

Starter Guide

Positiv führen und glücklich leben



7 wirksame Impulse

WILLKOMMEN

Sie wollen sich selbst und andere positiv führen und glücklich leben?

Dann sind Sie hier goldrichtig.

Ich habe Ihnen 7 Impulse zusammengestellt, wie Sie auf ganz einfache Weise mit wirk-samen Strategien sofort starten können.

Positiv führen und glücklich leben kann jeder lernen. Es ist meine Herzensmission, Sie auf diesem Weg zu begleiten und bestmöglich zu unterstützen.



Ich bin Jacqueline Scherrer, Beraterin in Positiver Psychologie, Organisationsberaterin, Coach und Supervisorin bso.

Seit 2006 zeige ich Menschen und Unternehmen, wie sie sich und andere positiv führen, wachsen und glücklich leben können.

Ich wünsche Ihnen mit meinen Impulsen viele schöne Erfolgserlebnisse.

Und nun lassen Sie uns starten. Und - wann immer Sie Fragen haben, dann melden Sie sich bei mir an j.scherrer@js-coaching.ch - ich freue mich von Ihnen zu hören!

Jacqueline Scherrer

7 IMPULSE

01 Achtsamkeit

Die Kraft der Achtsamkeit ist ein elementares Element, um positiv zu führen. Seite 4-5

02 Stärkenfokus

Der Fokus in der Führung ist beim "Positiv Führen" stärkenorientiert. Seite 6-7

03 Lächeln

Lächeln hebt die Stimmung. Seite 8

04 Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind optimistischer, einfühlsamer und glücklicher. Seite 9-12

05 Meetings

Meetings mit etwas Positivem beginnen. Seite 13-14

06 Energiecheck

Ein Energiecheck lohnt sich. Seite 15-16

07 Starten

Mit kleinen Verhaltensänderungen gelingt die Umsetzung leichter. Seite 17

WIN-WIN-WIN HEISST ...

... sich selbst und andere positiv zu führen. **Sie, Ihre Mitarbeitenden, ja Ihr ganzes Unternehmen mit Lieferanten, Kunden und weiteren Anspruchsgruppen generieren leichter und einfacher mehr Wohlbefinden, bessere Resultate, Gesundheit und Zufriedenheit.**

Mein Ansatz für diese Transformation ist, **Ihr Leader-Bewusstsein zu schärfen und zu stärken.** Damit bereiten wir den **fruchtbaren Nährboden für eine Unternehmenskultur, in der Menschen aufblühen, gerne arbeiten und gut performen.**

Ich habe im Leben das Glück, dass ich meine Passion als Beraterin in Positiver Psychologie und Coach seit über 15 Jahren lebe. Ich darf Menschen inspirieren und ihnen zeigen, wie sie ihr Leben aktiv-positiv gestalten, damit sie mit mehr Energie, Klarheit und Wohlbefinden ihre Ziele erreichen und glücklich leben.



01 ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN

Die Kraft der Achtsamkeit ist ein elementares Element, damit «Positiv Führen» gelingen kann. Achtsamkeit hat sehr viel mehr Wohlbefinden und Mitgefühl in mein Leben und in das Leben vieler anderer gebracht. "Die Kraft der Achtsamkeit" war damals auch das Thema meiner Diplomarbeit in der Ausbildung in Positiver Psychologie.

Was ist Achtsamkeit?

Ein Schüler fragte einmal seinen Meister, einen Mönch, wieso er so gelassen und in sich ruhend sei. Er antwortete: «Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.» – «Das tue ich doch auch», antwortete der Schüler. «Nein», erwiderte sein Meister: «Wenn du gehst, denkst du ans Essen und wenn du isst, dann denkst du schon an deine nächste Begegnung. Wenn du schlafen möchtest, denkst du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied.»

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein - sowohl körperlich wie auch mental. Der zweite entscheidende Aspekt der Achtsamkeit ist achtsam im Moment zu sein, ohne ihn zu bewerten.

