

---

## Führungskraft!

*Führung braucht Energie! Führung kostet Energie!  
Damit die Beobachtung von E. Roth nicht Wirklichkeit  
wird - „Ein Mensch sagt – und ist stolz darauf – er geht  
in seinen Pflichten auf. Bald aber, nicht mehr ganz so  
munter, geht er in seine Pflichten unter!“ – wertvolle  
Tipps zum Selbstmanagement.*



Heute geht es im Führungsalltag vor allem – aber nicht nur - um kurzfristige Power. Ein paar Jahre lang Hochleistung zu bringen, scheint jedoch keine Kunst. Die Performance über 20 Jahre lang und mehr hochzuhalten, darum geht es! Bei manchen Menschen hat man den Eindruck, dass deren Energie unerschöpflich, gewissermaßen wie „gottgegeben“, sei. Bei alle anderen - und das ist die Mehrheit - ist dem leider nicht so. Diese müssen für den Energieerhalt etwas tun. Es versteht sich von selbst, dass man damit nicht früh genug anfangen kann. Ungefähr bis 45 kann der Mensch vieles kompensieren, zudem ist die Regenerationsfähigkeit einfach höher. Doch zu stark sollte sich niemand nur auf diese beiden Dinge verlassen. Zu viel kann einfach zu viel sein! Die größeren Sünden (Bewegungsmangel, zu hohes Cholesterin) haben überdies die Tendenz, sich erst so richtig in der zweiten Lebenshälfte auszuwirken. Ist dann einmal ein Schaden da, wird es zunehmend schwieriger. Doch das muss alles nicht sein. Es geht auch anders. Viele Menschen zeigen, dass es möglich ist, die Energiereserven bzw. die eigene Führungskraft langfristig zu erhalten. Wie lässt sich das anstellen? Nachfolgend die wichtigsten „langweiligen“ Highlights, die hilfreich sein können.

Möglichkeiten, um energetisch fit zu bleiben, deren gibt es gar viele: die Fahrt zum Fitness-Center, mehr Gemüse, weniger Fleisch, Verzicht auf Sachertorte und Wienerschnitzel, sich ein Motorrad in die Garage stellen, Boutiquen leer kaufen, Rotwein trinken, sich eine(n) neue(n) Lebensabschnittspartner(in) zulegen, Vitaminpillen einwerfen – oder alles auf einmal. Wahrscheinlich ist das alles gut. Falls Sie schon einiges davon tun, machen Sie hierbei ruhig weiter. Denken Sie jedoch auch zusätzlich an die folgenden Möglichkeiten.

- Langfristig erhalten Sie sich Ihre Führungskraft dann, wenn Sie immer ein **klares Bekenntnis zur eigenen Funktion** äußern können. Was bedeutet das? Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich ständig fragen: Warum tue ich mir das an? Für eine kurze Zeit ja, aber langfristig kann das nicht gut gehen. Es gilt, aus der Frage- eine Sagehaltung zu machen. Nicht „Warum tue ich mir das an?“, sondern „Darum tue ich mir das an!“ Das innere Motiv hierzu (und das ist das Entscheidende), ist meist ein sehr persönliches. Wenn Sie Macht lieben, die Durchsetzung suchen, gerne gestalten, Leute beeinflussen, Bünde schließen, erster sein und andere unter sich haben wollen usw. – darum geht es. Mögen andere über eines oder mehrere Motive die Nase rümpfen. **Sie** müssen es für sich selbst wissen, denn es ist Ihr innerer Kern! D. h., es geht um das innerliche „Ja-Sagen-Können“ zur eigenen Funktion, die man aktuell einnimmt. Das motiviert und energetisiert. Nicht, weil ich es muss oder weil ich keine andere Wahl habe – sondern weil ich es selbst will, weil ich mich für diese Funktion selbst entschieden habe und weil sie die Meine ist!
- Ein weiterer wichtiger Punkt im energetischen Geschehen in Richtung Nachhaltigkeit stellt der **Sinnbezug der Tätigkeit** dar. Was ist das wieder? Es ist die Gewissheit bzw. ein starkes inneres Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun! Es ist einfach nicht gut, wenn sich jemand nur als kleines oder größeres Rädchen fühlt, an der eigenen Wirksamkeit zweifelt (Egal, was man tut, es bringt ohnedies wenig!) bzw. sich nicht sicher sein kann, wofür das Ganze überhaupt gut sei. Das kostet Kraft und zehrt aus. Das Gegenteil davon ist wichtig. Führungskräfte mit langfristiger Power haben eine Grundfähigkeit, den eigenen Zuständigkeitsbereich sinnbezogen zu gestalten, egal wie schwierig die Umstände auch

---

sein mögen. In etwa so: Wir machen etwas Wichtiges! Wir werden für etwas gebraucht! Auf unsere Art sind wir unersetzbar! Die Kunden würden es (uns) verlangen! Kurz gesagt: Wer Leistung fordert, muss Sinn bieten! Das gilt speziell auch für sich selbst!

