

b.wirkt![®]

Souverän sein

Wer beruflich erfolgreich sein möchte, muss vor allem souverän sein. Sowohl Mitarbeitern wie auch Lieferanten und Kunden gegenüber. Theo Bergauer, seit 20 Jahren als Trainer und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse tätig, hat ein Buch zu diesem Thema geschrieben mit dem Titel „Karrierefaktor Souveränität“. Nail & Body unterhielt sich mit ihm.



Nail & Body *professionell* - 1/10

Foto: iStockphoto/Miri Arcus

Nail & Body professionell

Nr. 1 vom März 2010

Auflage 8.000

www.mm-pr.de
Agentur für Öffentlichkeitsarbeit

Nail & Body: Wenn man nach Synonymen für das Wort „Souveränität“ sucht, findet man beispielsweise die Begriffe „Freiheit“, „Unabhängigkeit“, „Autonomie“ und „Überlegenheit“. Kann man mit diesen Kriterien in Zeiten der Wirtschaftskrise überhaupt etwas anfangen?

Theo Bergauer: Souveränität ist in Zeiten wie diesen besonders wichtig! Der Untertitel meines Buches heißt ja: „WertVoll entscheiden in Beruf und Alltag“. Das bedeutet: Wir müssen uns unserer Werte wieder bewusst werden. Das oft bemühte Wort vom Werteverfall hat seine traurige Berechtigung. Werte wie Freundschaft, Verbindlichkeit und Verantwortung haben für viele in den letzten Jahrzehnten keine Rolle mehr gespielt. In einer Krise suchen wir jedoch Halt, und da sind diese Werte ganz wichtig.

Wertekanon

Nail & Body: Sehen Sie nicht, dass in der Vergangenheit fast nur diejenigen an die Spitze gekommen sind, die relativ skrupellos sind und nur ihre eigenen Vorteile suchen?

Theo Bergauer: Solche Menschen befinden sich durchaus häufig in Spitzenpositionen. Allerdings klagen ja gerade diese Leute mit Ellbogenmentalität darüber, wie einsam sie sind. Entweder sind sie also schnell wieder weg aus solchen Positionen, oder sie haben zumindest keine Freude daran. Will sagen: Wer heute Karriere machen will, muss auch nach einem Wertekanon leben, sonst wird er nicht anerkannt. Die Mitmenschen sind viel feinfühler geworden und hinterfragen heute mehr als früher!

Nail & Body: Spüren Sie diese Veränderungen auch in Ihren Coachings?

Theo Bergauer: Durchaus. Immer mehr Führungskräfte haben verstanden, dass wir über Werte nicht nur reden sollten, sondern dass wir sie vor allem in den Unternehmen leben müssen. Ein Führungsstil lässt sich sehr wohl zu Papier bringen, aber wenn wir uns nicht wirklich ändern, bringt das gar nichts.

Nail & Body: Sie benutzen das Wort „Kultur-Change“. Was soll das ausdrücken?

Theo Bergauer: Diese Wortschöpfung spielte zunächst bei meiner Arbeit mit Klienten, die an einem Burn-out-Syndrom litten, eine entscheidende Rolle. Es ging dabei grundsätzlich um die Erkenntnis, dass Führungskräfte oder Unternehmer auch Familienväter und -mütter, Partner und Freunde sind und ihre Ressourcen nicht nur für den Beruf verbrauchen dürfen, ohne Schaden zu nehmen.

Ein Freund sein

Nail & Body: Sie unterscheiden sehr genau zwischen Bekanntschaften und Freundschaften.

Theo Bergauer: Das ist sehr wichtig. Viele, die mir als Coachee begegnet sind, nannten andere ihre „Freunde“, mit denen sie ausschließlich beruflich zu tun hatten und allenfalls noch auf dem Tennis- oder Golfplatz. Nun mussten sie in Krisenzeiten feststellen, dass sie im Grunde ganz allein sind. Diesen Coachees habe ich sozusagen als Hausaufgabe aufgegeben, sich Zeit zu nehmen für andere Menschen, sich intensiv mit anderen auszutauschen. Beeindruckend fanden die meisten den Satz des amerikanischen Philosophen und Dichters Ralph Waldo Emerson: „Der einzige Weg, einen Freund zu haben, ist der, selbst einer zu sein.“

Nail & Body: Sie sind mit dem Boxprofi Henry Maske befreundet. Ist das eine echte Freundschaft?

