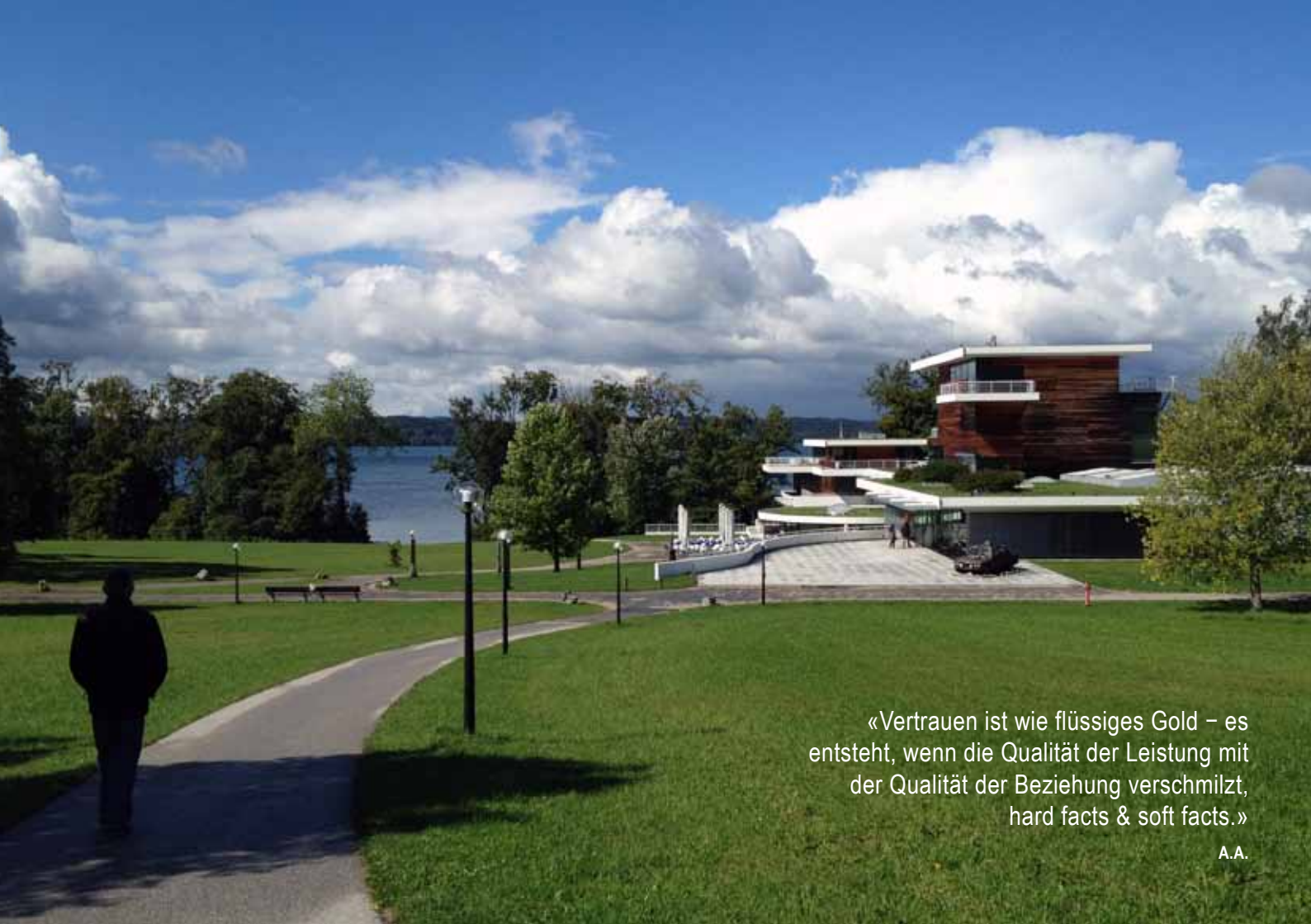


Adrian Achermann

ZEIT FÜR EIN KONSTRUKTIVES MITEINANDER

Gedanken-Kicks für Führungskräfte

KLARCOACHING



«Vertrauen ist wie flüssiges Gold – es entsteht, wenn die Qualität der Leistung mit der Qualität der Beziehung verschmilzt, hard facts & soft facts.»

A.A.

GRÜEZI 5

- Begeisterung – Burn-in statt Burn-out 6
- Zeitmanagement – Wie bitte, keine Zeit!? 8
- Sinn- und Werteorientierung – Wer Leistung fordert, muss Sinn bieten 10
- Veränderungsbereitschaft – Die Wegbereiter des Wandels 12
- Menschen führen – Wenn Kritik ein Ausdruck von Wertschätzung ist 13

KOMMUNIKATION 14

- Vom feindseligen Kampfplatz zum gemeinsamen Gestaltungsraum 15
- Gesprächskultur – Zeit für ein konstruktives Miteinander 16
- Verstehen wir einander? 18

SPRACHE 20

- In der Ausdruckskraft der Sprache 21
- Worte, die ankommen 22
- Reden, die der Rede wert sind 23
- Kreativität – Neues ins Leben rufen 24

