

# NEUES VON DER KUNST, ZU FÜHREN UND SICH FÜHREN ZU LASSEN



**Liebe Leserin, lieber Leser, guten Tag!**

**wirklich schnell sein** kann man auch, indem man sich Erleichterung verschafft. Da gibt es den alten Witz, in dem ein Mann mit einem schweren Koffer durch die Wüste rennt. Gefragt, warum er den Koffer mitschleppe, antwortet er: "weil es so wunderbar ist, den Koffer irgendwann loszulassen und ohne ihn unbeschwert weiterzulaufen."

Ähnlich beschrieb ein soziales Netzwerk in diesen Tagen die Wirkung von Koffein. Die These: Der Kick beim Koffein liege einzig darin, dass durch die nächste Tasse Kaffee die Entzugserscheinungen gelindert werden, die kurz nach der letzten Tasse eingetreten sind. Dadurch wird ein kleiner Energieschub ausgelöst. Fazit: Wo kein Entzug ist, wird dieser Kick auch nicht gebraucht.

Eine beliebte Vorgehensweise ist es auch, immer mit dem Schlimmsten zu rechnen, damit man nicht enttäuscht werden kann. Eine Erleichterung beim Eintreten von nur Halbschlimmem oder sogar Angenehmem scheint darin nicht einmal vorgesehen.

Solche Arten von Erleichterung haben wir hier nicht im Auge, sondern eine...

## Inhalt

[Erleichterung, die Lebensgeister wecken kann](#)

[Ist das für Sie ein Thema?](#)

[Selbst-Coaching für wirksames Führen](#)

[Neues aus der Leadership-Bücherecke](#)

[Aktuelle Workshops](#)

[PDF-Druck-Version](#)

[Archiv frühere Newsletter](#)

[Newsletter abonnieren](#)

[Ihr 3 Minuten - Feedback zum Newsletter](#)

## Erleichterung, die Lebensgeister wecken kann

### **Ein Schlüssel für Leichtigkeit und Lebendigkeit ist das erfolgreiche Managen von Druck, und zwar von innen.**

Erleichterung kommt von innen, Druck auch. Natürlich gibt es all die Auslöser von außen, die Druck machen: zuoberst der Zeitdruck, dann eine wachsende Komplexität von Aufgaben, zu viel Verantwortung auf nur zwei Schultern, unbefriedigende Ergebnisse, die im Gegenzug höhere Zielvorgaben nach sich ziehen - die Liste ist lang.

Was auf der Strecke bleibt, ist häufig all das, was Spaß macht und das Gefühl gibt, lebendig zu sein. Man fühlt sich wie ein Zombie.

### **Wie man Druck erlebt und wie man mit ihm umgeht, ist individuell sehr verschieden.**

Wo die einen stöhnen, sind andere noch entspannt, und das hängt nicht nur von der Art und Intensität der Ereignisse ab, denen man ausgesetzt ist. Es ist tatsächlich auch eine Frage der inneren Einstellung und des Umgangs mit dem Geschehen.

"Zieh dir diesen Schuh doch nicht an" oder "Hör auf, dich verrückt zu machen" sind Ratschläge, die man in der Regel nur mit einem Schnauben beantwortet, so dämlich erscheinen sie. Zugegeben: meistens kommen sie im falschen Moment und von der falschen Seite. Und dennoch ist was dran.

### **"Es sind nicht die Dinge, die die Menschen erregen, sondern ihre Auffassung von den Dingen"**

Dieser Satz (er wird u.a. Epiktet zugeschrieben) zeigt die Richtung: Jede/r bestimmt selbst, wie sie oder er etwas wahrnimmt. Etwas als Druck wahrzunehmen, ist das Ergebnis einer (meist nicht bewussten) Entscheidung. Sich diese Entscheidung bewusst zu machen, ist der erste Schritt zur Erleichterung. Wenn man dann gewillt ist, diese Entscheidung zu verändern, ist schon der zweite Schritt gemacht.

Wer sich bereits morgens beim Betreten des Büros unter Druck fühlt, wird auf die Ereignisse des Tages anders reagieren als jemand, der gut drauf und entspannt ist. Das überträgt sich auch auf das jeweilige Umfeld. Je größer die Anzahl der Menschen, die man führt, desto weiter verbreitet sich auch die eigene innere Einstellung. Paradox: Wer glaubt, alles allein tun zu müssen, wirkt am gravierendsten auf andere ein.

### **Sobald man mit den Dingen in Fluss kommt, kommt auch das Lebendige.**



Die Lebensgeister übernehmen wieder das Kommando. Man kann den Unterschied zwischen sich selbst und den Dingen wieder spüren. Was kommt, wird nicht mehr automatisch als Druck wahrgenommen. Statt negativer gibt es positive Verstärkung: es wird das verstärkt, was weiterführt.

