

Gekonnter Umgang mit Angst

Angst ist ein Tabu. Und Angst ist allgegenwärtig. Die dominanteste Form der Angst, die wir gegenwärtig in den Chefetagen unserer Unternehmen sehen, ist eine überdimensionale Angst vor Veränderungen.

Angst ist ein Tabu. Und Angst ist allgegenwärtig. Die dominanteste Form der Angst, die wir gegenwärtig in den Chefetagen unserer Unternehmen sehen, ist eine überdimensionale Angst vor Veränderungen. Der Mangel an Konstanz und Kontinuität ist gleich einem fehlenden Anker, mit welchem ein Unternehmen auf den ständig wechselnden Bewegungen des grossen Weltmeeres einigermaßen stabilisiert werden könnte. In der Folge ist man permanent damit beschäftigt, den Kompass zu prüfen und das Szenario alternativer Zukunftsszenarien und ihre Strategien zu erörtern.

Diese Form der Unfähigkeit, sich im Einklang mit der Natur zu bewegen, mit ihr statt gegen sie zu agieren, ihre Kraft – zum Beispiel die der Winde – klug zu nutzen, versenkte nicht nur einzelne Unternehmens-Schiffe, sondern lässt etliche laufend ihren Kurs ändern.

Die Angst vor Veränderung wird zur Lahmlegungsstrategie für die Zukunft von Unternehmen. Voilà, schon wieder klammert der Betablocker des Erfolgs. Kommt hinzu, dass die Angst, dass die eigenen Unzulänglichkeiten und Schwächen mit der nächsten Flut nach oben getrieben würden, was wiederum einzelne Führungskräfte dazu bringt, überhaupt nicht mehr zu entscheiden, sich einzuigeln, nicht mehr zu kommunizieren, die Medien kurzerhand auszuklammern und selbst im Auge des Hurricans noch immer davon zu berichten, dass kein Grounding in Sicht, alles unter Kontrolle und der Kapitän gleichsam guter Dinge sei.

Diese Unfähigkeit hat nicht nur namhafte Brands ins Grounding getrieben, sondern weltweit zahlreiche Unternehmen mit Change Management-unfähigen Kapitänen und Vorständen. Kurzum: Zur Grundausstattung, dem Survival-Kit sozusagen des Managements gehört die Haupttugend: Blicke Deiner Angst in die Augen! Stehe zu ihr! Fasse sie in Worte! Sprich darüber mit ausgewählten Sparring Partnern! Suche in- und externe Task Force-Partner für den Ernstfall! Bereite Dich konkret so sehr auf dieses Angst-Szenario vor, als ob Du davon ausgehen musst, dass es wirklich eintritt! Dann wirst Du die Angst bannen und in Lösungen statt in Problemen zu denken beginnen!



Dr. Sonja A. Buholzer, berät das Who is Who von Wirtschaft und Politik. Sie leitet eine europaweit tätige Wirtschafts- und Unternehmensberatung in der Schweiz und ist eine der gefragtesten Wirtschaftsreferentinnen in Europa.

Es gibt kein Fehlverhalten im Umgang mit Wandel und Unsicherheit als die eine: seine Angst davor nicht zum Hauptthema für den persönlichen Erfolg zu machen und genau daran zu arbeiten!

Ängste sind die stärksten Erfolgsgaranten, wenn wir sie packen, ansehen und an ihnen wachsen, indem wir genau das tun, was sie in uns beherrschen, bannen und zügeln wollen! Die Angst-Strategie ist die Strategie, mitten in die grösste Angst hineinzuspringen. Heisst, sich mit der Angst Tag und Nacht so intensiv zu befassen, dass sie zur Verbündeten unseres Denkens, Handelns und Lösens wird. Dann ist die Angst die ultimative Kraft unserer Persönlichkeit, die uns hilft, aus der Box zu springen und Quantensprünge der Entwicklung zu machen.

Im damit verbundenen Umgang mit Veränderungen gibt es eine Vielzahl von Ängsten, wozu im wesentlichen die drei Kategorien bestehen:

Angst vor Auseinandersetzungen

Diese Angstgefühle setzen das Gefühl der „feindlichen Umwelt“ voraus. Sie zeigen Unsicherheit im Umgang mit einer Welt, in der sich alles schnell verändert, wir an steigender Informationsüberreizung leiden, die Risiken nicht mehr kalkulieren können, wir uns zwischen unterschiedlichen Strategien, Optionen, Alternativen, Projekten, Mitarbeitenden oder Vorhersagen ent-

BUCHTIPP



Die wahren Topräuber finden wir nicht in den Tiefen der Ozeane sondern in viel zu häufigen Fällen in Wirtschaft und Politik, die heute beide stark von Eigennutz und Kurzsichtigkeit geprägt werden. In ihren Tauchgängen mit Haien hat Dr. Sonja A. Buholzer erfahren, dass Ethik, Demut vor der Natur und Intuition die einzigen Wege sind, unsere Welt lebenswert zu erhalten.

