

Liebe Leser, in diesem Monat bringen wir an dieser Stelle einmal keinen Beitrag des QZ-Mental-Coachs, sondern den Bericht der Zahntechnikermeisterin Petra Ina Wanschka, die bei dem Mental-Coach Dr. Karl Werner Ehrhardt 18 Monate lang die Führungsakademie besucht hat und hier über ihre Erfahrungen und persönlichen Veränderungen berichtet, die Ergebnis dieser Entscheidung waren.

Die Redaktion

Petra Ina Wanschka, Absolventin der 10. mentalen Führungsakademie.



10. mentale Führungsakademie – eine Entwicklungsgeschichte

Eine persönliche Geschichte und entdeckendes Erfahrungslernen über 18 Monate

Einleitung

Im Februar 2008 begann, gemeinsam mit vier weiteren Teilnehmern, meine Ausbildung, die mich nach 18 Monaten befähigen sollte, als „Führungsmentalcoach“ eine bessere Führungskraft als vorher zu sein. Als ich zur ersten Lerneinheit unterwegs war, stellte ich mir eine Gruppe von Menschen vor, die sich alle sieben Wochen in einer trauten Welt trifft und über die böse Welt draußen klagt. Wie gesagt, in meiner Vorstellung fand ich hier die Freunde und Vertrauten, die man im tagtäglichen Arbeitsleben gerne um sich hätte. Im Endeffekt traf ich auf Menschen wie Du und ich, jeder mit seinem Päckchen Erfahrungen ausgestattet, jeder mit dem Wunsch, eine bessere Füh-

rungskraft zu werden. Dabei unterschieden wir uns in unserem Miteinander in der Gruppe in Bezug auf das Austeilen und das Einstecken während der ganzen 18 Monate überhaupt nicht von unserem alltäglichen Verhalten innerhalb des Berufslebens.

Heute weiß ich, warum viele Menschen die Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit unter fachkundiger Anleitung ablehnen, denn: „Persönlichkeitsentwicklung ist ein sehr intensiver, emotionaler, manchmal auch schmerzhafter Prozess!“ Ständig wird man dazu aufgefordert, sich selbst zu hinterfragen und lieb gewonnene Eigenheiten und Angewohnheiten abzustellen und durch neues Wissen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu ersetzen.

Ich habe die Erfahrung machen können, wie sehr sich diese Mühe lohnt. Das größte Lob, das ich in letzter Zeit sehr oft von Menschen zu hören bekomme, die mich schon seit vielen Jahren beruflich oder auch privat kennen, ist, wenn diese Freunde, Geschäftspartner oder auch Familienangehörige zu mir sagen: „Sag mal, was ist denn mit Dir passiert? Du hast Dich ja derart verändert!“ Ja, ich habe mich verändert. Ich habe etwas gelernt, was ich nie mehr missen möchte: Ich bin entspannt und kann mich selbst führen! Und diese Steuerungsfähigkeit bei mir selbst gibt mir so viel Kraft, Mut und Lebensfreude, dass ich auch in meinem persönlichen wie beruflichen Umfeld zu einer gefragten, angenehmen, kompetenten Gesprächspartnerin geworden bin. Ich erhalte jetzt die Anerkennung und Wertschätzung, der ich über Jahre hinweg hinterhergelaufen bin, von ganz alleine.



Die Teilnehmer der 10. mentalen Führungsakademie.

10 Module und entdeckendes Erfahrungslernen

In diesen 10 Modulen soll die Gruppe aufeinander aufbauend, zunächst gemeinsam und dann jeder für sich, neue Erkenntnisse bezüglich des eigenen Führungsverhaltens und des Geführtwerdens machen und in der eigenen, täglichen Arbeit umsetzen.

Jedes Modul erstreckt sich zunächst über sechs Tage, in denen intensiv in der Gruppe gearbeitet wird. Alles Gelernte nimmt man dann mit nach Hause, zurück in den Alltag. Hier wird es ausprobiert, angewendet und vertieft, ehe sich die Gruppe dann, nach sieben Wochen, zur nächsten Lerneinheit trifft.



Eine bessere Führungskraft zu sein heißt vor allem, sich selbst zu führen.

