



Krise als Chance – nurein altbekannter Spruch als Aufmunterung in schweren Zeiten ...

... oder vielmehr die Aufforderung, gerade Herausforderungen und flaute Zeiten für eine Bestandsaufnahme und Weiterentwicklung zu nutzen, statt über Krisen und Probleme zu jammern.

Sicher die jetzigen Zeiten sind nicht leicht! – viele hätten wirklich Grund zu verzweifeln, aber dies führt meist noch tiefer in die Krise als zu einer Verbesserung. Resilienz ist gefragt! – ein gut durchdachtes Durchhaltevermögen führt am ehesten zum Erfolg – und zwar nachhaltig. Damit meine ich vor allem die Fähigkeit, sich selbst zu führen, also **Authentic Leadership**¹. Sich selbst zu führen – mit dem Kompass seiner eigenen Werte und Prinzipien. Diese sind vielleicht in den Jahren des geschäftlichen Trubels etwas untergegangen, in der Zeit der Krise werden sie zu den wesentlichen Richtlinien für die Entscheidungen für eine zukünftige Ausrichtung. Folgen Sie Ihrem Ziel – the True North 1, Ihrer Lebens-Vision.

Als Bernhard M. zu mir kam, hatte er bereits ein Jahr „in einer leicht depressiven Phase“ verbracht, wie er dies selbst ausdrückte. Er war in Leitender Position einer Bank gekündigt worden, mit einer guten Abfindung zwar, aber die jetzige Orientierungslosigkeit mache ihn fertig. *„Ich weiß nichts mit mir anzufangen. Anfangs, da dachte ich, einer von meinem Format findet schnell wieder eine gute Position. Da reichen ein paar Anrufe. Ich glaubte an ein gutes Networking und einen guten Leumund, aber die Zeiten haben sich radikal geändert. Nicht nur ich, auch andere kämpfen um die gleichen Positionen. Ich fühle mich wie gelähmt, gedemütigt, und nun trotz auch noch meine Familie über meine Trägheit. Aber es stimmt, ich sitze nur mehr rum – noch nicht einmal mehr Sport und warum bewerben, es hat eh keinen Sinn.“*

Bernhard M. hatte nicht nur seine berufliche Stellung verloren, sondern nach und nach auch sein Selbstwertgefühl, basierend vor allem auf seinen beruflichen Erfolg. Austauschbar und nicht mehr gebraucht zu sein, traf ihn schwer. Anders als andere bezog er dies nicht auf die äußeren Umstände, jammerte nicht herum, sondern bezog alles auf sein „Versagen“ als Manager im Beruf wie im Leben. Seine gesamte Welt war nach und nach „zerbröckelt“. Diese wieder aufzurichten und nach Richtlinien und Sinn im Leben zu suchen, war der wesentliche Kern des Coaching.

● Erkennen Sie die Realität – die Bestandsaufnahme

Die Realität wieder in den richtigen Rahmen setzen. Was war wirklich geschehen? Wo stehe ich heute als Person? Daraus entstand eine realistische Gesamtsituation über alle wesentlichen Lebensbereiche – Gesundheit, Familie / Partnerschaft, Finanzen, berufliche Entwicklung, Stärken und Schwächen, verpasste Chancen, Wünsche und Ziele.

● Sich selbst führen – auf sich selbst besinnen

Nicht die Welt verbessern, sondern sich zunächst ganz bewusst auf sich selbst fokussieren. Was kann ich persönlich in meiner Situation und meinem Umfeld anpacken und verbessern? Was kann oder muss ich loslassen? Was sind die aktuellen Herausforderungen? Welche Möglichkeiten stehen offen? Welche Stärken kann ich jetzt einsetzen, um meinen Kompass und Ziele neu auszurichten?



● Kompass meiner Werte, Prinzipien und Ziele

Bei der Bestandsaufnahme wurden bereits grundlegende Werte und Prinzipien herausgearbeitet, die Bernhard M. in seinem Planen und Handeln über den gesamten Lebensweg beeinflusst haben. Herauszufinden, welche Werte und Prinzipien er selbst als wesentlich für den Kern der eigenen Persönlichkeit definiert, lieferte auch Erkenntnisse über Ursachen seiner Entscheidungen an relevanten Schnittstellen des eigenen Weges. Muster konnten erkannt werden, und schließlich entstand ein „Wesenskern“ an Werten, Prinzipien und Glaubenssätzen, die seine Persönlichkeit widerspiegelten und ihm ein Gefühl von Sinn, Erfüllung wie Begeisterung vermittelten.

● Definieren Sie Ihre Lebens-Vision

Seine neue Zielsetzung, sein Beruf, sein Leben sollte nun mehr als bisher diesem Wertsystem entsprechen, so dass er stimmig in allen Bereichen handeln konnte, – die sinnvolle Integration in ein Leben mit Partner, Familie und Gesellschaft. Was wollte er im Leben erreichen? Welche Wünsche verwirklichen? Welche Freuden wollte er genießen? Was hatte er bisher im Leben vermisst? Seine „neue Lebens-Vision“ zeichnete keine Laufbahn im Bankwesen, sondern war geprägt von seiner Begeisterung für Italien, Weine und Antipasti. Seine Kenntnisse des Landes wie seine Leidenschaft zum Kochen – danach richtete er seinen Kompass aus ...

● Resilienz – eine nachhaltige und langfristige Planung über Krisenzeiten hinweg

Bernhard M. war aufgrund seiner geschäftlichen Erfahrung klar, dass er einige Zeit brauchen würde, um auch die Feinheiten in dieser Branche zu verstehen. Voller Zuversicht, aber voller Unsicherheit ging er an die Umsetzung eines kleinen, feinen Geschäfts in bester Lage in Frankfurt mit erlesenen Weinen, einer Auswahl bester Antipasti, Kochstudio, Rezepten und „einem spezifischen Reise-Service in italienische Regionen“ für seine Kunden. Nun nutzte ihm sein Networking wieder. Man erinnerte sich seiner Kenntnis über Italien. Seine Lebensfreude und Begeisterung überzeugten und trugen ihn auch über etwas „flaute Zeiten“, die er zur Entwicklung neuer Rezepte und Reiseideen nutzte. Sein Businessplan war langfristig konservativ und konnte Krisenzeiten aus eigener Kraft überstehen. ■