ACHTSAMKEIT PRAKTIZIEREN SO GEHT'S

01

SCHRITT EINS

Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz und sagen Sie sich: «Ich verbinde mich mit meiner Seele.» **Schliessen Sie sanft die Augen und lenken nun Ihre Aufmerksamkeit auf den Atem, wie er sanft und selbstverständlich ein- und ausströmt, ohne ihn beeinflussen zu wollen.**

Um Achtsamkeit zu praktizieren, müssen Sie weder ins Kloster gehen, noch Ihren Partner verlassen, noch kündigen. Meditation muss auch nicht sitzend stattfinden, auch wenn wir das oft denken. Für mich ist Meditation zum Beispiel meine tägliche Waldrunde, die ich mir gönne.

02

SCHRITT ZWEI

Wenn Sie zum ersten Mal Achtsamkeit praktizieren, **starten Sie sanft. In der ersten Woche 5 Minuten täglich.** In der zweiten Woche 10 Minuten täglich. Steigern Sie Ihre Achtsamkeitspraxis schrittweise und finden Sie die für Sie passende Länge.

03

SCHRITT DREI

Nehmen Sie eine **innere Haltung des offenen Herzens ein, des Nichthandelns, des Nichtbewertens, des reinen Gewahrseins, des Mitgefühls und des «Mit-allem-Verbundenseins» ein.**

Vielleicht stellen Sie wie ich und viele andere fest, dass diese neue Erfahrung des Seins Gefühle von grösserem Glück, Klarheit, Weisheit und Güte sich und anderen gegenüber erfahren lässt.

04

SCHRITT VIER

Erfahren Sie den inneren Frieden, den es Ihnen schenkt.

FOKUS AUF STÄRKEN UND DAS GUTE IN IHNEN UND ANDEREN

02

In der Praxis zeigt es sich leider oft, dass der Fokus in der Führung defizit- statt stärkenorientiert ist. Mitarbeitende beklagen, dass sie meist nur dann Feedback erhalten, wenn etwas falsch gelaufen ist. Dies führt in die «Durchschnittsfalle» bis hin zur inneren Kündigung. Menschen in Führungspositionen haben oft nie gelernt, Stärken zu erkennen und zu benennen. Martin, meinem Kunden ist das dank des Coachings gelungen. Doch davon mehr im Impuls 4 «Dankbarkeit».

Sich gut und energetisiert fühlen

Stellen Sie sich für einen Moment vor, Sie fühlen sich richtig gut, Sie sind energetisiert, optimistisch und bei bester Laune. Vielleicht hatten Sie selbst gerade ein Erfolgserlebnis oder Ihr*e Mitarbeiter*in hat einen tollen Erfolg erzielt, der für das Unternehmen wertvoll ist. **Sie werden bemerken, dass dies eine ganzkörperliche Erfahrung ist.** Vielleicht lächeln Sie, Ihre Muskeln entspannen sich, Sie verspüren ein Gefühl von Wärme in verschiedenen Regionen Ihres Körpers oder es breiten sich angenehme Gedanken in Ihrem Kopf aus. **Dies alles hat stattgefunden, weil Sie etwas in den Fokus nahmen, das Ihnen gut gelungen ist oder wo Ihr/e Mitarbeiter*in eine individuelle Stärke zum Tragen bringen konnte.** Es lohnt sich also, diesen Stärkenfokus öfters anzuwenden.



