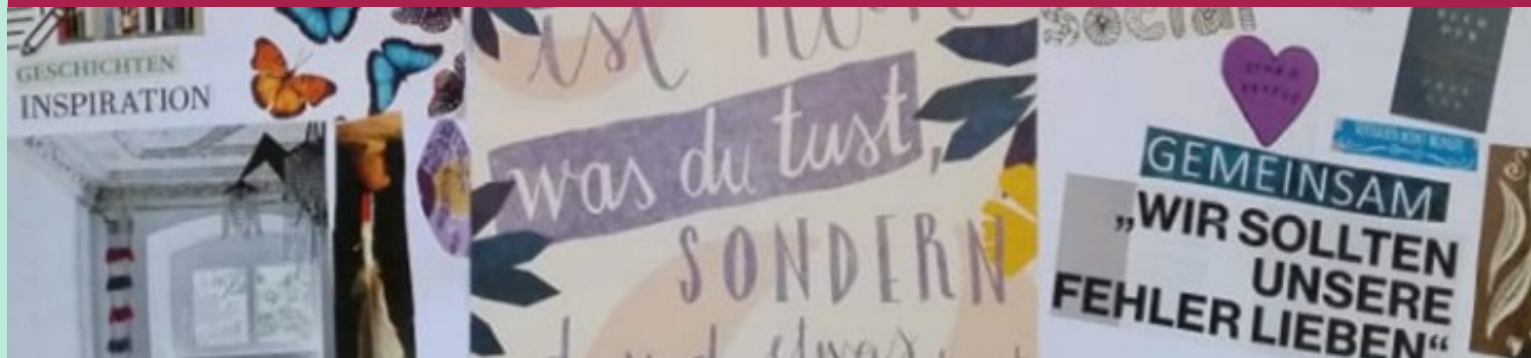


Barbara Nowak
Training | Coaching | Entwicklung



NEUJAHRSVORSÄTZE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



365 neue Tage mit 365 neuen Möglichkeiten liegen vor dir. Hast du dir schon Gedanken gemacht, wie du diese erleben willst, was du erreichen möchtest? Oder lebst du eher in den Tag hinein und schaut mal was so kommt? Ich denke die meisten von uns, haben in ihrem Leben bereits die Erfahrung gemacht, dass Ziele klar formuliert und fokussiert werden müssen, damit wir sie wirklich erreichen. Ansonsten nutzen wir jede Ablenkung als rettenden Strohhalm. Wie wäre es also, wenn du dir als Führungskraft ganz wunderbare Ziele für dich und dein Team setzt? Und dabei spreche ich wie immer sämtliche Führungskräfte an: Diejenigen, die Menschen führen und diejenigen, die Hunde führen.

EINE TEAM-VISION

Einige Ziele bekommen wir für die nächsten 365 Tage vorgelegt. Das sind einerseits Ziele von unserem Chef und von unserem Unternehmen. Andererseits auch private Ziele im Rahmen der Familie oder von Freunden, die

Erwartungen an uns stellen. Aber was ist mit unseren eigenen persönlichen Zielen? Und wie steht es um die persönlichen Ziele deines Teams? Wie wäre es beispielsweise, wenn du dich mit deinem Team zusammensetzt und ganz offen fragst: Was wollen wir als Team dieses Jahr erreichen? Worauf legen wir besonderen Wert und was ist uns wichtig? Bildet eine gemeinsame Team-Vision, und verfolgt diese mit Spaß und Elan im Alltag!

Und was möchtest du mit deinem Hund dieses Jahr erreichen? Wollt ihr vielleicht was Neues zusammen ausprobieren? Eine neue Fähigkeit erlernen? Einen neuen Ort besuchen? Oder einfach mehr Zeit miteinander verbringen?

BINDUNG STÄRKEN

Erfahrungen, die wir gemeinsam mit anderen Menschen oder mit unserem Hund machen, prägen sich tiefer ein. Je mehr wir diese mit Emotionen füllen, desto bewusster nehmen wir sie wahr und desto größer wird ihr Wert für uns.

