

## Leadership Coaching zum Entwickeln und Umsetzen kreativer Problemlösungen

### Themen und Fragen

Laurent F. Carrel, MCC™ (Stand 18.11.2015)

Seit 1999 unterstütze ich Klienten/Innen durch anspruchsvolle Zeiten zu navigieren, um diese erfolgreich zu bewältigen. Im Folgenden eine Zusammenstellung von Themen, an denen wir gearbeitet haben. Sie ist für Klienten/Innen bedeutungsvoll, weil diese immer wieder von der unzutreffenden Annahme ausgehen, sie seien die Einzigen, die sich mit diesen Fragen herumplogten. So hat die Auswahl auch den Zweck zu zeigen, dass sie nicht allein sind, sondern dass dies universale Fragen sind, mit welchen wir uns alle - früher oder später - auf dem Lebensweg befassen müssen.

### Selbstführung/Self-Leadership („The toughest person to lead is always yourself“)

- **Schwierigkeit, eine realistische Standortbestimmung vorzunehmen:** Wer bin ich - *wirklich*? Wo stehe ich im Leben und wie führe ich eine gegenwartsnahe Standortbestimmung durch? Mein Wertesystem? Welches sind meine Talente und Stärken? Wie entfalte ich mein ungenutztes Potenzial? Nützliche bzw. einschränkende Glaubenssätze und Überzeugungen? Wer/wie möchte ich gerne sein? Was ist meine Lebensbestimmung („purpose in life“)?
- **Schwierigkeit, eine Zukunftsvision zu (v)erfassen:** Was will ich – wirklich und von ganzem Herzen? Wie blicke ich in die Zukunft, wie/wo möchte ich in 5 Jahren sein? Wie formuliere ich meine persönliche/berufliche Vision, Mission, meine Ziele? Welche Neuausrichtung will ich einschlagen? Wie definiere ich für mich „Erfolg“, verstehe ich deren Voraussetzungen und Konsequenzen? Bin ich mir meiner Endlichkeit tatsächlich bewusst und tue, was mich mit Freude und Enthusiasmus erfüllt? („*vita brevis est*“)
- **Wille zur Veränderung und Neuorientierung:** Welche berufliche Veränderung strebe ich an, warum? Ist der Entscheid zur Veränderung („change“) oder der Übergangsprozess („transition“) *die* grosse Herausforderung? Wie gehe ich vor? Selbstmotivation und erste Schritte? Vorinvestitionen? Bewerbungsstrategie? Vorstellungsgespräche? Umgang mit Absagen? Wie setze ich meinen Vorsatz zur Veränderung um? Wie kann ich meine nicht Erfolg bringenden Einstellungen und Gewohnheiten verändern?
- **Prioritäten und Ziele setzen ist anspruchsvoll:** Wie setze ich Prioritäten, angesichts komplexer, vielfältiger und wachsender Anforderungen und Erwartungen? Wie lebe ich diesen auch nach? Kann ich „Nein“ sagen? Wie setze ich Ziele und gestalte meinen Zielsetzungsprozess? Wie verfolge ich eine systematische Zielplanung zur erfolgreichen Umsetzung meiner Ziele? Wie sieht meine Aktionsplanung aus? Wie meine Eventualplanung und meine Folgeplanung?
- **Entscheiden in Ungewissheit und bei immer komplexeren Herausforderungen:** Wie gehe ich mit meinen Gefühlen von Stress, Unsicherheit und meiner Angst, die Kontrolle zu verlieren, um? Wie lerne ich klug zu entscheiden? Komplexe Probleme gesamtheitlich erfassen und Aufgabenanalyse? Die Kunst des Variantendenkens und kreative Lösungsstrategien? Wie Entscheidungsfallen vermeiden und Entscheide tatkräftig umsetzen? Wie eine eigene, erfolgsversprechende Entscheidungsstrategie entwickeln?

## Leadership Coaching – Crisis Management Training – Research

- **Angst vor Kritik, Ablehnung, Misserfolgen, Statusverlust, Rückschlägen:** Wie reagiere ich, wenn ich kritisiert und nicht mehr angenommen werde? Mein Vorgehen, um bei Rückschritten und Misserfolgen auf Kurs zu bleiben? Wie stärke ich meine Resilienz und Fähigkeit zur Adaption? Wie halte ich meine Selbstmotivation hoch, erkenne die Fülle neuer Möglichkeiten, schöpfe neuen Mut?
- **Meine Lebensgeschichte, der Blick zurück in Zorn und im Zerwürfnis:** Warum musste gerade *mir* das passieren? Wie gehe ich damit um, nicht fair behandelt worden zu sein? Warum hat mich dieser Unfall bzw. Krankheit aus der Bahn geworfen? Warum habe ich nicht erreicht, was ich mir zum Ziel gesetzt hatte? Weshalb habe ich die Stelle nicht erhalten oder wurde entlassen? Wie nutze ich die eigene Lebensgeschichte als Ausgangspunkt zur erfolgreichen Gegenwartsgestaltung?
- **Im Hamsterrad der Zeitfalle gefangen, die Zeit als dauernder Gegenspieler:** Meine Einstellung zur Zeit, wie mache ich sie zum Verbündeten, statt zum Widersacher? Wie plane und verwalte ich die Zeit, mein persönliches Zeitmanagement? Der Umgang mit der Zeit als untrüglicher Gradmesser meiner persönlichen Reife? Wie gehe ich mit meiner Neigung zu Perfektionismus um? Wie grenze ich mich gegenüber Fremdbestimmung ab? Meine „work-life integration“? (statt „work-life balance“)
- **Innere Barrieren, nagende Selbstzweifel und mangelndes Selbstvertrauen:** Was halte ich ihnen entgegen? Was sind die wichtigsten Voraussetzungen zur Entwicklung der Selbstführung, wie erlerne und fördere ich meine Leadership von innen? Wie kann ich mir mein eigener Coach sein? Verstehe ich, Affirmation und Visualisierung kraftvoll einzusetzen?

