

# Der innere Kompass

**LEISTUNGSFÄHIGKEIT** – Im Spannungsfeld von Leistungsdruck und Mitarbeiterführung wird ein funktionierender „innerer Kompass“ immer wichtiger, um drohender Überforderung vorzubeugen. **Die Rückbesinnung auf eigene Werte, Ziele und Bedürfnisse** verhindert, dass wir uns in unserer komplexen Welt verirren.

**Brixen/Bozen** – Vor einiger Zeit gab es in der Stiftspfarrkirche Muri-Gries eine Abendveranstaltung der besonderen Art zum Thema „Komplexität“. Unter anderem ging es dabei um die Auswirkungen einer zunehmend komplexer werdenden Welt auf die menschliche Psyche. Es ist unbestritten, dass höhere Fähigkeiten und zunehmender Fortschritt einzig aus einem „Mehr“ an Komplexität erwachsen; dieses ist Grundlage des Lernens, Wachstums und Fortschritts. Demzufolge muss würdigend und anerkennend auf den entwicklungs- und wachstumsfördernden Charakter unserer zunehmend komplexer werdenden Welt verwiesen werden. Gleichzeitig stehen wir damit aber vor einer der größten beruflichen und persönlichen Herausforderungen dieser Epoche: in der zunehmenden Vielschichtigkeit und Mehrdimensionalität unseres Lebens handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben, unser „Selbst“ nicht zu verlieren, die Kontrolle über unser Leben zu behalten und dem Gefühl von Fremdbestimmung entgegenzuwirken.

## Ansprüche und Herausforderungen für Führungskräfte und Mitarbeiter steigen

Die zunehmende Globalisierung bzw. ihr damit verbundener Veränderungs- bzw. Anpassungsdruck auf unternehmerischer Ebene stellt immer höhere Ansprüche und Herausforderungen an Führungskräfte und Mitarbeiter. Die ständige Zunahme internationaler Verflechtungen in unterschiedlichsten Bereichen und auf unterschiedlichsten Ebenen bedingt dabei eine ständige Konfrontation mit komplexer werdenden Arbeitsaufgaben und beruflichen Situationen. Anders als technische Prozesse lassen sich die bei Menschen erforderlichen Phasen der psychischen Verarbeitung und Anpassung aber nicht beliebig beschleunigen bzw. programmieren.

## Der Leistungsdruck birgt die Gefahr, dass das „Ohr“ für das eigene Selbst taub wird und sich Kompetenzen, Ressourcen und Ziele zunehmend im „Rad des Funktionierens“ verlieren.

Die persönliche Herausforderung liegt nun in erster Linie darin, mit steigendem Erwartungsdruck (gleichermaßen fremdem wie eigenem), Orientierungs- und Authentizitätsverlust sowie den daraus resultierenden Selbstzweifeln, Unsicherheiten und Ängsten umzugehen. Selbstwertthemen unserer streng leistungsorientierten Gesellschaft stehen dabei häufig in ursächlichem Zusammenhang mit „Beziehungsmängeln“ und zwischenmenschlichen Spannungen. Kennen Sie die Situation, immer mehr leisten zu müssen, um weiterhin am Arbeitsmarkt bestehen zu können und den Anschluss an Mitbewerber nicht zu verlieren? Kennen Sie auch das Gefühl der ständig angespannten Wachsamkeit, um in der Schnelllebigkeit unserer international vernetzten Welt keinen Trend zu übersehen? Und um im ständig wachsenden Informationsge-

wirr die Orientierung nicht zu verlieren? Verspüren Sie dabei vielleicht auch einen hohen Leistungsdruck, der zuweilen auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlbefinden und auch auf Ihre Beziehungen abfärbt? Sie sehnen sich möglicherweise nach einem „Weniger“ an Druck und Belastung, nach einem „Mehr“ an Zeit für sich und die Liebsten und vielleicht überhaupt nach einem Wertewandel im Unternehmen. Aber wie soll dies gelingen?

## Lebensfähig bleiben trotz wachsender Komplexität

Um in der zunehmenden Vielschichtigkeit und Mehrdimensionalität unseres beruflichen Lebens handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben, die Kontrolle über unser Leben zu behalten und dem Gefühl von Fremdbestimmung entgegenwirken zu können – um also „lebensfähig“ zu bleiben –, braucht es unbestreitbar eine bewusste Reduktion der Komplexität und ein gezieltes Fokussieren auf das wirklich Wesentliche. Uns auf unser eigenes Selbst zu besinnen und wieder Zugang zu unserem Inneren zu finden, stellt einen unbezahlbaren „Schatz“ im Labyrinth der alltäglichen Überforderung dar. Dem bewussten Reflektieren über die eigene Persönlichkeit und Rolle im beruflichen Kontext, aber auch über die persönlichen Beziehungsmuster im Arbeitsalltag kommt dabei eine hohe Bedeutung zu. Kenntnis zu haben über sich selber, über eigene Werte und Ziele, persönliche Stärken und Schwächen und typische Reaktions- und Handlungsmuster, aber auch über ureigene Beziehungsdynamiken bedeutet letztlich nicht nur eine wirkungsvolle Prophylaxe gegen Überforderung aufgrund stetig komplexer werdender Arbeitswelten, sondern stellt auch die grundlegende Basis für eine effiziente und befriedigende Arbeitsgestaltung dar.