Stell dir vor ihr musstet euch wirklich anstrengen, um euer Ziel zu erreichen. Es hat euch Zeit und Willensstärke gekostet und neben Spaß und Freude gab es auch viele Momente mit Wut und Trauer. Desto wertvoller ist am Ende die Zielerreichung! Desto mehr feiert ihr euren Erfolg und desto enger schweißt euch diese Erfahrung zu einem starken Team zusammen.

DER WEG IST DAS ZIEL

Meistens feiern wir nur Erfolge, wenn wir was wirklich Großes erreicht haben. Wenn wir eine wirklich schwere Aufgabe gelöst haben oder eine unfassbar große Hürde genommen haben. Aber was ist mit dem Weg dorthin? Wenn alle vermeintlich kleinen Herausforderungen nicht erwähnenswert sind, wie sollen wir uns dann bis zum Ziel motivieren? Es sind die kleinen stetigen Erfolge, die uns am Ball bleiben lassen. Die Zielerreichung am Ende ist nur noch die Kerze auf der Torte.

Nehmen wir an, ich habe mir als Ziel gesetzt, meine Mittagspause (1 Std.) bewusst zu nutzen und dadurch mehr Zeit mit meinem Hund zu verbringen. Dann ist mein erstes kleines Ziel: Morgen gehe ich mittags 15 Min. um den Block spazieren und lasse dabei bewusst mein Handy zu Hause/im Büro. Wenn mir das gelingt, bin ich total zufrieden und freue mich schon übermorgen auf die Wiederholung! Und mit jedem Tag, wo mir das gelingt, fühle ich mich gut und erfolgreich. Irgendwann sind 30 Min. Standard und ich erweitere meine Runde auf 45 Min., bis ich irgendwann die ganze Stunde schaffe. Schritt für Schritt. Innerlich werde ich zufriedener, es geht mir leichter von der Hand und es festigt sich meine innere Haltung: Ich erreiche jedes Ziel, das ich mir setze.



Für weitere Impulse folge mir gerne auf Facebook und Instagram:

barbara_nowak_official



impuls_hoch_2

Barbara Nowak - Dein Führungskoach



Impuls hoch 2

www.barbaranowak.de



www.impulshochzwei.de

WIN-WIN

Und was hat mein Hund davon? Je erfolgreicher mir meine Zielverfolgung gelingt, desto positiver ist meine Stimmung. Und natürlich überträgt sich diese auch auf meinen Hund und er übernimmt meine Freude und Leichtigkeit. Gleiches gilt für jedes Team! Meilensteine zu erreichen und Erfolgserlebnisse zu feiern tragen zu einer positiven Atmosphäre im Team bei und stärken dadurch wiederum die Bindung.

MEIN TIPP: EIN VISION BOARD

Wenn es dir schwerfällt ein passendes Ziel zu finden oder zu formulieren, lass dich von Bildern inspirieren. Such dir einen Stapel an Zeitschriften aus den verschiedensten Themenbereichen zusammen und blättere einfach darin herum. Jedes Bild, das dich anspricht – warum auch immer – schneidest du aus. Und das machst du solange, bis du mindestens 10-20 Bilder vor dir liegen hast. Du lässt dann alle Bilder auf dich wirken und schaust, was du bei welchem der Bilder empfindest und auf welche Idee dich dieses Bild bringt. Vielleicht musst du anschließend noch nach weiteren Bildern suchen – vielleicht auch nicht. Das wirst du dann sehen. Am Ende gestaltest du mit deinen Favoriten ein großes neues Bild. Du darfst sie nebeneinander und übereinander kleben, in Kontext setzen oder einzeln beschriften. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Freu dich einfach auf das Ergebnis, denn es wird dir zeigen, was dir gerade wichtig ist, woran du in diesem Jahr festhalten willst und was du erreichen möchtest.

Viel Spaß dabei!