Theo Bergauer: Ja, das können Sie in dem Gespräch zwischen uns, das in besagtem Buch abgedruckt ist, nachlesen. Henry war und ist immer



Zur Person

Theo Bergauer, Jahrgang 1958, ehemals Bau- und Wirtschaftsingenieur, ist seit 20 Jahren als Trainer und Coach für persönliche Entwicklung und unternehmerische Prozesse aktiv. Namhafte Stars aus dem Sport sowie große deutsche und international tätige Unternehmen lassen sich von ihm beraten. Sein Anliegen ist nicht die kurzfristige Wissensvermittlung oder der rasche Motivationsschub, sondern die Begleitung von Prozessen, die zu Souveränität und damit zur persönlichen Zufriedenheit und zum beruflichen Erfolg führen.

Informationen und Kontakt:
www.b-wirkt.de

da, wenn er es versprochen hatte. Er lebt nach dem Motto: Ich stehe zu meinem Wort. Das ist souverän und schafft Vertrauen.

Nail & Body: Nochmal zum Stichwort Burn-out. Was sagen Sie Ihren Klienten, wenn Sie spüren, dass diese ausgebrannt sind?

Theo Bergauer: Die Überforderung merken viele ja selbst, denn sie jammern und schildern mir ihren Stress. Und dann kann ich ihnen die Augen öffnen und nachfragen: Was ist die Ursache dafür, dass Sie so gestresst sind? Übernehmen Sie zu viel Verantwortlichkeit? Fehlt es an Freizeit? Mangelt es an der Fähigkeit, sich wirklich zu entspannen? Kurz: Wie steht es um die Lebens-Balance?

Lebens-Balance

Nail & Body: Was meinen Sie mit Lebens-Balance?

Theo Bergauer: Ich beschreibe das gern mit dem Kunststück chinesischer Artisten, das viele kennen: Teller jonglieren. Der Artist jongliert erst einen Teller auf einem Bambusstab. Das sieht nett aus. Dann kommt der zweite und dritte Teller hinzu – es wird spannend. Er lädt sich immer mehr auf. Nun kennt der Artist seine Grenzen und jongliert nur so viele Teller, dass ihm keiner herunterfällt. Viele von uns jonglieren aber in ihrem Leben so viele Teller, dass immer wieder einer zu Bruch geht oder leben in ständiger Anspannung, damit kein Malheur passiert. Das kann niemand aushalten, denn so können wir uns ja auch nur um die Teller kümmern. Man schaut buchstäblich nicht mehr über den Tellerrand hinaus. Lebens-Balance heißt: Arbeite zielgerichtet und zügig, aber arbeite dich und andere nicht auf! Es ist verantwortungslos, sich nur für seine Arbeit zu engagieren! Und es hat mit Souveränität nichts zu tun.

Nail & Body: Viele beziehen aber aus ihrer Arbeit enorm viel Wertschätzung.

Theo Bergauer: Das wird sich ändern. Der Staat wird viele soziale Projekte nicht mehr unterstützen können, sodass wir in Privatinitiative Hilfe organisieren müssen. Ich habe als Rotarier viel Erfahrung damit, wie viel Wertschätzung es bringt, wenn man helfen kann.

Nail & Body: Sie plädieren dafür, sich selbst immer wieder in eine gute Stimmung zu bringen. An manchen Tagen ist das schwierig. Haben Sie ein Patentrezept?