Modul 1: Führen will gelernt sein
Meine Motivation ist, dass ich lernen will, welche Fehler ich bisher beim Führen einer Gruppe gemacht habe und wo meine Schwachpunkte liegen. Schnell wird klar, dass mir meine mangelnde Kritikfähigkeit nicht unbedingt weiterhilft. Aggressionen kann ich auf der einen Seite schlecht aushalten, werde jedoch selbst teilweise aggressiv und „oberlehrerhaft“. Das Schlimmste jedoch ist, dass mich bereits Kleinigkeiten völlig aus der Bahn werfen können.

Nach den ersten sechs Tagen gehe ich mit vielen neuen Erfahrungen nach Hause: Was Führung bedeutet, welche Voraussetzungen ein funktionierendes Team erfüllen muss und dass das richtige Führungsverhalten auf die Situation exakt angepasst werden muss und ständig neu zu justieren ist. Ganz nebenbei habe ich noch erfahren, wie man eine Persönlichkeitsstruktur (nach Riemann) innerhalb von zwei Minuten durch reine Verhaltensbeobachtung erkennen kann und wie wichtig eine sichere Motivationsanalyse meines Gegenübers ist.

Modul 2: Entspannt sein – entspannt bleiben

Nachdem sich die Teilnehmer im ersten Modul bis in die Tiefe der Persönlichkeit hinein kennengelernt haben, geht

es in der nächsten Lerneinheit darum, im täglichen Stress ruhig und gelassen zu bleiben. Dafür lernen wir fünf verschiedene Tiefentspannungsmethoden kennen und werden sieben Wochen lang ein Entspannungstagebuch führen. Die Aufgabe heißt: Entspanne dich jeden Tag sechsmal aktiv.

Sofort kommt die Frage auf, wie das gehen soll? Doch ich weiß nun, dass es geht und dass im entspannten Zustand nicht nur Gespräche und Mitarbeiterführung besser klappen, sondern auch die Arbeit wesentlich schneller von der Hand geht. Dazu habe ich aus diesem Training Stressbewältigungsstrategien mit nach Hause genommen, mit denen ich alle Situationen in den Griff bekomme und mich zudem durch Abgrenzung vor zu viel Stress schütze. Dies in dieser Kombination zu erleben ist wirkliche Lebenserleichterung, denn der Stress, den ich mir bis dahin selbst gemacht habe, ist 1.000-mal schlimmer als der ganze Stress dieser Welt.

Modul 3: Gesprächsführung

Gesprächsführung, bei beruflich oder privat wichtigen Gesprächen, heißt vor allem Zuhören, Analysieren, was der andere wirklich meint und welche Motivation dahinter steckt. Dies ist dann mit den eigenen Zielen auf einen Nenner zu bringen, um dann zu einem gemeinsamen Ergebnis zu kommen, welches für beide Seiten eine Win-Win-Situation bedeutet.

Gesprächsführung heißt auch, den Mitarbeitern angemessenes und annehmbares Feedback geben zu können. Geübt haben wir anhand authentischer Gesprächssituationen, die per Video aufgenommen und dann Schritt für Schritt von uns selbst analysiert wurden. Als emotionaler Mensch ist es für mich nicht immer leicht, sachlich zu argumentieren, darum gibt es bei mir für planbare Gespräche inzwischen einen vorbereiteten Gesprächsleitfaden. In diesem Training wurden mir viele Führungsfehler aus meiner Zeit als Laborinhaberin klar und auch, warum manche Gespräche mit Geschäftspartnern scheitern mussten.

Modul 4: Zeitmanagement der vierten Generation

Seine Zeit gut einteilen zu können, hat viel mit Entspannung zu tun. Je entspannter ich mich dem Tagesgeschäft widme, desto besser reicht mir meine Zeit. Ich lasse mich nicht mehr so leicht ablenken und kann Zeitfresser in jeglicher Form, wie z. B. eine Freundin, die mich anruft und mit

mir quatschen will, auf einen anderen Zeitpunkt vertagen. Damit ist auch die Selbstmotivation mithilfe meiner Motivationsknöpfe ein Leichtes. Fühle ich mich hingegen gestresst, kann ich mich nicht steuern, gleite irgendwie durch meinen Tag und habe keine festen Ziele vor Augen. Dann hilft mir MUBS®, hier schreibe ich auf, was ich zu erledigen habe, was mich daran hindert und was ich mir Gutes tue, wenn ich die Aufgabe jetzt sofort erledige. Heute ist mir meine Lebensqualität sehr wichtig und deshalb ist Entspannung das oberste Gebot.