Dieses mutmachende Buch, können Sie über TechnoKontakte zum Preis von 20 Euro beziehen (inkl. Porto).

Bestellung unter s.pesina@technokontakte.at

*„Mit leeren Händen geboren, mit leeren Händen gestorben. Ich habe das Leben in seiner Fülle kennengelernt, mit leeren Händen.“
Marlo Morgan*



scheiden müssen. Weitere Ursachen für unsere Angstgefühle liegen in persönlichen Verletzungen, in unseren Visionen, Träumen, Zielen, Bedürfnissen und Bedürftigkeiten oder veränderten Familienstrukturen, die uns zu schaffen machen. Oder es könnte sogar unser „alter ego“ sein, das Unbekannte in den Tiefen der Seele (was bei Männern und Frauen unterschiedlich sein dürfte) oder unsere Umwelt, welcher der ultimative Kollaps droht, wenn wir uns nicht ändern.

Angst vor dem eigenen und fremden Unvermögen

Die Spirale zunehmender Anforderungen dreht sich zwischenzeitlich so rasch nach oben, dass der Mut zur Lücke und die Fähigkeit, in Sekundenschnelle laufend Prioritäten neu zu definieren, zum absoluten Survival-Kit gehören; Die Angst zu versagen ist so gegenwärtig auf den Managementetagen, wie vermutlich noch nie zuvor. Diese Angst lastet bleiesschwer, dies ist die schlechte Nachricht.

Die gute Nachricht: Keiner wird verschont; allein der Umgang mit dieser Angst entscheidet über Sein und Nicht-Sein. Man darf davon ausgehen, dass die Aussicht auf Fehlentscheidungen im Wesentlichen gleich gross ist, egal ob man eine seriös getroffene Entscheidung nun länger oder rascher hinauschiebt. Ist man hingegen rasch in der Entscheidung, erhält man den Zeitzuschlag und gewinnt darin, den eventuell gemachten Fehler zu korrigieren.

Nur wer loslässt, kann die Ängste überwinden

Der reife Umgang mit Ängsten ist ein fortlaufender Prozess der Entwicklung. Angst ist ein steter Begleiter des Erfolgreichen, denn sie ist auch ein Warnsystem vor allzu forschem Machbarkeitswahn und zeigt die Regungen in der Brust als eine Art Seismograph innerhalb der Umwelt.

Angst ist eine normale Reaktion und gehört zu jedem Leben.

Je nach Persönlichkeitsstruktur, Biografie und Prägungen innerhalb der bestehenden Realitäten ist sie mehr oder minder komplex und aktiviert.

Unsere Glaubenssysteme, Paradigmen, Werthaltungen, Problemlösungs- und Konfliktfähigkeitskompetenzen und Ein-Stellungen zu uns, zur Welt und unser Optimismus-Grad lassen uns damit mehr oder minder gekonnt umgehen. Mit zunehmender Lebenserfahrungen wiederholen sich aber immerhin Angstsituationen meist so häufig, dass sie natürlicherweise ihren Schrecken etwas verlieren.

Wer Angst überwinden will, muss loslassen, muss Grenzen setzen und NEIN sagen lernen. Diese Art der Selbstliebe und des Selbstrespektes muss jeder leidvoll erlernen, der sich von Termin zu Termin, von Erwartung zu Erwartung und von Gefallen zu Gefallen peitschen lässt.

Diese Liebe zu sich selbst, einfach auch Inseln des SEINS zu generieren, in welchen wir nicht leisten müssen, nur SEIN dürfen, in welchen wir den Akku wieder laden und alles an der Oberfläche einmal einmal ruhen lassen, diese Liebe ist das Pfand in der Hand des Erfolgreichen.

SEMINAR-TIPP

TECHN**K**ontakte

Nur wer loslässt, kann die Angst überwinden

5. September 2012 | 09:30 – 16:00 Uhr

- **Gekonnter Umgang mit der Angst**
- **Rationale Auseinandersetzung mit Ängsten**
- **Raus aus der Angstspirale**

Angesichts der aktuellen ökonomischen und ökologischen Herausforderungen plädiert Dr. Sonja A. Buholzer für einen radikalen Paradigmenwechsel insbesondere in den oberen Etagen des Managements. Sie zeigt die neuen Rollen von Führungspersönlichkeiten auf und macht mit konkreten Anweisungen Mut, unternehmerische Ideen umzusetzen. In diesem neuen TechnoKontakte Führungskräfte-seminar erfahren Sie von der international renommierten Schweizer Managementtrainerin und Erfolgsautorin, wie Sie die erfolgsblockierenden Ängste vor Veränderungen in sich kennenlernen und wie Sie es schaffen, Ihre Ängste in Quantensprünge des Erfolges zu verwandeln.

Seminarort: ARS Seminarzentrum
1010 Wien | Schallautzerstraße 2-4

Weitere Informationen und Anmeldung unter: www.technkontakte.at