Theo Bergauer: Es gibt einen einfachen Tipp: Verändern Sie Ihre

Festplatte in Ihrem Gehirn! Klingt kompliziert, ist es aber nicht. Wenn Sie morgens aufwachen, dann ziehen Sie sich nicht gleich die Decke über den Kopf, weil Ihnen zuerst einfallt: „Oh Gott, heute ist ein unangenehmes Gespräch mit einem Kunden!“ Oder: „Heute muss ich zum Chef, der wird wieder meckern!“ Oder: „Wenn der Tag nur schon rum wäre – heute hab´ ich garantiert nichts zum Lachen!“ Weg mit diesen Gedanken! Stehen Sie erst auf, wenn Sie sich drei Dinge überlegt haben, auf die Sie sich freuen, zum Beispiel der Mittagsspaziergang mit der Freundin, der Abend im Theater oder das Buch, das Sie geschenkt bekommen haben. Und wenn Ihnen nur zwei Dinge einfallen, dann freuen Sie sich über diese zwei und vertrauen darauf, dass der dritte Punkt im Laufe des Tages einfach so dazukommen wird. Was auf jeden Fall immer und automatisch eine gute Stimmung macht: eine Vision.

Lustlos ohne Visionen

Nail & Body: Wie bitte? Jeden Morgen eine Vision?

Theo Bergauer: Nein, ich meine Ihre ganz persönliche Vision! Ich stelle immer wieder fest, dass die meisten Menschen keine Visionen haben. Das ist schade, denn ein Leben ohne Visionen macht kleinmütig und lustlos. Eine Vision zu haben bedeutet: nicht mit dem Blick zurück zu leben. Nicht nach dem Motto „Angst vor“, sondern „Freude auf!“ Gedanken sind Wegbereiter. Wer schon negativ an eine Sache herangeht, wird weniger Erfolg haben. Positiv zu denken kostet nicht mehr geistigen Aufwand und bringt dennoch so viel mehr Erfolg. Das klappt nicht immer, aber die Chancen sind größer!

Nail & Body: Kann jeder Mensch ein Visionär sein?

Theo Bergauer: Aber ja – nur Mut! Visionen zu haben, heißt, etwas Großes im Kopf zuzulassen. Das ist nicht so leicht. Vor allem dann nicht, wenn man diese Vision auch anderen mitteilen soll. Aber das ist wichtig! Eine Vision im stillen Kämmerlein zu entwickeln ist zwar ganz nett, aber es bleibt wenig konkret. Wir sollten nach dem Motto vorgehen: Kommuniziere Deine Ziele und Visionen, damit Du Mitstreiter bekommst! Hier wird es verbindlich, und wir müssen es nicht nur uns selbst gegenüber rechtfertigen, inwieweit wir unsere Vision im Auge behalten und die gesteckten Ziele konsequent verfolgen. Wenn ich meine Vision in der Diskussion mit anderen verteidigen kann, spüre ich selbst: Da steckt Herzblut drin! Wir brauchen den Dialog, damit wir uns bestärkt fühlen, aber auch, um unsere Vorstellungen nachjustieren zu können. Womit wir beim Ausgang des Gesprächs wären: Freundschaft ist ein hoher Wert. Gute Freunde sind ehrlich und können uns auf diese Weise helfen.

Anerkennung leichter annehmen!

Nail & Body: Sie warnen davor, dass man sich mit Perfektionismus selbst im Weg steht. Bitte erklären Sie das!

Theo Bergauer: Wenn ich ein Einzelzimmer im Hotel bestelle, liegt schon mein ärgster Kritiker mit im Bett. Wenn ich auf eine einsame Insel segeln möchte, sitzt mein bekmesserischer Richter mit im Boot. Sie verstehen sicher, was ich meine: Wir sind viel zu oft zu selbstkritisch. So machen wir uns selbst klein und wirken auf andere unsicher. Wenn jemand nach einer Präsentation klagt, dass er verschiedene Punkte vergessen hat oder dass er einige Aspekte nicht so gut rüberbringen konnte, dann kann ich nur fragen: „Na und? Hat jemand das Konzept überprüft und festgestellt, dass Sie davon leider abgewichen sind?“ Viele Menschen haben ein perfektes Selbstkonzept – sie wollen einfach rundum klasse sein – und leiden dann darunter, wenn sie ihre eigenen kleinen Fehler und Schwächen erkennen müssen.