Modul 5: Lebenssinn und Lebensaufgabe

Sich in einer Führungskräfteausbildung mit dem eigenen Lebenssinn und der Lebensaufgabe zu beschäftigen, hat natürlich auch sehr viel mit der Unternehmensvision zu tun. Wo will ich mit meinem Unternehmen hin, was bedeutet für mich Glück? Bin ich mit mir selbst im Reinen, kann ich auch klar strukturiert nach vorne gehen. Diese Lerneinheit, auch „Glückstraining“ genannt, zeigt auf, was ich bisher schon genießen konnte, wo meine Geborgenheitszentren sind und wie ich in Zukunft besser mit mir umgehen kann. Mein Glück und mein Genuss sind Dinge, für die ich selbst verantwortlich bin und niemand sonst.

Immer wieder fahre ich nach den Schulungseinheiten nach Hause, probiere das Gelernte aus und bin mir dabei über vieles noch gar nicht so richtig im Klaren. Wie soll ich z. B. in einem Gespräch zum einen die Sachebene klar im Auge behalten und nebenher die persönliche und auch die Beziehungsebene zielgerichtet gestalten?

Modul 6: Coachingkonzept

Ich soll lernen, wie ich mit schwierigen Mitarbeitern, Kunden oder Situationen besser umgehe. Dafür bekomme ich ein Coachingkonzept an die Hand, denn als Chefin bin ich oft auch für persönliche Anliegen, bis hin zu großen seelischen Problemen, die erste Ansprechpartnerin. Dafür lerne ich nun, wie Verhaltensänderung möglich wird und wie Lernen wirklich funktioniert. Es ist eine Gratwanderung zwischen fördern und fordern, Verständnis und Druck, Führung und Coaching. Um dies bei anderen möglich zu machen, muss ich mich selbst von meinen inneren Blockaden frei machen, dabei sind meine Gruppenmitglieder gefordert, für mich ein Coaching durchzuführen und eine Bewältigungsstrategie zu erarbeiten. Eine spannende Erfahrung.

Modul 7: Feinheiten der Mitarbeitermotivation

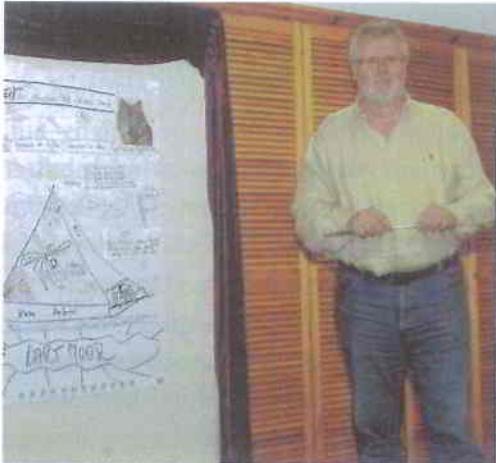
Eine EKS, Engpasskonzentrierte Verhaltens- und Führungsstrategie nach Mewes, zeigt mir meine eigenen und die Entwicklungsmöglichkeiten meines Unternehmens auf. Darum herum lerne ich, wie ich Mitarbeiter noch besser motivieren kann und zwar anhand ihrer Motivationsknöpfe. Wie führe ich Motivations-, Zielvereinbarungs- und Konfliktgespräche. Wie leite ich meine Mitarbeiter an, sich für MUBS® zu begeistern? Einen weiteren Baustein, um Persönlichkeiten besser einschätzen zu können, brachte mir das Wertesystem nach Clare Graves: So kann ich inzwischen schon einiges einordnen und zuordnen, wenn ich jemanden neu kennenlerne oder mir ein neuer Kunde ein Projekt überträgt. Denn die Notwendigkeit einer Analyse dessen, was bei meinem Gegenüber, in dessen Firma, seiner Familie gerade wirklich los ist, begegnet einem jeden Tag.

