

Gemeinsam stark an der Spitze

Wie Unternehmer-Paare in belastenden Situationen wachsen

Schritt 1: Auszeit nehmen und Ressourcen entdecken

Schritt 2: **Selbstführung erforschen und Gestaltungskraft erhöhen**

Schritt 3: Mut fassen und Entscheidungen treffen

Schritt 4: Experimente wagen und Lösungen finden

Schritt 5: Wachstum erleben und Zukunft angehen

Abläufe funktionieren nicht mehr, die Zukunft ist ungewiss. Menschen sind verunsichert, Angst macht sich breit.

Umso wichtiger ist es für Unternehmenslenker in dieser Situation, sich selbst zu kennen und zu verstehen. Dadurch kann man auf diesem Gebiet mehr Sicherheit gewinnen, das stärkt persönlich und strahlt auch auf die eigene Gestaltungskraft und das Führungsvermögen ab. Mitarbeiter spüren, der Chef und die Chefin sind klarer in ihrer Haltung und zielgerichteter in ihrer Kommunikation. Das hilft ihnen Zutrauen zu haben, dass die Firma gut durch die Krise kommt.

Für innere Ambivalenzen Lösungen finden

Typischerweise gibt es in der Krise Ambivalenzen, Dilemmas, Zwickmühlen. Man könnte meinen, sie liegen in der Situation. Im Grunde spielen sie sich aber im eigenen Denken und Fühlen ab: Eine innere Stimme meint, es müsse so gemacht werden, eine andere ist vom Gegenteil überzeugt. Und vielleicht melden sich auch noch eine dritte und eine vierte zu Wort, die noch eine andere Meinung haben. Diese innere Uneinigkeit kann viel Kraft rauben und sogar lähmen. Selbst wenn man eine Entscheidung trifft, kann man weiter hin- und hergerissen sein, ob es die richtige war.

Im ersten Teil ging es darum, wie wichtig es ist, in belastenden Situationen erst einmal wieder Kraft zu schöpfen. Mit einem frischen Zugang zu den eigenen inneren Ressourcen ist es einfacher und wirkungsvoller, sich den äußeren Herausforderungen zu stellen. Danach ist es leichter, die Regie zu übernehmen und zu gestalten.

Innerlich Klarheit gewinnen

In der Krise ist es normal, dass Durcheinander herrscht: im Unternehmen, in der Beziehung, in den eigenen Gedanken und Gefühlen. Es ist schwerer, Entscheidungen zu treffen und zielgerichtet zu handeln. Über Jahre eingespielte

Über die Autorin:

Karin Dölla-Höfeld begleitet gemeinsam mit ihrem Mann Günther Höfeld Unternehmer-Paare in belastenden Situationen. Sie unterstützen Doppelspitzen individuell mit einem strukturierten Programm bei Schicksalsschlägen und persönlichen Krisen, damit Kontrollerleben, Handlungsfähigkeit und Wohlbefinden wiederhergestellt werden.

www.hoehfelds-hof.de ■ Höfelds Hof ■ 55278 Dolgesheim



Hier sind drei Aspekte hilfreich:

▪ **Achtsam sein:** Je mehr es Ihnen gelingt, nicht in Grübeleien zu verfallen oder ganz im Problem zu versinken, desto eher sind Sie handlungsfähig. Dafür ist es hilfreich zu üben, ganz in dem zu sein, was gerade ist – ohne dass Sie darüber nachdenken oder gleich Lösungen suchen. Das kann dann später kommen.

▪ **Die eigenen Bedürfnisse ernst nehmen:** Wenn es Ihnen gut geht, können Sie auch gut für andere und für Ihr Unternehmen da sein. Legen Sie jeden Tag Wert darauf, dass Sie gut für sich sorgen. Das gilt für Ihren Körper, für Ihre Seele und für Ihre Beziehungen. Sie selbst und die anderen Menschen um Sie herum werden es Ihnen danken.

