



Newsletter Nr. 09/2018

Was haben Grenzen eigentlich mit unserem Führungsalltag zu tun?“

1. Zusammenfassung

„Leben – statt gelebt zu werden, darum geht es. Wer nicht Nein sagen kann, wird krank. Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren. Aber nur wer seine eigene Mitte hat, kann auch über seine eigenen Grenzen hinauswachsen. Und wer um seine Grenzen weiß, kann auf den anderen zugehen und ihm wirklich begegnen.“ Anselm Grün

2. Mehr dazu lesen ... (Lesedauer: ca. 6 Minuten)

Gelingende Führung hat ganz wesentlich etwas mit der permanenten Weiterentwicklung meiner eigenen Haltung zu mir selbst und mit meinem Menschenbild zu tun.

Mit sich selbst ins Reine zu kommen ist eine hohe Kunst und für viele Menschen eine lebenslange Aufgabe. Jeder von uns kommt mit bestimmten genetischen Besonderheiten bzw. seinem Temperament zur Welt. Nach der Geburt erleben wir in unserem Leben viel Schönes, machen aber leider auch viele traumatische Erfahrungen. Gerade die frühkindlichen Erfahrungen und erlernten Muster prägen unseren Charakter besonders. Temperament und Charakter machen unsere Persönlichkeit aus. Jeder von uns hat in seiner Persönlichkeit Besonderheiten, Einzigartigkeiten und Grenzen. Diese Grenzen sind physischer und psychischer, emotionaler und rationaler Art.

Führen heißt auch Beziehungen konstruktiv und zielorientiert zu gestalten sowie zu kommunizieren. In der Führung haben wir es nämlich nicht nur mit unserer eigenen besonderen Persönlichkeit zu tun, sondern auch mit der Persönlichkeit unserer Mitarbeitenden, Vorgesetzten und KollegInnen. Dabei treffen wir auch auf narzistische, zwanghafte und andere Dominanzen in der Persönlichkeit.

Je besser wir uns selbst und unsere Grenzen kennen, je besser wir unsere eigenen Grenzen wertschätzen und auch achten, desto einfacher haben wir es dann mit denen unseres Gegenübers. Menschen, die ihre eigenen Grenzen nicht kennen und achten, neigen dann eher dazu die Grenzen der anderen auch zu mißachten und zu verletzen. Dazu gehören oft die Menschen, deren Grenzen z.B. in ihrer Kindheit regelmäßig und massiv verletzt wurden.

Viele Menschen - besonders in geschlossenen Systemen bzw. Hierarchien - können sich nicht gegen Grenzverletzungen wehren bzw. sich selbst abgrenzen. Hier spielen meist Ängste eine wichtige Rolle, die oft auf Erfahrungen aus der Vergangenheit beruhen. Es wird dann meist versucht, die Mißachtungen oder Verletzungen auszuhalten oder zu verdrängen. Schon mittelfristig kann dies zu körperlichen oder psychischen Störungen bis hin zu ernsthafter Krankheit führen. Der einzige Ausweg ist das Erlernen von „innerer“ und „äußerer“ Abgrenzung und z.B. in guter Art „NEIN“ zu sagen. Das ist leichter gesagt als getan, setzt nämlich voraus, Ängste überwinden zu lernen.

Grenzen sollten aber auch maßvoll und ganzheitlich betrachtet werden. Wenn wir immer innerhalb unserer Grenzen leben, entwickeln wir uns nicht weiter. Das Leben wird langweilig





und sinnlos. Menschliches Wachstum meint vor allem geistige Weiterentwicklung (neurologisch: viele neue Verknüpfungen von Hirnzellen). Grenzüberschreitung birgt die Chance auf persönliches Wachstum. Unsere Grenzen aber permanent und maßlos zu überschreiten oder überschreiten zu lassen, führt zwangsläufig zu Überforderung und ggfs. Zusammenbruch.

Die hohe Kunst in der Führung von uns selbst und gegenüber anderen besteht also darin, sich und die anderen so zu fordern und zu fördern, dass individuelles Wachstum nachhaltig möglich wird.

Alles hat seine Grenzen: Schon der Club of Rome hat 1972 in seinem berühmten Werk „Grenzen des Wachstums“ darauf aufmerksam gemacht. Wir erleben heute den schmerzlichen Abschied vom unbegrenzten Wachstum. Wer bei sich selbst damit anfängt, hat es leichter mit dem Rest.

