

# Herzlich Willkommen

zu Ihrem Impulsvortrag

Warum Führen in turbulenten Zeiten  
immer wichtiger wird



Institut für  
**LEADERSHIP  
COMPETENCE**



Stuttgart  
25. Juni 2013

WIR BRINGEN SIE AUF KURS

LEADERSHIP  
COMPETENCE

In Kooperation mit der Universität Bremen

 **Universität Bremen**  
Prof. Dr. Georg Müller-Christ  
FB 7 | Nachhaltiges Management

## Zu meiner Person

- Jahrgang 1962
- verheiratet mit  
Andrea
- drei Kinder (7,12,13)
- Steckbrief:
  - Trainer & Coach
  - andere Länder  
und Kulturen
  - ev. Kirchengemeinde



# Inhalte

**Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?**

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

**Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?**

## **Ziele:**

### **Nach dem Impuls...**

- ✓ **sind Sie sich bewusster, in welchen Lebensbereichen Sie sich entschleunigen sollten;**
- ✓ **haben Sie Ihre Verhaltensmuster in turbulenten Zeiten klarer vor Augen;**
- ✓ **ist Ihnen bewusster, wozu turbulente Zeiten bei Ihnen gut sein können;**
- ✓ **haben Sie Tipps, wie Sie in turbulenten Zeiten führen sollten.**

# Inhalte

Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?

Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?

## Lebensbereiche und ihre Turbulenzen

### ➤ Beruf

Prof. Dr. Horst Opaschowski, Zukunftsforscher  
Aus der DeutschlandVision 2030:

- 0,5 x 2 x 3-Arbeitsverhältnisse: als Folge der Globalisierung. Die Hälfte der Arbeitnehmer verdienen in Zukunft das Doppelte und müssen dafür dreimal so viel leisten.

Seine These:

„Die Leistungsträger werden nie mehr Feierabend haben und werden noch mehr Druck und Stress aushalten“

- „Burnout“ im Beruf wird zur Normalität.

## Lebensbereiche und ihre Turbulenzen

### ➤ Familie

Süddeutsche Zeitung vom 20.06.2013

„Familie ist schön, aber schwierig.“ (Befragung von 5.000 Frauen und Männern durch das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung):

85% sagen: es ist wichtig oder sehr wichtig, eigene Kinder zu haben.

91% der Frauen + 92% der Männer sagen: beide Eltern sollten die Kinder betreuen.

84% der Frauen + 77% der Männer sagen: die Verantwortung für das wirtschaftliche Wohl der Familie sollte geteilt werden.

Aber: 68% der Frauen arbeiten in Teilzeit und

5,6% der Männer arbeiten in Teilzeit.

⇒ Aus diesen abweichenden Wunschvorstellungen entstehen Spannungen und Frustrationen, weil die Familien ihre Leitbilder nicht verwirklichen können!

## Lebensbereiche und ihre Turbulenzen

### ➤ Der „Fluch“ der Technik



## Lebensbereiche und ihre Turbulenzen

### ➤ „Fluch“ der Technik

- Belastung durch ständige Erreichbarkeit: (Studie des IAG, 2012)  
In der Freizeit sind 40 Prozent oft oder immer für dienstliche Belange erreichbar. Nie nach Dienstschluss erreichbar waren nur 10 Prozent.
- Stress durch Multitasking und Informationsflut: (VDSI, 2013)  
Telefon, e-mails und parallel laufende PC-Programme neben der Routinearbeit führen zur Dauerbelastung.
- Smart-Phones sorgen dafür, dass wir uns kaum noch Zeit zur Reflexion nehmen und ständig abgelenkt sind.
- Laut Statistik versendet und empfängt ein Jugendlicher, der 13 bis 17 Jahre alt ist, im Durchschnitt 4.050 SMS pro Monat - 135/Tag.  
(USA, Nielsen, 2010)

## Lebensbereiche und ihre Turbulenzen

### Fragen zum Innehalten/Entschleunigen:

1. In welchen Lebensbereichen reagiere ich mehr als mir lieb ist?
2. Was will ich schon länger tun, komme aber nicht dazu?
3. Wo sollte/möchte ich etwas verändern?

Zeit: 10 Min. inkl. kurzem Austausch mit dem Nachbarn

# Inhalte

**Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?**

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

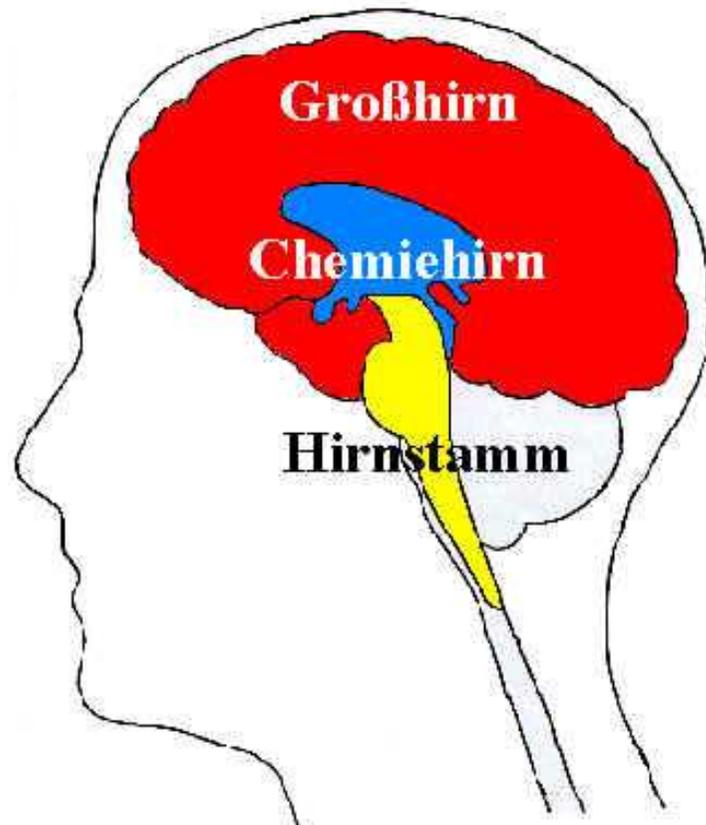
**Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?**