- **Schalten Sie die Energiefresser aus! und Legen Sie die ständigen Ärgerquellen trocken!** Das ist ein häufiger Ratschlag von erfahrenen Führungskräften an jüngere. Das bedeutet, trennen Sie sich von Personen, die Sie energetisch auslaugen. Versetzen Sie diese bzw. loben Sie sie weg. Machen Sie das ohne schlechtes Gewissen, denn diese finden sicher ein anderes Opfer. Noch wichtiger ist jedoch das Trockenlegen von Energievernichtungsquellen, die im Eigenen liegen. Das sind insbesondere innere Haltungen, eigene Gedankenkonzepte und Programmierungen. Wenn Sie z.B. nicht ausreichend „Nein“ sagen, Aufträge nicht klar vergeben und nicht delegieren können, wenn Sie niemandem vertrauen, Dinge nicht loslassen, sich nicht helfen lassen oder jemandem schwer etwas Gutes sagen können – dann wird´s Zeit, sich von eigenen Energiefressern zu befreien. Das ist oft die größere Kunst! Führungskräfte schaffen dies jedoch immer wieder.
- **Die Kunst, sich zeitlebens mit den richtigen Dialog-Partnern zu umgeben!** Das ist ein weiterer wesentlicher Punkt, um die Energie langfristig zu erhalten. „Mitteilung“ hat eben auch mit „teilen“ zu tun; d. h. man gibt und bekommt etwas. Je höher man in Management-Funktionen hinaufkommt, desto häufiger hat man es mit dem Phänomen des „Schein-Dialogs“ (z.B. gefilterte Infos) zu tun. Es geht aber auch anders. Viele erfolgreiche Führungskräfte legen Wert darauf, echte Dialogpartner um sich zu haben. Sie schätzen das offene Wort, den gegenteiligen Standpunkt, die andere Perspektive und bislang auch die Kritik. Das Gegenteil davon wäre, nur solche Leute um sich zu scharen, die vor allem das sagen, was man selbst hören will. Damit werden Scheinrealitäten und potemkinsche Dörfer aufgebaut. Die ganze Kraft wird schlussendlich in die Aufrechterhaltung des Scheins gesteckt – und das ist langfristig anstrengend bis unmöglich.
- **Das tägliche Ritual, das Treffen mit sich selbst!** - ein weiteres wertvolles Element auf dem Weg des Energieerhaltes. Stellen Sie sich eine Führungskraft mit folgendem Tagesablauf vor: Wecker läutet, Ö3 blödeln los, schnell aufstehen, Zigarette anzünden, Kaffee kippen, ins Büro hetzen, Computer aufdrehen, erstes (ärgerliches) Telefongespräch, e-Mails anschauen, Pressespiegel lesen usw.. Von Beginn an fremdbestimmt und so geht es den ganzen Tag weiter! Untersuchungen, vorgenommen an äußerst erfolgreichen amerikanischen Managern, zeigen ein anderes Bild. Diese haben so etwas wie ein persönliches „Ritual“ entwickelt: Der tägliche Spaziergang mit dem Hund um fünf Uhr morgens, die Yoga-Einheit immer zur gleichen Zeit, der Entspannungslauf, die viertelstündige Reflexion am Ende des Arbeitstages (Was habe ich heute erledigt? Was nehme ich mir für morgen vor?), das ungestörte Genießen eines Glas Rotweines am Abend. Immer das Gleiche – ritualisiert, insbesondere der inneren Sammlung, der eigenen Willensbildung und Eigensteuerung dienend.

So, nun reicht´s. Das sollte genügen, um nachhaltig kraftvoll zu bleiben. Wenn Sie nur einige Punkte umsetzen, werden Sie niemals in Ihrer Arbeit „untergehen“. Sie werden vor Energie sprühen und auch noch in späteren Lebensjahren kräftig unterwegs sein. Das alles, weil Sie – und nur Sie – die Dinge selbst in der Hand haben. Denn Sie sind eben zur Führungskraft geboren und niemand hat mehr Kraft als Sie!

Viel Erfolg

Dr. Kurt Köck