DENKEN 26

- Jeder Gedanke zählt – Die Kraft der Gedanken 27
- In der Klarheit des Denkens – Mythos Multitasking 28
- Vom problem- zum lösungsorientierten Denken 29
- Ziele, Mission und Vision – die Ausrichtung entscheidet 30
- Führung muss führen – vom Managen zum Führen 31
- Ganz im Vertrauen, ärgern Sie sich noch? 32

Grüezi und herzlich willkommen zu einer mannigfaltigen Palette anregender Gedankengänge. Die «Gedanken-Kicks für Führungskräfte» sind Impulse – Impulse hin zu einem erfolgreichen, ja erfüllten Berufsalltag als Führungskraft. Oder sollte man gar von einem «begeisterten» Berufsalltag sprechen? Auf alle Fälle, die Begeisterung eröffnet den Reigen der Themen, mit der Aufforderung: «Burn-in statt Burn-out». – Grundtenor aller Gedanken-Kicks ist eine von Klarheit, Sinn- und Werteorientierung geprägte Denkweise. – Ich wünsche Ihnen bereichernde Lesemomente und viel Vergnügen und Freude beim Umsetzen der Erkenntnisse.



Adrian Achermann

«Stress kommt nicht von den Dingen,
die wir erledigt haben,
sondern von dem,
was wir nicht bewältigt haben.
Was wir innerlich nicht schaffen,
das schafft uns.»

Lothar Seiwert, aus:
Das 1x1 des Zeitmanagement

BURN-IN STATT BURN-OUT

Hand aufs Herz, wofür brennen Sie eigentlich? – oder allgemein gefragt, wofür brennen wir eigentlich? Sind wir eher ausgebrannt, vielleicht durchgebrannt – oder gar abgebrannt? «Erschöpft», ohne wirklich geschöpft zu haben?

Obwohl uns Begeisterung glücklich macht und uns in dem, was wir tun, gut, ja besser werden lässt, gestalten wir unser Leben doch oft so, dass die Begeisterung darin wenig Platz findet. – Schade eigentlich.

Begeisterung entsteht, wenn wir uns für etwas entzünden. Begeisterung gleicht einem Feuer, sie steckt an – und wir brennen mit: Wir begeistern uns für Menschen, für Dinge, für Ideen oder Projekte. Dabei ist der Schlüssel zur Begeisterung die Bedeutung, die wir den Dingen geben.

Sobald wir etwas denken, fühlen oder tun, das für uns bedeutsam ist, spüren wir sie, die Begeisterung. Wir alle kennen doch den Zustand purer Lebensfreude, die Begeisterung in uns entfacht, dieses Glücksgefühl. Den Schwung und den Tatendrang, die Lust und den Antrieb, der uns Bäume ausreissen lässt.

VOM FEINDSELIGEN KAMPFPLATZ ZUM GEMEINSAMEN GESTALTUNGSRAUM

Kommunikation ist die Brücke zwischen Menschen. Unsere Art zu kommunizieren, bestimmt die Art und Weise wie wir mit der Welt in Beziehung treten. Kommunikation ist der Kitt, aus dem unsere Beziehungen sind.

So weit so gut. Nur: Im ältesten Teil unseres Gehirns, im Reptilienhirn, ist ein herausforderndes Erbe verankert, das unser kommunikatives Verhalten oft schwierig macht: Leben sei ein Kampf, ein Überlebenskampf, jedes Rascheln, jede Begegnung erst einmal eine Bedrohung. Das Resultat: Wir besitzen ein Arsenal an Angriffs- und Verteidigungsmechanismen – verbal, nonverbal.

Dieses Erbe gilt es zu erlösen. Die Zeiten haben sich geändert, unsere Einstellungen meist nicht! Unsere Einstellungen bestimmen unser Weltbild, bewirken wie wir der Welt gegenüber eingestellt sind. ***Vom Kampfplatz zum Gestaltungsraum – das ist eine persönliche Weichenstellung, ein Quantensprung des Bewusstseins.*** Das Wort «Kommunikation» stammt aus dem Lateinischen und bedeutet: «Teilen, teilnehmen lassen, gemeinsam machen, gestalten, vereinigen.»

KLARCOACHING öffnet erfolgreich Ihren Blick für gemeinsame Gestaltungsräume.

«Leere Worte wandern durchs eine Ohr
rein und durch das andere raus.
Aber bestünden
Funktion und Sinn der Sprache
nicht gerade darin, etwas
auszulösen, zu bewirken oder zu verhindern?»

Hans Eicher, aus:
Die verblüffende Macht der Sprache

IN DER AUSDRUCKSKRAFT DER SPRACHE

Die Sprache eines Menschen ist ein hochwirksames, ja ein machtvolles Instrument. Worte können wahre Edelsteine sein oder wertloses Geröll.