▪ **Den „liebvollen Beobachter“ in sich aktivieren:** Ihr inneres Erleben zu entschärfen gelingt Ihnen, wenn Sie mit einer guten Portion Distanz darauf blicken. Treten Sie sozusagen innerlich zwei, drei Schritte zurück oder schauen Sie aus der Hubschrauber-Perspektive auf Ihre unterschiedlichen Stimmen oder Seiten. Schon durch diese andere Sicht wird Ihre innere Gespanntheit, Ihre Zerrissenheit an Vehemenz verlieren, und Sie können sich mehr entspannen.

Praxis-Tipp 1:

Trainieren Sie jeden Tag den „liebvollen Beobachter“ in sich – auf entspannte Weise.

Ein wunderbarer Anfang ist der „Gang der liebenden Aufmerksamkeit“: Nehmen Sie sich zehn bis 20 Minuten Zeit, um ins Grüne zu gehen. Suchen Sie sich einen Sinneskanal aus, mit dem Sie auf dem Hinweg und einen anderen, mit dem Sie auf dem Rückweg wahrnehmen wollen, was ist. Vielleicht wollen Sie erst auf das achten, was Sie sehen, und dann, was Sie hören. Oder erst, was Sie beim Gehen auf der Haut und an Ihren Füßen fühlen, und dann, was Sie riechen.

Fokussieren Sie jeweils auf nur einen Sinnesindruck – ohne zu bewerten oder nachzudenken. Wenn Gedanken kommen, lassen Sie sie einfach weiterziehen wie Wolken am Himmel. Und kehren Sie wieder sanft mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Sehen oder Hören zurück. Wenn Sie das möglichst jeden Tag machen, werden

Sie sich mit der Zeit mehr und mehr aus dem Verstricktsein mit Ihren Problemen lösen können.

Praxis-Tipp 2:

Erzählen Sie Ihrem Partner von Ihren inneren Zwickmühlen. Und hören Sie ihm zu.

Das Teilen der inneren Herausforderungen ist sinnvoll, um selbst entlastet zu werden. Und es stärkt die Beziehung. Das Erzählen hilft, etwas loswerden zu können, das Zuhören schenkt dem anderen Freiraum, ein Gefühl des Wertes und das Erleben von Akzeptanz.

Ein Tipp: Rahmen Sie das Gespräch positiv, damit Sie beide nicht in einer „Problem-Trance“ versinken. Tauschen Sie also am Anfang kurz eine Sache aus, die in den letzten Tagen gelungen ist. Und beenden Sie das Gespräch mit etwas, das Sie als angenehm erlebt haben. Oder mit etwas Schönerem, das noch bevorsteht.

Praxis-Tipp 3:

Finden Sie erst mehr innere Ruhe. Und kommunizieren Sie dann Ihre Lösungen ins Unternehmen.

Wenn Sie nervös, niedergeschlagen oder ängstlich sind, nehmen das Ihre Mitarbeiter wahr. Selbst wenn Sie es überspielen wollen – Menschen spüren Ihre innere Anspannung über die körperlichen Signale, die Sie unbewusst aussenden. Deshalb ist es sinnvoll, erst einmal selbst zur Ruhe zu kommen. Das ist oft einfacher gesagt als getan. Doch es lohnt sich, sich selbst dazu einzuladen und alles dafür Hilfreiche zu tun.

Was brauchen Sie dazu: eine Stunde am Tag Zeit für sich, in der keiner etwas von Ihnen will? Oder ein Wochenende ohne Aufgaben? Eine längere Auszeit in der Natur? Allein oder mit Ihrem Partner? Hören und spüren Sie in sich hinein. Nehmen Sie dieses Bedürfnis ernst und setzen Sie um, was möglich ist. Und genießen Sie die Zeit, die nur Ihnen gehört. Ganz achtsam. Dann können Sie mit Frische, Elan und Überzeugungskraft vor Ihre Mitarbeiter treten. Und diese werden sich leichter mit Ihnen zusammen auf den Weg machen – raus aus der Krise, hin zu neuen Möglichkeiten.