*Stärken zu stärken ist so viel sinnvoller,
als an seinen Schwächen herumzudoktern.*

Dr. Eckart von Hirschhausen (Arzt und Kabarettist)

FOKUS AUF STÄRKEN UND DAS GUTE SO GEHT'S

Beobachten und feedbacken Sie einen Monat lang ausschliesslich das, was Ihre Mitarbeitenden besonders gut machen. Sie dürfen sich auch Notizen machen, was genau Sie beobachtet haben. Dies können Erfolgserlebnisse, beobachtete Stärken oder besonders gelingende Momente sein. **Die Notizen helfen Ihnen, das positive Feedback an Ihre Mitarbeitenden so detailliert und konkret wie möglich zu formulieren.**

EIN BEISPIEL AUS DEM BUSINESS

«Als Kunde XY anrief und ziemlich verärgert seinen Frust über die Lieferverzögerungen seiner Materialbestellung über dich ergoss, bist du ganz ruhig geblieben. Du hast ihm für seinen Anruf sogar gedankt und voller Mitgefühl mitgeteilt, dass du ihn verstehst. Geduldig hast du ihm erklärt, wieso die Lieferverzögerungen auch für uns sehr unangenehm sind und wie diese mit der aktuellen Weltmarktsituation zusammenhängen. Dir ist es gelungen, eine gemeinsame Lösung zu finden, die Kunde XY beruhigt hat und mit der er leben kann.»

EIN BEISPIEL AUS DEM PRIVATEN

«Schatz, ich bin dir so dankbar, dass du mir in den letzten Wochen, die im Geschäft sehr anstrengend waren, den Rücken freigehalten hast und ich mich einfach zurückziehen konnte zum Sport, der im Moment meine einzige Ich-Zeit ist und mir so gut tut.»

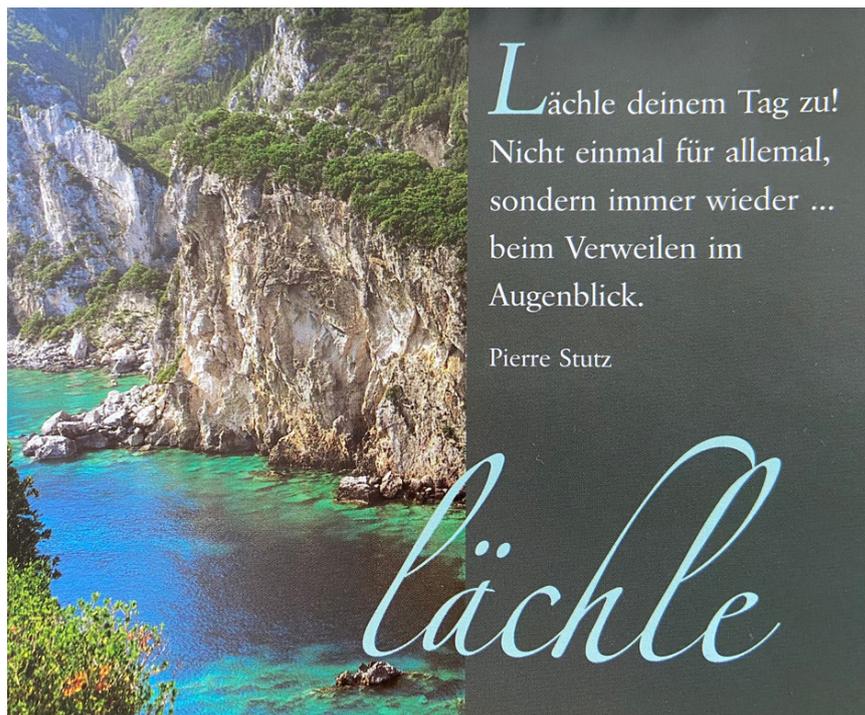
LÄCHELN SIE!

Lächeln hebt die Stimmung und beeinflusst die Gefühle. Ihre und die der anderen. Mit dem Lächeln kommt das Wohlbefinden.

Drei positive Auswirkungen für unseren Körper sind dabei besonders nennenswert:

- ✓ Der Stresspegel sinkt.
- ✓ Glücksgefühle (sogenannte Endorphine) werden ausgeschüttet und die Abwehrkräfte werden gestärkt.
- ✓ Wer lächelt, fühlt sich glücklicher - und umgekehrt.