3. Aus der Praxis für die Praxis:

Um klar und in guter Art Ja oder Nein sagen zu können, ist es hilfreich, achtsam mit mir und mit meinem Gegenüber umzugehen. Diese Achtsamkeit kann auch schon in kleinen Dingen geübt werden, in dem ich mir regelmäßig z.B. folgende Fragen stelle:

- Was tut mir gut und was nicht?
- Wie wichtig bin ich mir und wie wichtig sind meine eigenen Bedürfnisse?
- Was brauche ich jetzt gerade und was braucht mein Gegenüber jetzt gerade?
- Welchen Widerständen begegne ich gerade bei mir, bei den Anderen?

Dann wächst meine innere Achtsamkeit, meine innere Klarheit und auch die energetische Kraft meiner bewußten Entscheidung: „NEIN“ oder „JA“.

Um mir diese Fragen zu beantworten, könnte ich mir kleine Pausen einrichten, Termine mit mir selbst in meinen Terminkalender eintragen, Wartezeiten oder Verkehrsstaus im Auto dafür nutzen. Die tägliche Wiederholung führt zur Gewohnheit und dann idealerweise zu einem unverzichtbaren Anteil meines täglichen Lebens wie z.B. Zähneputzen.

4. Zur Vertiefung des Themas ...

... empfehlen wir die Teilnahme an unserem Seminar „[Grenzen setzen, erkennen und achten](#)“ aus unserem Curriculum „[Führen mit Werten](#)“ von Mittwoch. 31. 10. bis Freitag. 02.11.2018 im Kloster Nütschau (siehe unten).

Das Seminar zeichnet sich dadurch aus, dass wir neben der Vermittlung theoretischer Inhalte, Gruppen- und Einzelübungen auch konkrete Anliegen unserer Teilnehmer zu diesem Thema mit Hilfe von systemischen [Aufstellungen](#) und / oder [wingwave®](#) Coaching emotional erlebbar zu lösen. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.

Das Kloster benötigt die Anmeldungen möglichst bis zum 12. Oktober, um die Übernachtungen besser planen zu können.

Wir sind sehr dankbar für eine Weiterleitung dieses Newsletters bzw. der Seminarhinweise an Kollegen, Mitarbeitende, Freunde und weitere Interessierte.





5. Unsere nächsten Seminare:

Führen mit Werten - Grenzen setzen, erkennen und achten	Mi. 31.10. bis Fr. 02.11.2018
Führen mit Werten - Ganzheitlich Führen männlich / weiblich	Mi. 05.12. bis Fr. 07.12.2018
Führen mit Werten - Führen und geführt werden	Mi. 30.01. bis Fr. 01.02.2019
Führen mit Werten - Wieder mehr Zeit haben	Mi. 15.05. bis Fr. 17.05.2019
Führen mit Werten - Umgang mit schwierigen Emotionen	Mi. 06.11. bis Fr. 08.11.2019
Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungsabend in Hamburg	Fr. 19.10.2018 von 16:00 bis 20:00 Uhr
Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungsabend in Hamburg	Fr. 23.11.2018 von 16:00 bis 20:00 Uhr
Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungswochenende	Sa. 23.03. bis So. 24.03.2019
Im Norden gut aufgestellt – Aufstellungsseminar	Mi. 12.06. bis Fr. 14.06.2019
Besser Miteinander Reden (nach C. Rogers) in Hamburg	Fr. 16.11. bis Sa. 17.11.2018 Fr. 19:00 bis 22:00 und Sa. 09:30 bis 17:00 Uhr

Die Seminare finden im [Kloster Nütschau](#) bei Bad Oldesloe statt.

Das Besondere an den Seminaren ist, dass wir neben theoretischen Impulsen und praktischen Übungen auch die **Bearbeitung aktueller Anliegen der Teilnehmer** mit Hilfe von systemischen [Aufstellungen](#) und / oder [wingwave®](#) Coaching emotional erlebbar anbieten.

Mit herzlichen Grüßen

Sven Wanser



Prof. Dr. Sven Wanser *ISF* Institut für systemische Führung

Unternehmensberatung, Führungskräfte- und Business- und Life-Coaching

Wertebasierte Führung und Systemische Aufstellungen

wingwave – Erfolge bewegen. Blockaden lösen. Spitzenleistung erzielen

Timms Hege 7

D-22397 Hamburg

info@sven-wanser.de

www.sven-wanser.de

+49-160-8954289

PS. [Hier](#) finden Sie weitere Newsletter und Veröffentlichungen von mir.

Ich möchte künftig keine Emails dieser Art mehr erhalten: [abbestellen](#).

