



Liebe Leserinnen und Leser,

viele von Ihnen haben mich gefragt, ob ich Ihnen nicht gelegentlich interessante Informationen rund um das Thema „Entwicklung von Menschen und Organisationen“ zukommen lassen könnte. Ich freue mich, diesem Wunsch nun endlich mit der ersten Ausgabe von „**Heureka – der Entwicklungsbrief**“ entsprechen zu können.

Was hat es mit dem Titel auf sich? Laut Duden ist „Heureka“ ein freudiger Ausruf, der die Lösung eines schwierigen Problems begleitet. Er bedeutet soviel wie „Ich habe (es) gefunden!“ und geht zurück auf den griechischen Mathematiker und Gelehrten Archimedes, der bei der Entdeckung des hydrostatischen Grundgesetzes „Heureka!“ gerufen haben soll.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zweimal jährlich mit diesem Brief viele Gelegenheiten zum Ausruf eines freudigen „Heureka!“ bei Ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung bzw. bei der Entwicklung Ihrer Organisation. Jede Ausgabe hat je nach Thema und Inhalt 2 bis 4 Rubriken, die ich Ihnen kurz vorstellen möchte:

Unter der Überschrift **WissensGewinn** finden Sie aktuelle Trends und Themen rund um das Thema „Wachstum und Entwicklung von Mensch und Organisationen“.

Die Rubrik **WissensVorsprung** informiert Sie über wirkungsvolle Tipps und Techniken aus den Bereichen Coaching, Beratung, Training und Organisationsentwicklung.

Die **WissenSchaft** stellt Ihnen praxisnahe wissenschaftliche Erkenntnisse bereit. Ein besonderes Augenmerk gilt dabei natürlich – gewissermaßen als „Zutaten“ erfolgreicher Entwicklungsprozesse – den Wirkfaktoren.

Ein kurzer **WissensImpuls**, entweder in Form einer kurzen Geschichte oder eines Zitats, stellt das Ende des Entwicklungsbriefes dar. Doch nun zu den Inhalten:

WissensGewinn – Trends & Themen



Herausforderungen meistern mit Achtsamkeit

In den Medien sind die Themen Stress, Arbeitsverdichtung, Erschöpfung und Burnout längst Dauerthemen. Bei vielen Menschen laufen die Gedanken auf Hochtouren, drehen sich im Kreis und lassen einen oft auch in der Freizeit nicht los. Der eigene Körper ist dadurch in ständiger Alarmbereitschaft. Findet man keinen Ausweg, drohen stressbedingte Krankheiten bzw. krankheitsbedingte Fehlzeiten für Organisationen.

Erfreulicherweise scheint es mittlerweile ein effektives Gegenmittel zu geben, dessen Wirksamkeit in seriösen wissenschaftlichen Studien vielfach belegt werden konnte. Die Rede ist von MBSR (mindfulness-based stress reduction) bzw. der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion oder kurz: **Achtsamkeit**.

Kern und Ziel der Achtsamkeit ist der Ausstieg aus den Gedankenspiralen, die einen oft plagen sowie eine bewusste und angemessene Reaktion auf Stressoren. Anstatt roboterartig auf Geschehnisse zu reagieren, entstehen so Wahlmöglichkeiten und neue hilfreiche Verhaltensmuster.

Die Möglichkeiten von Achtsamkeit sind vielseitig. Studien zufolge kann regelmäßiges Achtsamkeitstraining einem Burnout vorbeugen sowie die Lebenszufriedenheit erhöhen.

Buchtipps:



Lehrhaupt, L. (2010). **Stress bewältigen mit Achtsamkeit**. München: Kösel.



Kabat-Zinn, J. (2013). **Gesund durch Meditation**. München: Knauer.

WissensGewinn – Trends & Themen

Aktiv gegen Mobbing



Die Entstehung von Mobbing ist oft ein schleicher Prozess und vollzieht sich in kleinen Schritten. Rechtzeitig aktiv die richtigen Maßnahmen ergreifen kann helfen, der Eskalation von Mobbing vorzubeugen.

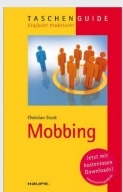
Risikofaktoren für Mobbing sind eine schlechte Kommunikationskultur, unklare Aufgabenzuteilungen und Kompetenzen,

Konkurrenzsituationen und tiefgreifende Veränderungsprozesse. Ist das Mobbing erstmal im Gange, sind die Folgen oft gravierend. Sie reichen von Unsicherheit, Misstrauen und Ängsten bis hin zu Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen. Die Lebensqualität ist eingeschränkt. Was kann der Einzelne dagegen tun?

Es ist allzu verständlich, sich in Mobbing-Situationen, die oft mit einem Gefühl der Bedrohung einhergehen, zurückziehen zu wollen. Leider wird es dadurch oftmals noch schlimmer – die Rollen von Opfer und Täter verstärken sich.

Besser ist es, aktiv zu werden und die Probleme offen anzusprechen, am besten im direkten Gespräch mit der mobbenden Person. Das Setzen von klaren Grenzen kann ebenfalls hilfreich sein, das Mobbing im Keim zu ersticken – gerne auch humorvoll. Sollte man damit keinen Erfolg haben, kann das Hinzuziehen des Vorgesetzten oder des Betriebsrates zu einer nachhaltigen Lösung beitragen. Außerdem kann es hilfreich sein, sich Unterstützung im Kollegenkreis zu suchen und sich mit Freunden oder der Familie über die Situation auszutauschen. Wichtig ist nur: Aktiv werden!

Buchtipps:



Stock, Chr. (2011).
Mobbing.
Freiburg, Haufe-Lexware.



Wardetzki, B. (2012).
Kränkung am Arbeitsplatz.
Strategien gegen Missachtung, Gerede und Mobbing.
München: dtv.