Wenden Sie diese Methode aus der Positiven Psychologie mindestens eine Woche lang an – wenn Sie Lust haben auch länger.



DANKBARKEIT

Reflexion ist der Schlüssel zu jeglicher Veränderung. Je besser Sie sich selbst kennen, desto besser führen Sie andere.

In meiner Tätigkeit als Coach ist es mir wichtig, dass **Sie Freude haben und rasch eine Wirkung erzielen**. Dies gelingt Ihnen mit den wirksamen Strategien und den Übungen, die Sie in Form der heutigen Impulse für «Positiv Führen» erhalten.

Selbsterkenntnis und Transformation gelingen um ein Vielfaches besser, wenn wir mit einer Form der Reflexion arbeiten.



«In Führungskursen hört man vieles über Kommunikation oder Teamdynamiken. Was ich im Coaching über "Positives Führen" lernte, lernt man nirgends. Dabei wäre es so elementar wichtig für den Führungsalltag.»

Wie Martin in 6 Monaten die Stimmung im Team um 180° drehte

Martin ist Abteilungsleiter und führt 15 Mitarbeiter*innen.

Dank dem, dass er «Positiv Führen» im Coaching kennen lernte und wirksame Führungsstrategien sofort einsetzte, konnte er **innert 6 Monaten das ganze Arbeitsklima und die Arbeitsbeziehungen zu den einzelnen Mitarbeitenden um 180° drehen.**

Zutiefst berührend war jedoch, dass seine zwei grössten Kritikerinnen ihm zum Feedback gaben, dass sie ihn und seine Art zu führen sehr schätzen und sie ihm vertrauen.

Die Wandlung, die Martin durchmachte, hat sogar mich als Coach zutiefst berührt.

«In Führungskursen hört man vieles über Kommunikation oder Teamdynamiken. Was ich im Coaching über Positives Führen lernte, lernt man nirgends.



Dabei wäre es so elementar wichtig für den Führungsalltag», erzählt Martin beim Standortgespräch nach 6 Monaten Coaching seinem Vorgesetzten und mir. Wie recht er doch hat!

Lesen Sie, welche Führungsstrategie unter anderen Martin so viel Wirkung und Erfolg brachte.



DANKES- UND STÄRKENBRIEF SO GEHT'S

Schreiben Sie einen Dankesbrief an jemanden, dem Sie wirklich von Herzen dankbar sind.

Tun Sie das schriftlich. Bei dieser Übung (ich habe Sie einmal an Weihnachten für meine engsten Freunde anstelle eines materiellen Geschenkes gewählt) kam ich innert Minuten in einen freudig-beflügelnden Zustand und fühlte grosse Dankbarkeit, dass ich diese Menschen zu meinen engsten Freunden zählen darf.

Martin, mein Kunde, wählte eine Kombination von Dankes- und Stärkenbrief. Er schrieb jedem seiner 15 Mitarbeiter*innen einen persönlichen Dankes- und Stärkenbrief. Diesen Brief las er ihnen anlässlich des Jahresgesprächs vor. Was dies bei jedem Einzelnen auslöste, können Sie sich vielleicht vorstellen. Der Vorgesetzte von Martin formulierte es so, als er davon erfuhr: «Wenn es nicht wahr wäre, wäre es zu schön, um wahr zu sein».

Klar, Martin brauchte Zeit, diese Briefe zu schreiben. Was er jedoch an Wirkungen damit erzielte und an berührenden Feedbacks von jedem seiner Mitarbeitenden zurückbekommen hat, ist kostbarer als Gold.



3 VARIANTEN, WAS SIE MIT DEM DANKESBRIEF MACHEN KÖNNEN

01

Sie tun nichts mit dem Brief.

02

Sie senden den Brief an die betreffende Person.

03

Sie bitten die Person um einen Termin und **lesen der Person den Brief vor und übergeben ihr diesen**, so wie es Martin getan hat.