### Kommunikation als Schlüssel zur Leadership

- **Meine Angst vor Zuhörschaft zu sprechen:** Warum bringt meine Kommunikation nicht das Ergebnis, das ich mir erhoffe? Wie kommuniziere ich erfolgversprechend mit anderen? Empathie und Kunst des Zuhörens? Wie mit schwierigen Vorgesetzten, Mitarbeitenden oder Unterstellten kommunizieren? Wie entwickle ich meinen authentischen Kommunikationsstil und meine Kommunikationsstrategie als Schlüssel zum Erfolg?
- **Mein Selbstdialog ist (un-)bewusst zweifelnd oder negativ:** Wie kommuniziere ich in aufbauender und positiver Weise mit mir selber? Wie halte ich negative Gedanken und Einstellungen im Zaun? Wie arbeite ich an meinen wenig hilfreichen Überzeugungen und Glaubenssätzen? Wie baue ich ein positives Selbstverständnis auf? (Mentaltraining)
- **Meine Kommunikation im Team wirkt sich nicht leistungssteigernd aus:** Wie optimiere ich bei der Team-Führung die Kommunikation zur Steigerung der Produktivität? Was sind die Schlüssel effektiver und effizienter Kommunikation in Teams? Die Kunst der schriftlichen Kommunikation wieder erlernen. Wie löse ich zwischenmenschliche Probleme durch Kommunikation?

## Geführt werden

- **Mein Verständnis von Gefolgschaft („Followership“):** Was sind gerechtfertigte Erwartungen an Vorgesetzte, was darf ich als Unterstellte/r von Vorgesetzten erwarten? Wie bereite ich mich auf ein Evaluationsgespräch vor? Wie verhalte ich mich gegenüber schwierigen Vorgesetzten? Wie grenze ich mich ab, gehe Kompromisse ein ohne mich zu kompromittieren? Welche Führungsqualitäten erwarte ich von Leader in Krisensituationen?

## Andre führen

- **Mein individuelles Leadership-Verständnis:** Wie kommuniziere ich dieses in authentischer Weise? Wie positioniere ich mich als Leader? Wie entwickle ich meine Führungskompetenzen und meine Beziehungskompetenz in Teams? Wie bilde und führe ich effektive und produktive Teams? Was sind die Voraussetzungen von Teamerfolg?
- **Die Erkenntnisse der Motivations-Forschung:** Wie verstehe und setze ich Motivation richtig ein? Wie werde ich zum motivierenden Leader? Wie unterstütze ich die Entwicklung der Selbstmotivation der Mitarbeitenden? Die Kunst von Delegation und „Empowerment“ (Ermächtigung). Die Kunst förderlicher Mitarbeitergespräche?
- **Strategische Weitsicht:** Was sind Eigenschaften, Vorteile und die Kraft strategischer Führung und wie setze ich Strategien erfolgreich um? Was sind erfolgversprechende Leadership-Qualitäten in Krisensituationen? Wie entwickle ich eine unternehmerische Vision und Mission und setze diese um? Habe ich hilfreiche Managementwerkzeuge und weiss diese anzuwenden? Wie leite ich Innovation ein und führe durch Veränderungsprozesse?

## Die Suche nach Lebenssinn („The Spiritual Warrior“)

- **Spiritualität als Intelligenz und Weisheit der Seele/des Herzens:** Wie erlange ich Zugang zum „inneren Kompass“ und wie halte ich den Kanal zum innersten Lebenskern offen? (Meine „innere Mitte“ als A und O der Selbstführung, Quelle von Intuition und Kreativität sowie Ausgangspunkt, um mein persönliches Potenzial und positive Charaktereigenschaften zu entwickeln).
- **Selbstführung und Selbsterkenntnis als lernbarer, praktizierbarer Prozess:** Wie deute ich meine Lebenserfahrungen, wie gewinne ich Einsichten zu persönlichen Werten, zu meinen tiefsten Wünschen und Bedürfnissen und zur Selbstverwirklichung? Wie fördere ich meine emotionale, soziale und spirituelle Intelligenz und Führungskompetenz? Speisen sie mein positives Selbstverständnis, meinen Willen zum Sein und zum Dienen, meinen Lebensenthusiasmus (feu sacré) und schützen vor Burnout?
- **Im Dilemma von Wertekonflikten, in Lebensstürmen und Krisen:** Wie stelle ich meine Handlungen und Entscheide in einen grösseren Sinnzusammenhang meiner Existenz? Können Einsichten zur Sinnfrage, zur persönlichen Lebensmission, zu meiner Endlichkeit sowie zu den „letzten Dingen“ im Leben, richtige Entscheide herbeiführen?