Fragen Sie sich in diesem Zusammenhang doch bitte mal, was Sie – beruflich – wirklich gerne machen, was Sie wirklich gut können und was Ihnen wirklich guttut, und machen Sie in nächster Zeit doch einfach mehr davon! Begrenzen Sie bewusst Ihre Arbeitszeit, reduzieren Sie unnötige Besprechungen, vertrauen Sie auf Ihre Mitarbeiter/-innen, delegieren Sie vermehrt! Und kümmern Sie sich selbst wieder verstärkt um Ihre Führungsaufgaben, um Visionen, Werte, Ziele und Strategien Ihres Unternehmens! Starten und enden Sie den Tag mit einem positiven Erlebnis, und halten Sie Ihre Freizeit arbeitsfrei! Und gönnen Sie auch Ihren Mitarbeitern diese Zeit der Erholung!

## Wenn das Ohr für das eigene Selbst taub wird

Im Spannungsfeld von Leistungsdruck und Mitarbeiterführung – unbestrittenes Risikopotenzial hinsichtlich körperlicher und psychischer Grenzerfahrungen und Einbußen grundlegender Erfolgskriterien wie Kreativität, Motivation und Entscheidungsfähigkeit – wird das „Ohr“ für das eigene Selbst leider oft „taub“, rücken persönliche Werthaltungen und Satzungen in den

Hintergrund oder verlieren sich Kompetenzen, Ressourcen und Ziele zunehmend im „Rad des Funktionierens“. Sich selber fremd zu werden, am eigentlichen Leben vorbei zu leben, sich fremdbestimmt zu fühlen, sind unangenehme Folgen, die ein volles Ausschöpfen des dem einzelnen innewohnenden Energie- und Kreativitätspotenzials oftmals schwer bis unmöglich machen – samt Einbußen von Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität. Das Auftreten von Ängsten und Blockaden im beruflichen Alltag oder problematisch werdende Arbeitsbeziehungen veranlassen es dann oft auf recht unsanfte Art, sich wieder auf sich selber besinnen „zu müssen“. Vielleicht kennen Sie das ja, Ihre Arbeit mit nach Hause zu nehmen, E-Mails auch in Ihrer Freizeit zu beantworten, vor wichtigen Terminen oder Projekten schlaflose Nächte zu haben und sich ständig gehetzt und getrieben zu fühlen? Und sich eigentlich wieder nach mehr „Sinn“ und „Nachhaltigkeit“ in Ihrem Leben und nach mehr „Qualitätszeit“ mit Ihren Lieben zu sehnen?

Spätestens an dieser Stelle dürfte die zentrale Bedeutung eines gut funktionierenden „inneren Kompasses“ deutlich werden – Rückbesinnung auf eigene Werte und Satzungen, auf eigene Ziele und Bedürfnisse. Rückbesinnung auf Eigenes. Leider „funktioniert“ dieser innere Kompass in unserem vordergründig nach „außen“ orientierten Dasein nicht immer, zeigt sozusagen keine „Richtung“ mehr an. Kann der Kontakt zum eigenen Inneren nicht (mehr) hergestellt werden, funktioniert die Rückbesinnung auf Wesentliches nicht (mehr) oder besteht innere Verwirrung und Unklarheit über das eigentlich zu handhabende Problem (seit Heraklit wissen wir, dass „das Wesen der Dinge die Angewohnheit hat, sich zu verbergen“), sollte der Schritt in die professionelle Hilfestellung (Coaching) nicht gescheut werden. Immer mehr Führungskräfte greifen auf professionelles Coaching zurück und lassen sich periodisch begleiten. Die „Wahrheit“ (Lösung) liegt unbestritten im eigenen Inneren, durch die Begleitung und den Perspektivenwechsel von außen kann sie oft klarer und zielführender fokussiert werden.

Fazit: Die zunehmende Komplexität spornt uns an und ist Grundlage des Lernens, Wachstums und Fortschritts. Um in dieser Mehrdimensionalität „lebensfähig“ zu bleiben, sind wir aber gleichermaßen gezwungen, Komplexität zu reduzieren, indem wir uns an eigenen Werten, Satzungen und Zielen orientieren, authentischer und achtsamer sind mit uns selbst und auf unseren „inneren Kompass“ hören; Unsicherheiten, Ängsten und Authentizitätsverlust lässt sich damit erfolgreich gegensteuern.

**Sarah Gutweniger, Astrid Kuprian**

**DIE AUTORINNEN** Sarah Gutweniger ist selbstständige Psychotherapeutin, Psychoanalytikerin und psychodynamischer Coach. Astrid Kuprian ist selbstständige Unternehmensberaterin mit Schwerpunkt Marketing und systemischer Coach.