MEETINGS GUT BEGINNEN

05

Meetings sind oft befrachtet mit schwierigen Traktanden. **Studien belegen, dass sich Lösungen leichter finden lassen und Menschen innovativer und kreativer sind, wenn wir in einem freudig-entspannten Zustand sind.** Genau das brauchen wir in Meetings!

Diesen freudig-entspannten Zustand können wir in Menschen unter anderem erschaffen, indem wir Meetings mit etwas Positivem beginnen.

MEETINGS GUT BEGINNEN SO GEHT'S

01 SCHRITT EINS

Starten Sie das Meeting mit einer Einstiegsrunde und der Frage: «**Was hast du in den letzten Tagen oder Wochen Positives erlebt?**» Dabei darf es sich um ein positives Erlebnis aus dem privaten oder beruflichen Leben handeln. Zugegeben, es braucht etwas Mut, wenn Sie das als Führungskraft das erste Mal machen. Ich empfehle Ihnen darum, dem Team vorab eine kurze Erklärung abzugeben über das neue, ungewohnte Traktandum.

02 SCHRITT ZWEI

Am besten brechen Sie das Eis, indem **Sie selbst ein positives Erlebnis erzählen.**

Ein Beispiel aus dem Business und dem Privaten

«Heute Morgen, als ich den Computer starten wollte, hatte ich keinen Zugriff und ich malte mir schon aus, wie sich der Tag entwickeln könnte.

Innert 15 Minuten konnte mir die IT-Abteilung helfen. In dieser Zeit holte ich mir einen Kaffee und habe auf dem Weg noch ein nettes spannendes Gespräch mit einem Kollegen aus der anderen Abteilung führen können.

Dies hat mir gleich noch eine wichtige Erkenntnis geliefert für ein aktuelles Projekt, die ich sonst wohl kaum erfahren hätte.»

«Die Tage über Weihnachten waren zugegeben dieses Jahr sehr regnerisch. So war nichts mit Skifahren und Testen, wie sich das nach meinem komplizierten Beinbruch im 2020 anfühlt. Ich unternahm stattdessen einen Spaziergang im Regen und wurde reich beschenkt mit einem Regenbogen am Himmel, der sich ergab, als die Sonne doch noch kurz durch die Wolken strahlte.

Ich kam zwar pudelnass nach Hause, jedoch mit einer grossen inneren Zufriedenheit, die noch lange nachklang, dass ich super happy war, mich raus in den Regen gewagt zu haben.»

ENERGIECHECK

06

"SICH SELBST GUT ZU FÜHREN IST DIE GRUNDLAGE JEGLICHER FÜHRUNG".



Das sagen nicht nur führende Forscher, sondern viele Führungskräfte, die länger Führungserfahrung haben stimmen dem bei.

Denken – Emotionen – Handeln

Unser Denken beeinflusst unsere Emotionen, unsere Emotionen beeinflussen unser Handeln. **Darum ist es besonders wichtig, die eigenen Gewohnheiten und Muster zu kennen, weil diese Ihre Energie steuern.**

Ein Energiecheck lohnt sich dann besonders, wenn Schwierigkeiten anstehen oder Sie sich gerade lustlos fühlen.



*Wenn ich eine Stunde Zeit hätte um ein Problem zu lösen,
und mein Leben von der Lösung abhinge,
würde ich die ersten 55 Minuten damit verbringen,
die richtige Frage zu stellen.*

Albert Einstein

PERSÖNLICHER ENERGIECHECK

SO GEHT'S

Beantworten Sie dazu folgende drei Fragen und die Unterfragen dazu:

Macht die Auseinandersetzung mit dem Problem Sinn?

- Warum ist es wichtig, die Situation anzupacken?
- Was passiert, wenn ich nichts tue?
- Was ist das Schlimmste, das passieren kann?
- Was ist das Angenehmste, was realistischerweise passieren kann?

Welches ist mein Handlungsspielraum?

