten von uns gefragt. Wer sich zu sehr oder ausschließlich mit seinem Dasein als Führungskraft identifiziert, macht sich abhängig und läuft Gefahr, beim Verlust dieser Rolle in eine tiefe Krise zu stürzen. Und irgendwann werden Sie definitiv keine Führungskraft mehr sein. Das Gedankenexperiment soll Sie deshalb dabei unterstützen, Ihren Wert als Mensch jenseits Ihres beruflichen Status zu erkennen und in sich zu verankern.

Gedankenexperimente 2: Der überraschende Tod



Vorgehen

Stellen Sie sich vor, Sie sterben völlig unerwartet an einer tödlichen Krankheit, einem Gehirnschlag, einem Herzinfarkt oder etwas dergleichen. Niemand hat damit gerechnet, auch an Ihrem Arbeitsplatz trifft dies alle völlig unvorbereitet. Stellen Sie sich vor, Sie seien ein Geist, der sich an einem Ort aufhalten kann, ohne von irgendjemandem dort bemerkt zu werden. Wenige Tage nach Ihrem Tod begeben Sie sich als Geist an Ihre frühere berufliche Wirkungsstätte, beobachten die Menschen, die noch kurzem Ihre Kolleg/innen und Mitarbeiter/innen waren, hören zu, was Sie sich erzählen, vielleicht was Sie denken.

Was nehmen Sie wahr? Was denken und reden die Leute über Sie? Was macht die Erinnerung an Sie aus? Wofür vermisst man Sie? Gibt es auch kritische Töne? Nehmen Sie alles so genau wie möglich wahr.

Machen Sie sich dann Notizen zu Ihren Beobachtungen und Erkenntnissen.

Hintergrund

Selbst- und Fremdwahrnehmung klaffen immer wieder an manchen Stellen auseinander. Wir sprechen auch vom „blinden Fleck“ in Bezug auf Aspekte an uns, die anderen bewusst sind, uns selbst jedoch nicht. Die direkte Form, Licht in diesen Bereich zu bringen, ist, von anderen gezielt Rückmeldung einzufordern sowie versteckte Rückmeldung bewusst wahrzunehmen. Das ist allerdings nicht immer und nur begrenzt möglich. Unser Unterbewusstsein nimmt aber häufig Signale anderer auf, die niemals in unser Bewusstsein gelangen. Unsere bewusste Informationsverarbeitung ist nur ein verschwindend geringer Bruchteil der Gesamtverarbeitung (40 bit/s gegenüber 11 Mbit/s). Das meiste geschieht als unbewusst. Durch verschiedene Tricks und Techniken können wir aber einen Teil unserer unbewussten Gedächtnisinhalte ins Bewusstsein heben. Das zuvor beschriebene Gedankenexperiment ist eine solche Technik. Sie sorgt dafür, dass wir gewisse Filter und Verzerrungen umgehen und ein erweitertes Bild von uns als Führungskraft am Arbeitsplatz erhalten können.

Gedankenexperimente 3: Versammlung der Tiere



Vorgehen

Denken Sie an Ihr berufliches Umfeld. Stellen Sie sich dann ein dazu passende, natürliche Lebensumgebung vor, einen Dschungel, eine Wüste, ein Meer, eine Steppe, eine Berglandschaft, ein Wald, die Lüfte oder was immer sonst als erstes als inneres Bild oder Gedanke auftaucht. Denken Sie nicht lange darüber nach, sondern nehmen Sie einfach die erste Umgebung, die erscheint.

Stellen Sie sich dann selbst als Tier in dieser natürlichen Lebensumgebung vor. Nehmen Sie wieder das, was als erstes auftaucht. Denken Sie anschließend an die Menschen, mit denen Sie täglich zusammenarbeiten und imaginieren Sie auch diese spontan jeweils als ein Tier in der Umgebung. Beobachten Sie dann, wie Sie mit diesen anderen Tieren interagieren. Lassen Sie konkrete Szenen wie in einem Film ablaufen und erfassen Sie mit allen Sinnen was geschieht. Nehmen Sie einfach nur wahr, was im Außen sowie in Ihnen vor sich geht.

Machen Sie sich dann Notizen zu Ihren Beobachtungen und Erkenntnissen. Finden Sie auch passende Eigenschaftswörter, welche die Umgebung sowie die von Ihnen gewählten Tiere kennzeichnen und beschreiben. Was fällt Ihnen auf?

Hintergrund

Auch hier versuchen wir wieder, den Filter vom Unbewussten zum Bewussten ein Stück weit zu umgehen. Allerdings geht es in diesem Fall weniger um die Perspektive der anderen, sondern um die unbewusste eigene Sicht. Wie nehmen Sie sich selbst und die anderen um sie herum wahr? Wie gehen Sie mit Ihrer Umgebung um und wie diese mit Ihnen? Durch die Repräsentation als Tiere bewegen wir uns hier auf einer symbolischen Ebene. Tiefenpsychologisch beschlagene Personen bieten Ihnen hierfür möglicherweise bereitwillig einfache und vorgeblich allgemeingültige Übersetzungen und Interpretationen an. Davor würde ich mich jedoch hüten. Viele Symbole sind individuell und was Sie genau für Sie bedeuten, kann niemand außer Ihnen mit Sicherheit wissen. Lassen Sie deshalb sich und Ihrem Unbewussten Zeit, die genauen Bedeutungen für Sie persönlich nach und nach zu offenbaren.

Haben Sie Fragen oder Anregungen?



Harald Roth
Ludwigstr. 27
83435 Bad Reichenhall
Tel. 08651-9057287
Email: h.roth@roth-coaching.eu
Web: www.roth-coaching.eu