WissensSchafft – Theorien & Thesen

Vitamin B für erfolgreiches Coaching

Im Jahr 2013 veröffentlichten Eric de Haan, Anna Duckworth, David Birch und Claire Jones die bisher umfangreichste wissenschaftliche Studie über **Wirkfaktoren im Coaching**. An der Befragung nahmen 34 aus dem eigenen Netzwerk rekrutierte Coaches und 156 als Führungskräfte tätige Klienten teil. Im Ergebnis zeigte sich insbesondere die Arbeitsbeziehung zwischen Coach und Klient von entscheidender Bedeutung für ein erfolgreiches Coaching. Kurzum: „Die Chemie“ muss stimmen!

Quelle: de Haan, E., Duckworth, A., Birch, D. & Jones, C. (2013). Executive Coaching Outcome Research. The contributions of common factors such as relationship personality match, and self-efficacy. Consulting Psychology Journal, 65(1), 4057.

WissensImpuls – Tacheles & Tiefsinn

Die Geschichte von den zwei Wölfen

Ein alter Indianer sprach mit seinem Enkelsohn über das Leben: „In mir wütet ein Kampf“, sagte er zu dem Jungen und fuhr fort: „Es ist eine heftige Auseinandersetzung zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist schlecht – Selbstzweifel, Wut, Eifersucht und Überheblichkeit sind typisch für ihn. Der andere Wolf ist gut – er steht für Selbstvertrauen, Freude, Hoffnung, Gelassenheit, Freigebigkeit und Mitgefühl. Auch in Dir wütet dieser Streit, ja, in jedem Menschen.“

Der Junge dachte einen Augenblick nach und fragte seinen Großvater: „Welcher Wolf wird den Kampf gewinnen?“ Der alte Indianer lächelte und sagte: „Der Wolf, den Du fütterst.“

WissensVorsprung – Tipps & Techniken

Erfolgreich und selbstbewusst mit einem Erfolgstagebuch

Wer kennt sie nicht, die negativen Gedanken und inneren Kritiker, mit denen man es im täglichen Leben häufig zu tun hat? Allzu oft ist man in negativen Gedankenspiralen gefangen und neigt dazu, eher auf die eigenen Defizite und Misserfolge zu fokussieren. Auf die Dauer kann durch so einen Blick das eigene Selbstvertrauen sehr in Mitleidenschaft gezogen werden.

Fragt man selbstbewusste und erfolgreiche Menschen nach deren „Erfolgsgeheimnis“, ist immer wieder von einem Erfolgstagebuch die Rede. Was ist darunter zu verstehen? Ein Erfolgstagebuch dient dazu, sich die eigenen Erfolge und Stärken vor Augen zu führen. Es soll einen an die guten Dinge des Lebens erinnern, an Erfolge und positive Momente.

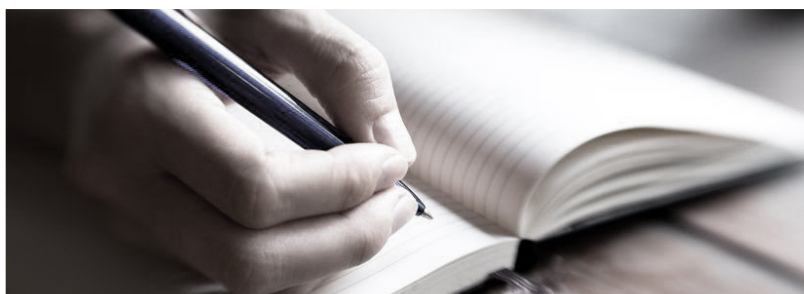
Ob man diese regelmäßig aufschreibt oder sich gedanklich damit auseinandersetzt ist letztendlich egal. Wichtig ist vielmehr, auch die „kleinen Erfolge“ und (scheinbaren) Selbstverständlichkeiten wahrzunehmen.

Zugegeben – die Beschäftigung mit den eigenen Stärken und Erfolgen kann am Anfang etwas ungewohnt sein. Fakt ist aber: Das regelmäßige Führen eines Erfolgstagebuchs trägt zu mehr Selbstbewusstsein bei. Und: selbstbewusste Menschen sind häufig erfolgreicher!

Impulse, die dabei hilfreich sein können, lauten z. B.:

- (Kleine) Erfolge, die ich in den letzten Tagen/Monaten erreicht habe
- Schöne Momente der letzten Tage/ Monate
- Positive Eigenschaften und Stärken von mir, die zu den Erfolgen und guten Momenten beigetragen haben

Übrigens: Den Blick auf die eigenen Stärken und Potenziale richten, ist eine Sache, die auch maßgeblich zur Entwicklung von Organisationen beiträgt.



Der nächste HEUREKA – Entwicklungsbrief erscheint:



FRÜHJAHR
2015

Wieder mit aktuellen und spannenden Themen rund ums Coaching und Weiterentwicklung.

Weise Worte:

„Um weit zu kommen, muss man in der Nähe beginnen, und der nächste Schritt ist der wichtigste.“

Krishnamurti

Impressum:

Inhaltlich verantwortlich

Dipl.-Päd. **Marc Lindart**

Trainer & Berater (BaTB)

Zertifizierter Coach

Alter Steinweg 46 | 48143 Münster

Tel. 0251 - 2875845

Mobil: 0163 - 7662037

Email: dialog@wirkfaktorcoaching.de

Internet: www.wirkfaktorcoaching.de

Design & Artwork

Werbeatelier JBK

Bildquellennachweis

www.istockphoto.de, www.photocase.com,

www.123rf.com

Feedback, Anregungen,
Dialog ... Ich freue mich
auf Ihre Nachrichten:



dialog@wirkfaktorcoaching.de