Was schwer war, wird nun leichter. Die eigenen Fähigkeiten sind gefragt. Das weckt die Lebensgeister.

Erleichterung erfordert zuerst einmal Arbeit. Zuerst an sich selbst und dann an den "Dingen". Man muss den Druck im eigenen Inneren spüren können, auch wenn er aus dem umgebenden Feld kommt. Erst dann kann man mit ihm umgehen. Daher kommt die Erleichterung, auch ein körperliches Empfinden.

Wie gehen Sie mit Druck um? Ihr Input interessiert uns sehr.  
Rufen Sie uns einfach an +49 6151 976 9137 oder mailen Sie  
[franz@fendel-und-partner.de](mailto:franz@fendel-und-partner.de)

### Ist das für Sie ein Thema?

Möchten Sie besser mit dem Druck umgehen, der auf Ihnen lastet? Oder der in Ihrem Team oder Unternehmen herrscht? Ein erleichterndes und die Lebensgeister förderndes Projekt, bei dem wir Sie unterstützen können.

Sie erreichen uns unter +49 6151 976 9137 und [franz@fendel-und-partner.de](mailto:franz@fendel-und-partner.de)

**Fendel & Partner** ist eine Unternehmensberatung, die ihre Kunden mit Coaching, Team-Coaching und Facilitation beim Zusammenarbeiten unterstützt.

### Tipp zum Selbst-Coaching

Haben Sie Lust, sofort selbst loszulegen und sich Erleichterung zu verschaffen? Hier finden Sie eine Anleitung:

[Druck von innen abbauen](#)

## Neues aus der Leadership - Bücherecke

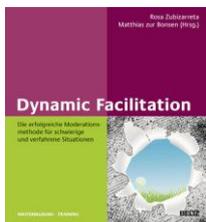


### **Die Kunst des Zusammenarbeitens.** Sich selbst und andere wirksam führen

Das [Fendel & Partner](#) - Buch ist da.  
Der HAUFE-Verlag liefert sofort, direkt und versandkostenfrei:  
[Bestellung hier](#).

Die Auslieferung über [Amazon](#), [Weltbild](#) und Ihren [Lieblingsbuchhändler](#) hat sich um vier Wochen verzögert und erfolgt Ende Oktober. Wir bitten um Entschuldigung bei all denen, die schon frühzeitig geordert haben.

Um die Wartezeit zu überbrücken, empfehlen wir zwei hochaktuelle interessante Bücher, die [Matthias zur Bonsen](#) initiiert bzw. mitgeschrieben hat:



### **Dynamic Facilitation.** Die erfolgreiche Moderationsmethode für schwierige und verfahrenere Situationen.

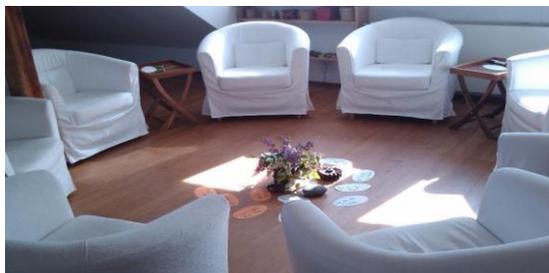
Von Rosa Zubizarreta und Matthias zur Bonsen. [Bestellen bei Amazon](#)



### **Circle: Die Kraft des Kreises.** Gespräche und Meetings inspirierend, schöpferisch und effektiv gestalten.

Von Christina Baldwin und Ann Linnea. [Bestellen bei Amazon](#)

## Aktuelle Workshops



(meist) letzter Montagabend im Monat:

### **Der Kreis ohne Namen**

27. Oktober 2014

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Wir wünschen Ihnen, Ihrem Unternehmen und Ihren Kunden  
Lebendigkeit und Lebensfreude, besonders am Montag.

Ihre  
Franz Fendel, Dorothee Fendel und Benedikt Fendel



### Damit können wir Sie unterstützen

[Coaching](#) [Team-Coaching](#) [Strategie & Business Development](#)  
[Kommunikation: vom Kern zur Botschaft](#) [Veränderung &](#)  
[Innovation](#) [Konfliktlösung](#) [Workshops](#) [Facilitation &](#)  
[Moderation](#)

### Schnelle Links

[Fendel & Partner](#) [Akademie](#) [Newsletter-Archiv](#)



+ 49 6151 9769137 und 9769136 | [service@fendel-und-partner.de](mailto:service@fendel-und-partner.de)