



Detlef Denz
Denz Coaching & Supervision
Beratungspraxis
Weinsbergstraße 190
50825 Köln
Postanschrift
Eisenstraße 41
50825 Köln
Tel.: 0221 - 977 18 02
Mobil: 0177 - 234 70 17
post@denz-coaching.de
www.denz-coaching.de

Winterbrief 2016/2017: " Selbstwirksamkeit im Job "

Liebe Kunden, liebe Coaching-Interessierte!

"Lass das Licht jetzt mal eingeschaltet!" Diese Ermahnung kennen alle Kinder, die gerade eben das Wunderding Lichtschalter entdeckt haben: Man drückt irgendwo drauf und – zack – wird es im Zimmer hell oder dunkel. Ein tolles Erlebnis! Die Eltern staunen aber leider nicht mit. Sie sind genervt, weil sie mit ihrem Besuch plötzlich im Dunkeln oder in einer flackernden Lightshow sitzen. Dabei haben sie als Kinder selbst "Licht an, Licht aus" gespielt und ihre helle Freude daran gehabt!

Das Ein- und Ausschalten einer Lichtquelle gehört zu den ersten Erlebnissen eines Menschen, bei dem er die **Selbstwirksamkeit des eigenen Handelns** erfährt und **bewusst einsetzt**. Besonders interessant ist die **emotionale Reaktion** der Kinder: Sie haben durchweg Spaß an ihrem Tun, und die **Freude ist begleitet von einem gewissen Stolz**.

Erwachsene empfinden ihre Selbstwirksamkeit als normal. Sie freuen sich nicht über ihre Fähigkeit, mit einem Schalter Licht ins Dunkel zu bringen. Denn sie machen sich ihr **Handeln und dessen Wirkung nicht mehr bewusst**. Nur besondere Leistungen gelangen in ihr Bewusstsein, zum Beispiel wenn sie beim Sport ein selbst gestecktes Ziel erreicht oder übertroffen haben. Diese **Zielerreichung ist dann begleitet von Stolz, Freude und Zufriedenheit**. Und sie möchten anderen mitteilen, was sie Tolles geschafft haben – wie ein Kind, das die Funktion des Lichtschalters entdeckt.

Übertragen auf die Arbeitswelt bedeutet das: Wer eine solche **Selbstwirksamkeit im Job** erlebt, hat Freude an seiner beruflichen Tätigkeit. Und wenn dann noch die Rahmenbedingungen stimmen, ist man rundum **zufrieden mit seinem Job**. Voraussetzung ist allerdings, dass man einen Blick für die richtigen "Schalter" hat.

Zu mir ins Coaching kommen oft Menschen, die **mit ihrem Job unzufrieden sind und sich beruflich komplett umorientieren möchten**. Sie haben das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken und ihre Situation nicht verändern zu können. Deshalb sehen sie nur eine Möglichkeit: Flucht und Neuanfang. Im Gespräch stellt sich dann oft heraus: Die Menschen haben ihre Arbeitsabläufe und Routinen so fest verinnerlicht, dass sie die **Stellschrauben für Veränderungen einfach nicht sehen**. Die komplexe, arbeitsteilige und technisierte Arbeitswelt macht es zwar schwieriger, größere Veränderungen herbeizuführen. Dennoch kann man meistens etwas tun. Und **auch kleinere Veränderungen wirken sich sehr positiv auf das Erleben von Selbstwirksamkeit aus**. Hier zwei Beispiele:

- Eine weibliche **Führungskraft geht nicht gerne auf Dienstreisen**. Insbesondere längere Tagungen mit Kollegen aus ganz Deutschland strengen sie übermäßig an. Im Coaching stellt sich dann heraus, dass es gar nicht die Fachveranstaltungen sind, die ihr Unwohlsein auslösen, sondern das 'private' Rahmenprogramm. Es besteht zum Beispiel die Gepflogenheit, dass alle Kollegen am ersten Abend zusammen essen gehen. Die **Gespräche unter den Kollegen langweilen und nerven** die Führungskraft, da sie schon im Voraus weiß, wer welche Themen anschneidet und wer sich womit profilieren will. Die **Alternative, einfach nicht mit zum Essen zu gehen**, sieht sie nicht. Es fällt ihr schwer, Nein zu sagen, und sie hat dafür nachvollziehbare Gründe. Bei genauerem Hinsehen lässt sich ihre 'Logik' aber durchbrechen, und bei der nächsten Tagung verbringt sie tatsächlich einen erholsamen Abend ohne die anstrengenden Kollegen. Durch diese kleine Veränderung hat die Führungskraft **ihre Selbstwirksamkeit wiedererlangt** und war darüber sehr erleichtert. Seitdem freut sie sich sogar auf Dienstreisen!
- Ein **Unternehmer** mit einigen Angestellten verbringt einen großen Teil seiner Arbeitszeit mit operativen Aufgaben, das heißt, er **bearbeitet Akten**. Dabei würde er sich lieber auf die Betriebsorganisation und seine Führungsaufgaben konzentrieren. Außerdem träumt er davon, insgesamt weniger Stress und mehr Freizeit zu haben. Aber er **sieht keine Möglichkeit, den operativen Anteil zu reduzieren**. Im Coaching schauen wir uns alles ganz genau an. Und siehe da, es finden sich doch einige **Handlungsalternativen!** Durch geschicktes Delegieren und neue Aufgabenverteilung im Team gelingt es dem Unternehmer schließlich, den operativen Anteil seiner Arbeit **auf 50 Prozent zu reduzieren**. Von sich aus hat er die Möglichkeiten der Reduzierung aber nicht gesehen, weil er sein Handeln als 'normal' und logisch betrachtete und **Veränderungen in dieser Logik nicht 'denkbar'** waren. Nachdem er an mehreren kleinen Stellschrauben gedreht hatte, war er sehr zufrieden über seine **Selbstwirksamkeit – und über seine neu gewonnene Freizeit!**

Im Coaching erlebe ich solche Beispiele recht häufig. Viele Berufstätige sind nach einigen Jahren etwas **'betriebsblind'** geworden, so dass sie die Möglichkeiten zur Veränderung nicht mehr sehen. Oft haben sie **resigniert oder sogar innerlich gekündigt**. Veränderung versprechen sie sich nur noch von einem Stellenwechsel. Das kann durchaus eine Lösung sein. Oft lässt sich die Lage aber schon durch kleinere Veränderungen zum Positiven wenden. Hier ist es wichtig, dass die Menschen **ihre passive Haltung aufgeben**. Nur durch eine aktive Haltung wird man zum **Akteur, der gestaltet und verändert**. Und nur wenn man Veränderungen selbst gestaltet, kann man sich als selbstwirksam erleben und **Freude bei der Arbeit empfinden**. So wie das Kind, das voller Begeisterung auf einen Lichtschalter drückt.

Übrigens: Ich helfe Ihnen gerne, wieder mehr Selbstwirksamkeit im Job zu erlangen.

Nun wünsche ich allen LeserInnen einen angenehmen Rest-Winter!

Mit besten Grüßen
Detlef Denz