Mit Worten als Edelsteine sind nicht die schönen, vielfach aber bedeutungslosen Worte gemeint, sondern die Worte, die im Empfänger etwas auslösen, was für beide Seiten gewinnbringend ist – Worte, die das Leben in irgendeiner Form erleichtern, vereinfachen, verschönern oder bereichern. Worte sind machtvolle Stimmungs-Auslöser.

Sprache kann führen, sie kann aber auch verführen, sie kann – als Waffe eingesetzt – verletzen, vernichten, sie kann als Hilfsmittel aufbauen, stärken, sie kann als Wegweiser klären, Orientierung schenken, sie kann Verständnis fördern.

Worte wirken im Gehirn des Empfängers wie ein Medikament, nur viel schneller und verlässlicher. Natürlich ist es nie der reine Wortinhalt allein, der im Kopf des Empfängers etwas auslöst. Auch die Körpersprache ist entscheidend. Ebenso der Ton des Gesagten, die Stimme.

Welchen Sprachstil pflegen Sie? Haben Sie Schlüsselwörter, reagieren Sie auf Reizwörter? Kennen Sie die Stimmung Ihrer Stimme?

«Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.»

Talmud,
Weisheitsbuch des Judentums

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Gedanken sind eine Grossmacht: Sie nehmen Einfluss auf unsere Gefühle, auf unsere Entscheidungen und Handlungen und bestimmen unsere Sprache und Kommunikation. Ja, die Qualität unseres Lebens ist abhängig von der Qualität unseres Geistes und seiner Gedanken- ausrichtung.

Der Zustand unserer Welt ist ein Abbild unserer Gedanken. «Aus unseren Gedanken formen wir die Welt. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Wir sind das, was wir denken.» (Siddhartha Gautama Buddha). Jeder Gedanke zählt.

KLARCOACHING fördert konsequent, ja strikt die Klarheit der Gedankengänge. **KLARCOACHING** ist ein Garant für ein in jedem Fall bündiges Auf-den-Punkt-Denken. Ein gezieltes Vordringen zu den Wurzeln eines Anliegens. Um in der Folge aus des Pudels Kern heraus griffige Lösungsansätze zu generieren. Glasklares Denken ist immer auch umfassendes, ganzheitliches Denken.

Die Klarheit des Denkens ist kein Zufall.

ADRIAN ACHERMANN – LEBEN IN KURZFORM

2. August 1960	Geboren und aufgewachsen in Stans, NW
Sommer 1992	Universität Zürich, Abschluss: lic phil. I, Germanistik, Sanskrit, Religionsgeschichte Seit der Studienzeit Tätigkeit als Berater und Meditationslehrer Sprechausbildung bei Schauspieler Harald Föhr
Ab 1993	Anstellungen in Redaktionen, Werbe- und Kommunikationsagenturen als Texter, Kommunikationsassistent, Journalist
Frühlingsanfang 2002	Hochzeit mit Karin, die als Leiterin Unter- nehmenskommunikation arbeitet
Seit November 2004	TEXTEREI In der Tat, selbständiger Texter, Ghostwriter, Kommunikations- Allrounder und Seminarleiter Herbst 2014, Neupositionierung: DIE KLAR TEXTEREI
Herbst 2013	KLAR COACHING, Beratung & Schulung für Privatpersonen und Führungskräfte Mai 2016, Neupositionierung: KLAR COACHING – ganz im Vertrauen

«Entweder wir finden einen Weg –
oder wir machen einen.»

Hannibal,
beim Überqueren der Alpen
mit seinen Kriegselefanten

Publikationen

2010	Buch: Die Vollwert Texterei – wertorientiert kommu- nizieren und schreiben
2013	Buch: Mensch, bist du grossartig – Affirmationen & Mantras
2015	Buch: Und immer schön cremig bleiben – der gesunde Umgang mit Veränderungen (erhältlich als PDF) Artikel: Begeisterung – eine Schatz- und Spuren- suche Artikel: Seinen Ärger umkrepeln – eine Bedie- nungsanleitung zum Gebrauch von Ärger Booklet: Mit der Kraft der Worte sein Leben in Schwung bringen – Powertexte
Mai 2016	Booklet: Zeit für ein konstruktives Miteinander – Gedanken-Kicks für Führungskräfte

«Rede, damit ich dich sehe.»

Sokrates

Sprache und Kommunikation sind Führungsinstrumente erster Güte. Nicht nur, weil Unternehmensführung vor allem auch Menschenführung ist und Kommunikation dabei die Brücke zwischen Menschen, sondern vor allem auch darum, weil sich in der Sprache eines Menschen seine ganze Persönlichkeit spiegelt. Wer andere bewegen will, muss selbst bewegt sein und braucht dazu Überzeugungskraft, die vom Sprechen und vom Handeln ausgeht: Führung muss führen, muss Orientierung schenken, Sinn vermitteln.

Von Burn-in, der Begeisterung, bis hin zum Ärger und dem Burn-out – das Spektrum der Themen ist vielfältig und anregend. Ziel ist aber immer dasselbe: *Vertrauen*. Vertrauen ist das Fundament erfolgreicher Beziehungen und als Erfolgsfaktor eine kraftvolle, ökonomische Grösse.