

# When The Going Gets Tougher?

Get Softer!

„Schlechte Zeiten schaffen starke Menschen; starke Menschen schaffen gute Zeiten. Gute Zeiten schaffen schwache Menschen; schwache Menschen schaffen schlechte Zeiten.“ Dieses Zitat von G. Michael Hopf beschreibt den Kreislauf, dem wir unterworfen sind. Wo stehen wir gerade – nach 80 Jahren Frieden in Europa und konstantem Wirtschaftswachstum?

„Man müsste mal ...“ ist ein oft gehörter Satz, doch „man“ optimiert gerade mal seine Work-Life-Balance. „Man“ sitzt zwar in der Regierung, aber nicht, um für die Bürger das Beste zu schaffen, sondern um, ohne viel zu arbeiten, Gagen und Sitzungsgelder zu kassieren. „Man“ sitzt auch in Führungspositionen, aber „man“ mag halt nicht, weiss nicht so recht wie, hat keine Lust oder ist zu beschäftigt – oder zu bequem. Also müssen wir es wieder einmal alleine hinkriegen. Ohne „man“. „Man“ ist halt schwach geworden in den guten Zeiten.

In schlechten Zeiten – sowohl im Mikro- wie auch im Makrokosmos – sind wir gefordert. Dummerweise genau dann, wenn wir nach guten Zeiten schwach geworden sind. Das „Gute“ an schlechten Zeiten ist, dass wir uns wieder auf das Wesentliche konzentrieren (müssen). Doch genauso wie sich das Klima nicht zum ersten Mal erwärmt, haben auch die Menschen schon viele schwierige Zeiten durchgestanden. Wenn es wirklich hart wird, haben wir ein paar Instrumente, die uns weiterhelfen: Optimismus, emotionale Intelligenz und Resilienz (vor 2.000 Jahren nannte man es Glaube, Liebe und Hoffnung – das war vor dem Einfluss der Amerikaner). Unsere Führungsinstrumente sind auf Kontrolle ausgerichtet – sie stammen zu einem grossen Teil aus dem militärischen Umfeld. Unsere Wirtschaft ist auf Wachstum ausgelegt – das hat uns Wohlstand gebracht (und Stress). Unsere Regierungen sind aufs Geldverteilen ausgerichtet. Sie verschwenden Mittel, die hart erarbeitet wurden, und darüber hinaus Millionen, die gar nicht vorhanden sind. Politiker sind auf Profilierung aus – sie streiten, statt die Zukunft zu gestalten. Und wir? Wir jammern und beklagen uns, aber tun oft auch nicht viel. Wir brauchen neue Methoden, neue Prozesse – vor allem aber ein neues Denken und Handeln.

Carol Dweck hat mit ihrem Buch „Growth Mindset“ ein Werk geschaffen, das gerade in Krisenzeiten hilft. Sie stellt dem „Growth Mindset“ das „Fixed Mindset“ gegenüber. Im Growth Mindset sind Dinge veränderbar, wenn wir uns engagieren und zielorientiert daran arbeiten – immer mit einem positiven Bild vor Augen. Wir schützen das, was wir lieben und wertschätzen, auch wenn es schwierig wird. Im Fixed Mindset ist es, wie es ist – wir sehen uns als Opfer der Umstände, sind ängstlich und leben in konstanter Bedrohung. „Man müsste halt ...“ – siehe oben.

Fünf Ideen, die uns aus diesem Dilemma helfen:

## 1 Die konsequente Arbeit an unseren Glaubenssätzen

Die meisten Glaubenssätze haben wir als Kleinkinder unbewusst übernommen – und nie hinterfragt. Sie bestimmen unser Denken und Handeln. Wenn sie hilfreich sind: wunderbar. Wenn nicht, dann ersetzen! Hilfreiche Fragen: Weiss ich das – oder glaube ich das nur? Gilt das für alle? Wie wäre mein Leben, wenn ich das Gegenteil für wahr hielte?

## 2 Der Glaube daran, dass Kompetenzen, Eigenschaften und Umstände veränderbar sind

Wenn wir glauben, dass wir Dinge verändern können, folgt die Frage: Wie? Damit kommen wir ins Handeln. Wir spüren unsere Kraft, erzielen Ergebnisse, holen uns Hilfe – und überwinden unsere Lähmung.

## 3 Die Überzeugung, dass uns Herausforderungen helfen zu wachsen

In welchen Phasen bist du stärker geworden – in der Komfortzone oder in der Entwicklungszone? Wenn alles läuft, braucht es keine Anstrengung. Wenn nichts mehr geht, ist unsere Intelligenz gefragt. Genau wie jetzt.

## 4 Das lieben, was wir tun – und darauf aufbauen

Da, wo unser Fokus liegt, findet das Leben statt. Wenn wir tun, was wir lieben, bleiben wir dran – auch in schwierigen Zeiten. Unsere liebsten Menschen verlassen wir ja auch nicht, wenn's mühsam wird. Wenn wir unsere Arbeit nicht lieben: ändern. Das hält uns in Bewegung.

## 5 Immer das Beste geben, stets lernen, sich bewusst weiterentwickeln

Das Leben ist keine Generalprobe. Also: in jedem Moment unser Bestes geben – auch in Ruhephasen. Diese gehören genauso zum Leben wie die aktiven Zeiten. Die Musik zeigt es: Ohne Pausen funktioniert sie nicht. Sie kennt viele Tempi – und alle gehören dazu. Entscheidend ist, dass wir nach dem Ausklingen der letzten Note erfüllt und dankbar auf unser Stück zurückblicken können.

### CHRISTINA KUENZLE, B.A., MBA, M.S.

ist Unternehmerin und Managing Partner von Choice, einer Firma für Executive und Business Coaching. Ihre Schwerpunkte sind die Erschliessung von Potenzial, Karrieremanagement, High-Performance-Teams, Konfliktlösung sowie zukunftstaugliche Modelle für die Führung und Veränderung in der Wirtschaft. Sie arbeitet live und virtuell, sowohl in Deutsch als auch in Englisch. [www.choice-ltd.com](http://www.choice-ltd.com) und [www.kuenzle-coaching.ch](http://www.kuenzle-coaching.ch)

FOTO: GALLUS WIRRRER