Nail & Body: Müssten wir lernen, Anerkennung leichter anzunehmen?

Theo Bergauer: Auf jeden Fall! Wie oft erlebe ich Menschen, die mit ihrer Selbstkritik ihren eigenen Erfolg torpedieren! Ein Beispiel, das sicher alle kennen: Sie sind zu einem wunderbaren Abendessen eingeladen und wenn Sie die Speisen loben, werden Sie ausgebremst: „Letzte Woche habe ich das viel besser hinbekommen“, heißt es dann vielleicht, „aber leider hat mein Metzger Betriebsferien, und außerdem ist die Soße eine Spur zu salzig ...“ Schade!! Warum kann der Gastgeber nicht sagen: „Es freut mich, wenn es Ihnen so gut schmeckt und wenn wir einen schönen Abend miteinander haben!“?

Nail & Body: Wenn wir uns ändern möchten, müssen wir unsere Komfortzone verlassen. So schreiben Sie in Ihrem Buch. Was meinen Sie damit?

Theo Bergauer: Unsere Komfortzone besteht zum einen aus unserer geistigen Haltung und zum anderen aus unseren eingefahrenen Verhaltensweisen. Auch wenn Ihnen das nicht bewusst ist, so denken Sie doch in relativ fest gefahrenen Bahnen. Sicherheit und Routine sind nur möglich, wenn wir nach einem gewissen Schema leben. Das ist nicht grundsätzlich schlecht, denn es wäre ja katastrophal, wenn Sie ständig über etwas nachdenken müssten, was normalerweise vollkommen automatisch abläuft. Das ist in etwa so, als würden wir jeden Morgen Schritt für Schritt darüber nachdenken müssen, wie man sich die Zähne putzt oder wie die Kaffeemaschine zu bedienen ist. Aus der Komfortzone herauszugehen, erfordert sehr viel Mut. Aber hier gilt das alte Sprichwort: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.

Was treibt uns an?

Nail & Body: Sie plädieren für Agieren statt Resignieren. Das klingt gut, aber wie kann ich mich nach Rückschlägen selbst motivieren?

Theo Bergauer: Hier wird die Vision wieder ganz wichtig. Wenn wir etliche Rückschläge haben einstecken müssen, kann es sein, dass wir unsere Vision aus den Augen verlieren. Doch was uns antreibt, ist die Antwort auf die Frage: Wo will ich hin? Wie soll mein Leben in zehn Jahren aussehen? Was ist mein Traumziel? Wir lernen auch aus Misserfolgen, das übersehen viele vor lauter Kummer oder Ärger. Viele Menschen haben jedoch schon grundsätzlich Angst davor, Visionen zu entwickeln. Sie fürchten sich vor allem vor Sätzen wie „Du spinnst doch!“ – „Wie soll das denn gehen?“ – „Das kannst du doch nicht!“ Hier lauern oft die uralten Zensoren aus Kindertagen. Manchmal waren es die Eltern, manchmal andere Verwandte oder manchmal waren es Lehrer, die eine Unsicherheit in uns ausgelöst haben. Doch ganz wichtig ist, sich klar zu machen: Wenn wir erwachsen sind, tragen wir selbst Verantwortung für unsere Entwicklung. Sich auf eine strenge Erziehung oder schlechte Lehrer zu berufen gilt jetzt nicht mehr! Wer souverän werden will, schickt alte Zensoren in die Wüste und baut auf seine Stärken!

■ Das Interview führte Dorothea Kammerer

Das Buch

Theo Bergauer: „Karrierefaktor Souveränität: WertVoll entscheiden in Beruf und Alltag!“ Hardcover, rund 320 Seiten, gebunden, Books4Success, Kulmbach, ISBN 9783938350997, 22,90 Euro