Was läuft in turbulenten Zeiten bei uns ab

# TUNNELBLICK



## Was läuft in turbulenten Zeiten bei uns ab



### **Großhirn/Neocortex:**

- steuert unser Denken und zielgerichtetes Handeln.

### **Limbisches System/“Chemiehirn“:**

- verbindet Informationen aus der Umwelt mit dem Körperinneren,
- Steuerung der Gefühle über chemische Reaktionen.

### **Hirnstamm/Stammhirn / „Reptiliengehirn“:**

- Steuerung autonom ablaufender Prozesse wie Atmung, Herzschlag, Blutdruck etc.,
- Steuerung von Reflexen und unbewusster Programme/Verhaltensweisen.

## STRESSOR

Zusätzlich zu Ihrer vielen Arbeit bekommen Sie vom Chef eine neue Aufgabe zugeteilt mit der Bemerkung, dass er dafür einen fähigen Mitarbeiter brauche.



## STRESSREAKTION



Körper	Gedanken/Gefühle	Verhalten
<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Puls ↑ Blutdruck ↑</li><li>✓ Muskelspannung ↑</li><li>✓ Atemfrequenz ↑</li><li>✓ Blutgerinnung ↑</li><li>✓ Verdauung ↓</li><li>✓ Immunsystem ↓</li><li>✓ Sexualfunktion ↓</li></ul>	<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Angst</li><li>✓ Ärger</li><li>✓ Enttäuschung</li><li>✓ „immer ich“</li><li>✓ „das schaffe ich nie“</li><li>✓ „jetzt ist alles aus“</li><li>✓ „ich muss das ganz alleine schaffen“</li></ul>	<p>z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ hastig und verkrampft arbeiten</li><li>✓ gereizt gegenüber anderen</li><li>✓ mangelnde Planung und Übersicht</li><li>✓ Rauchen</li><li>✓ „nebenbei Essen“</li></ul>

*Drei Ebenen der Stressreaktion*

Was läuft in turbulenten Zeiten bei uns ab

## Fragen zum Innehalten/Selbstreflexion:

1. Was sind meine typischen Verhaltensmuster in turbulenten Zeiten? (Reflexe aus dem „Reptilienhirn“)
2. In welchen Situationen sehe ich meinen Selbstwert bedroht und reagiere reflexartig?

Zeit: 10 Min. inkl. kurzem Austausch mit dem Nachbarn

# Inhalte

**Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?**

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

**Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?**

**Welchen Einfluss hat  
dies auf andere?**

**Was ist mir wichtig?  
Was sind meine  
tragenden Werte?**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

**Was werde ich  
in Zukunft  
verändern?**

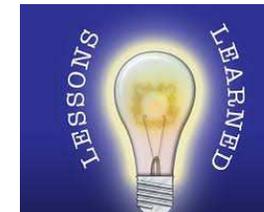
**Wie sollte ich mich  
verändern?  
Charakterschule**

## Was lerne ich aus turbulenten Zeiten

### Experiment Fishbowl:



1. „Schlagzeile“: Thema der Turbulenz
2. „Kurzfilm“: Was lief in den turbulenten Zeiten ab?
3. Lessons learned: Was habe ich verändert?



# Inhalte

**Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?**

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

**Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?**

Wie sollte ich in turbulenten Zeiten führen



Der Anspruch der  
Führungskraft in  
turbulenten Zeiten

## Wie sollte ich in turbulenten Zeiten führen

1. Keine „Superman-Allüren“
2. Klarheit über die eigene Rolle haben
3. Klar und transparent kommunizieren
4. Vertrauen aufbauen (zu den Stakeholdern)
5. Rat einholen – keine einsamen Entscheidungen
6. Blick auf das System – auch mal Abstand gewinnen
7. Den eigenen Werten treu bleiben

# Inhalte

**Wie sollte ich in  
turbulenten  
Zeiten führen?**

**Lebensbereiche  
und ihre Turbulenzen:**

- **Beruf**
- **Familie**
- **„Fluch“ der Technik**

**Führen in  
turbulenten  
Zeiten**

**Was lerne ich  
aus turbulenten  
Zeiten?**

**Was läuft in  
turbulenten Zeiten  
bei uns ab?**

**Institut für Leadership Competence**

Winterleitenweg 87, 97318 Kitzingen

Tel.: 09321-92 90 039

Fax: 09321-92 27 08

[info@leadership-competence-institut.de](mailto:info@leadership-competence-institut.de)

[www.leadership-competence-institut.de](http://www.leadership-competence-institut.de)