

A woman in a white lab coat is shown from the chest up, looking down with a distressed expression. Her right hand is pressed against her forehead, and her eyes are closed. The background is dark with some blurred lights, suggesting a clinical or office setting. The overall color palette is dominated by cool blues and greys.

Die Energietanks wieder füllen

TIPPS für Führungskräfte an der Belastungsgrenze

Aktuell arbeiten nicht nur viele Führungskräfte – teilweise gefühlt seit Jahren – an der Belastungsgrenze. Deshalb hier zwölf Selbstcoaching-Tipps, die Ihnen eventuell helfen, Ihre Energietanks wieder zu füllen, um ein Ausbrennen zu vermeiden.



1.

Machen Sie

Sie sich bewusst, dass auch Sie (nur) ein Mensch sind ... und zeigen Sie dies auch anderen Personen.

2.

Akzeptieren Sie,

dass auch Sie manchmal an Ihre Grenzen stoßen – sowohl physisch als auch psychisch.

3.

Führen Sie

sich Ihre Erfolge in den zurückliegenden Jahren vor Augen. Und seien diese (scheinbar) noch so klein, sie sind nicht selbstverständlich.

4.

Reflektieren Sie

von wem Sie in der zurückliegenden Zeit Unterstützung erfahren haben – beruflich und privat. Machen Sie sich bewusst, wer Ihre Stützen im Alltag sind, auf die Sie bauen und vertrauen können.

5.

Ermitteln Sie,

was sich in Ihrem Umfeld in den zurückliegenden Jahren oft schleichend verändert hat. Nehmen Sie sich eine Auszeit oder nutzen Sie eine stille Stunde, um Ihr gewohntes Verhalten zu überdenken und sich bewusst zu werden, wo Sie eventuell einige Weichen neu stellen sollten.

Sie müssen und können nicht alle Rollenanforderungen erfüllen.

6.

Seien Sie

dabei ehrlich zu sich selbst! Stehen Sie zu Ihren Schwächen und eventuellen Defiziten und überlegen Sie sich, wo Sie von wem eventuell einen „Support“ brauchen.

7.

Reflektieren Sie

alleine oder mit einem Coach oder mit einer Person, die Ihnen wichtig ist, was für Sie ein erfülltes Leben bedeutet und was für Ihr Wohlbefinden wesentlich ist – beruflich und privat. Fokussieren Sie Ihre Aktivitäten hierauf.

8.

Haben Sie

den Mut, zu Anforderungen, die von außen an Sie gestellt werden, auch mal Nein zu sagen. Sie müssen und können nicht alle Rollenanforderungen erfüllen. Zu viel ist schlicht zu viel!

9.

Planen Sie

in Ihren Alltag Räume und Zeiten für sich ein, also Oasen, um neue Energie zu tanken.

10.

Akzeptieren Sie,

dass vieles anders kommt als von Ihnen geplant und gedacht. Seien Sie entsprechend flexibel und anpassungsbereit.

11.

Machen Sie

sich bewusst, dass nicht nur Sie aktuell am Rande Ihrer Belastungsgrenze agieren. Vermutlich geht es vielen Menschen in Ihrem Umfeld so.

12.

Sagen Sie

„Tschüss“ zum Selbstanspruch, stets perfekt zu sein und 24/7 wie eine Maschine zu funktionieren. Seien Sie in Ihrem Umfeld ein „Role-Model“ bzw. Vorbild hierfür. Das erleichtert es Ihnen auch, tragfähige, von wechselseitiger Wertschätzung geprägte Beziehungen mit anderen Menschen aufzubauen.

**Zur Autorin:**

Barbara Liebermeister leitet das Institut für Führungskultur im digitalen Zeitalter (IFIDZ), Wiesbaden (www.ifidz.de). Die Managementberaterin und Vortragsrednerin ist u.a. Autorin des Buchs „**Die Führungskraft als Influencer: Wie man Mitarbeiter als Follower gewinnt**“.