- Was kann ich konkret unternehmen?
- Wie gross ist das Feld meiner Handlungsmöglichkeiten?
- Wie lässt sich dieses Feld erweitern?

Bin ich zuversichtlich, dass ich das Problem bewältige?

- Welche Probleme und Herausforderungen habe ich schon gemeistert?
- Welche meiner Stärken kann ich im Umgang mit dem Problem einsetzen?
- Welche Ressourcen aus meinem Umfeld kann ich aktivieren, um besser mit dem Problem klarzukommen?

STARTEN - SO GELINGT'S

*«Und jedem Anfang
wohnt ein Zauber inne».*

Ich mag Herman Hesses Zitat darum sehr, weil es zum Thema «Positiv Führen» hervorragend passt. Ich weiss aus hunderten von Coachings und aus eigener Erfahrung, wie und dass «Positiv Führen» wirkt.

Die Kunst liegt nicht darin, Strategien zusammenzutragen, sondern sie im Leben und im Führungsalltag zu praktizieren.

Alleine vom Lesen dieser 7 Impulse passiert nicht viel, ausser vielleicht ein Aha-Erlebnis oder die Erkenntnis, dass Sie davon schon gehört haben und das eh schon kennen.

Sie kennen sich selbst am besten und wie es Ihnen gelingt, die Übungen und Werkzeuge tatsächlich anzuwenden. Hier ein paar Anregungen, die hilfreich sein können:



Nehmen Sie sich **zu Beginn eine Verhaltensänderung vor, die wenig Aufwand erfordert und rasch ein Erfolgserlebnis bringt**. Steigern Sie dann langsam Ihren Einsatz.



Sprechen Sie mit anderen darüber und erzählen Sie von Ihren Erfahrungen. Das motiviert ungemein, um dranzubleiben. Ihre Schilderungen stecken an, es Ihnen gleichzutun. Das Positive vermehrt sich sozusagen mehr und mehr in Ihrem ganzen Umfeld. Privat und im Business.



Rufen Sie sich Martin aus Impuls 4 ins Gedächtnis und wie er die Stimmung im ganzen Team drehen konnte dank dem **Anwenden der hochwirksamen Führungsstrategien**.

Geteilte Freude ist doppelte Freude.

Geteilte Erfolge sind doppelte Erfolge.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.

Wollen Sie mehr?

*Meine Methodenkiste ist ...
... prallgefüllt mit wirksamen Strategien um positiv zu führen
und glücklich zu leben.*

*Kontaktieren Sie mich und lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise
gehen. Sie und Ihr ganzes Umfeld gewinnen auf allen Ebenen ihres
Seins und Wirkens. Insbesondere mehr Wohlbefinden, Glück und
Gesundheit.*

Was gibt es Schöneres und Wertvolleres.

MEHR VON MIR BEKOMMEN
SIE HIER



Ihre Wegbegleiterin

*Ich lebe und arbeite in der schönen Ostschweiz
auf der Achse St. Gallen – Zürich.*

*Wir können uns persönlich treffen oder online –
die Technik macht's möglich.*

Literatur und Quellen

Alexander W. Hunziker (2018), Positiv führen – Leadership – mit Wertschätzung zum Erfolg. Zürich: Verlag SKV AG

Dr. Markus Ebner (2019), Positive Leadership – Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: die fünf Schlüssel zur High Performance. Wien, Oesterreich: Facultas Verlags- und Buchhandels AG facultas Universitätsverlag

Tan, Chade-Meng., (2015), Search Inside Yourself: Optimierte dein Leben durch Achtsamkeit. München: Wilhelm Goldmann Verlag



COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis

© Copyright Jacqueline Scherrer 2022 - Alle Inhalte dieses Werks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Jacqueline Scherrer. Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Werkes kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, strafrechtlich und zivilrechtlich zur Verantwortung gezogen wird.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit grösstmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der bereitgestellten Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte entstanden sind, kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form übernommen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschliesslich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.