Modul 8: Coaching II

Eine neue Herausforderung: Das Führen der Gruppe während des Coachingprozesses ist eine sehr verantwortungsvolle Moderationsaufgabe. Eine Einheit dauert ohne Pausen ca. 6 Stunden. In dieser Zeit ist die Gruppe anzuleiten, zu moderieren, zu führen und zeitgleich ist für den zu coachenden Kollegen noch ein gutes Ergebnis zu erzielen. Wir lernen vertiefend, uns gegenseitig Feedback zu geben und anzunehmen. Gleichzeitig lerne ich, eine Struktur zu schaffen, die selbstständig arbeitet. Wie viel Kontrolle ist nötig bei delegierten Aufgaben und wo sind die Grenzen von Vertrauen und Misstrauen? Die Führungsmethoden verfeinern sich langsam, ich werde klarsichtiger und dünnhäutiger. Ich kann mir selbst nach wie vor Fehler nicht durchgehen lassen.

Modul 9: Verkaufen

„Warum kommt das erst so spät in dieser Ausbildung?“, habe ich mich gefragt. Für fast jeden von uns ist es doch die wichtigste tägliche Aufgabe, die Produkte und Dienstleistungen des Unternehmens und uns selbst zu verkaufen. Und viele haben bei dem Thema „Verkaufen“ ein Grummeln in der Magengegend, da es ihnen nicht besonders gut liegt. Wir üben Verkaufen an den 10 Verkäufergrundfehlern, die eigentlich jeder jeden Tag macht. Auch ich habe mich in Vielem wiedererkannt. Und ich lerne, warum diese Einheit die vorletzte Trainingseinheit ist: Weil



Dr. Werner Ehrhardt lässt bei seinem Abschlussvortrag die vergangenen 18 Monate Revue passieren.



Das schnelle Hineinschlüpfen in neue Rollen habe ich gelernt, so stand das Abschlussfest unter dem Motto „Knappe und Burgfräulein“.



in dieser Ausbildung erst viele Grundsteine gelegt werden, bevor es an dieses anspruchsvolle Thema geht. Ich kann nun die Sachebene von der persönlichen und der Beziehungsebene unterscheiden und kann sie sogar immer besser aktiv steuern. Die sechs Tage vergehen wie im Fluge, obwohl viel und hart gearbeitet wird.

Modul 10: Abschlussprüfung

Das 10. Modul bedeutet zugleich das Ablegen der Abschlussprüfung. Für mich eine besondere Herausforderung, da ich von ziemlicher Prüfungsangst geplagt bin. Bin ich in der Lage, mich im entspannten, steuerungsfähigen Zustand zu halten? Kann ich mir die Führungssicherheit erhalten, bin ich führungsouverän? – JA ich bin und JA ich kann! Ich war in der Lage, mich selbst zu überwinden und eine glänzende Prüfung abzulegen. Dies ist für mich ein weiterer Beweis der Wirksamkeit dieser Ausbildung.

Doch ist die Ausbildung noch lange nicht abgeschlossen. Eine solche persönliche Weiterentwicklung geht jeden Tag weiter, wird jeden Tag wieder herausgefordert, ein Leben lang. Dabei ist jeden Tag Zeit für Entspannung einzuplanen, um die Arbeit und das Leben noch mehr genießen zu können. Doch heute ist es so, dass mein Geist und mein Körper diese Entspannung einfordern und seien es nur 2 Minuten autogenes Training vor einem wichtigen Telefonat.

Dass wir uns mit einem sehr schönen Abschlussfest selbst belohnt haben, ist wohl selbstverständlich. Und

gleichgültig ob im Anzug oder in Verkleidung, sich selbst zu kennen, sich zu führen und liebevoll mit sich selbst umzugehen ist eine nicht zu unterschätzende Aufgabe.

Zusammenfassung

Die Investition in eine solche Ausbildung ist eine Investition in die eigene Lebens- und Arbeitsqualität. Erziehung, persönliche Erlebnisse und unsere schnelllebige Zeit fordern ihren Tribut, machen die Menschen gehetzt, inneren und äußeren Zwängen unterworfen und gestresst.

Zeit und finanzielle Mittel in eine persönlichkeitsfördernde Ausbildung zu investieren, bedeutet beruflich wachsenden Erfolg, bei besserem Einkommen, die Erschließung völlig neuer Geschäftsfelder, Führungssicherheit in allen brenzligen Situationen und privates Lebensglück. Mein persönlicher Dank gilt Dr. Werner Ehrhardt, der mir mit höchstem Fachwissen und tiefem Know-how so viel über mich, meine Qualität und meine Ziele beigebracht hat.

Adresse der Verfasserin
Petra Ina Wanschka
wanschka media GmbH
Fockensteinweg 7
83707 Bad Wiessee
E-Mail: p.wanschka@wanschka-media.de