

## **Einfach besser drauf im Business**

### **Mit Empowerment den Team-Spirit stärken**

Autor: Dr. med. Jörg-Peter Schröder, Arzt, Führungs-Coach und Mediator

Kennen Sie auch Kolleg:innen oder Mitarbeitende, die einem so richtig die Stimmung vermiesen können? Leute, die sich den ganzen Tag beschweren, die Umstände beklagen und jammern, dass sie nichts bewirken können und dabei selbst nichts auf die Reihe bekommen? So ein miesepetriger Kollege kann einem im Team schon mal den Stöpsel aus der Energiewanne ziehen. Verdruss und Unzufriedenheit lähmen Innovation, Kreativität und Produktivität. Wenn dann noch Angst und Sorge durch die Ritzen kriechen, weil die Zahlen so schlecht sind, kann solch negative Energie das ganze Team runterziehen. Ergebnis: Alle sind im Stimmungstief und in der Depri-Falle. Das Thema Stimmung hat ganz viel mit Führung zu tun. Und ganz viel mit Adaptability und Resilienz.

Viele Führungskräfte sind durch die Reorganisation in ihrem Unternehmen, mit den ständigen on-top-Aufgaben und der Neuausrichtung mehr als beschäftigt. Die Ängste und Sorgen durch Corona, Affenpocken, dem Krieg in der Ukraine, der drohenden Energiekrise und der Angst vor einer Rezession haben viele Führungskräfte dünnhäutiger werden lassen.

Persönliche Angst und Sorge um die eigene Gesundheit, die Auswirkungen des Lockdowns und Einschränkungen sowie die Verunsicherung durch die Inflation führen zu zusätzlichem Stress und Belastungen. Im Beruflichen wie im Privaten. Nicht jede Führungskraft kann damit gut umgehen. Die einen werden depressiv, andere kompensieren den Stresslevel mit mehr Alkohol oder Essen. Die psychische Verfasstheit hat Auswirkungen auf den Team-Spirit und auf die Unternehmenskultur in Unternehmen.

Wie steht es um Ihre Resilienz und Anpassungsfähigkeit? Sind Sie ein Nervenbündel oder ein Stehaufmännchen? Was hilft Ihnen konkret, die Perspektive zu verändern? Was stresst Sie in der derzeitigen Situation am meisten? Dauerstress gefährdet die Gesundheit. Stehen Anspannung und Erholungsphasen nicht mehr im Gleichgewicht, gerät der Körper in Daueralarm und kann seine Energiereserven nicht mehr auftanken. Die Folgen können Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Reizdarm, Depressionen, Bluthochdruck und sogar Herzinfarkt sein.

Auszeiten sind ein wichtiges Element, damit sich hochengagierte Mitarbeitende wieder regenerieren können. Ansonsten hat dies Auswirkungen auf den persönlichen Antrieb, die innere Flamme und die intrinsische Motivation auf die Tätigkeit im Team.

Im Business ist also eine Führungsaufgabe, resilient und gut drauf zu sein. Dies hat viel mit Selbstführung zu tun. Sie können für sich etwas tun: zum Beispiel Zuversicht und Optimismus ausstrahlen. Doch das gelingt nur, wenn Sie selbst gut drauf sind.

Aber wie geht das? Mir geht es um präventive Gedanken, Lebensoptimismus, neue Perspektiven und um gesunde Eigenverantwortung, um mit mehr Power frei aufspielen zu können. Was jede einzelne Führungskraft für sich und seine Teams tun kann, um einfach besser drauf zu sein und frei und beschwingt aufspielen zu können, möchte ich konkret erläutern. Hierzu möchte ich Ihnen Impulse geben. Folgende Knöpfe habe ich für mich entdeckt, wenn ich auf diese drücke, geht es mir viel besser:

## **1. Präsent Im Hier und Jetzt SEIN**

Machen Sie einen Perspektivwechsel: Blenden Sie die Gründe für schlechte Laune einfach aus und fokussieren Sie sich auf das, was jetzt gerade ist.

In der Präsenz im Hier und jetzt springen wir nicht zwischen der Vergangenheit und der Zukunft.

Beispiel: Wer am Arbeitsplatz von Mallorca träumt, ist weder auf der Insel noch am Arbeitsplatz.

## **2. Selbstfürsorge und Selbstempathie**

Wie denken Sie über sich selbst? Gehen Sie wertschätzend und liebevoll mit sich selbst um?

Denken Sie besser über sich. Motzen Sie Ihren Selbstwert auf.

Was hilft Ihnen, die eigene Stimmungsfrequenz nach oben zu fahren?

Mir hilft es, meine Wahrnehmung auf positive Dinge zu lenken.

Die Wahrnehmung führt – das Gefühl folgt. Statt sich Sorgen zu machen, können Sie sich überlegen, wofür Sie Dankbarkeit empfinden. So schauen wir auf das Positive statt auf Defizite und Nicht-Gelungenes.

Lassen Sie sich nicht anstecken von Panikmacher:innen und Negativdenker:innen – das zieht nur Energie ab. Ich empfehle den Jammerstopp! Aufhören mit Grübeln ist ein wichtiger Aspekt. Denken Sie an etwas Positives.

## **3. Energiemanagement im Tagesalltag**

Ohne Ressourcen – keine Leistung. Der Mensch ist ein regeneratives Unternehmen. Ressourcen sind der Schlüssel für Gesundheit und Erfolg. Im Sinne eines professionellen Selbst- und Stressmanagements gilt es, die Wahrnehmung für das wirklich Wesentliche zu schärfen und sich Zeit und Raum zu geben. Zur Aufrechterhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit ist die eigene Gesundheit essenziell.

Unter dem Aspekt des knappen Gutes der eigenen Energiereserven müssen wir die eigene Tätigkeit und den Umgang mit Prioritäten neu und anders bewerten. Im Sinne einer guten IST-Analyse gilt es die Energieräuber, wie zum Beispiel Konflikte, Stress, Krankheit, Druck, mangelnde Wertschätzung, zu identifizieren und Energiespender, wie zum Beispiel Erfolge, zielführende Gespräche, ausreichend Schlaf, gute Freunde, Sport und Hobbies, gezielt einzusetzen. Dazu folgende Impulsfragen:

Wie steht es um meine Balance?

Wie lade ich meine Lebensbatterie auf?

Welche Gespräche tun mir gut?

Was zieht mir Energie ab?

Wann erlebe ich ein Tagestief? Was mache ich dann?

Wann ist die Batterie leer?

Wie kann ich mir jeden Tag etwas Gutes gönnen?

Welche Rituale haben Sie für sich etabliert? Morgens laufen gehen, Meditation, Morgenseiten im persönlichen Tagebuch schreiben, Yoga-Übungen, Lesen?

#### **4. Quatsch machen und Atmen**

Viele Führungskräfte sind einfach viel zu eng und verkrampft. Gelassenheit lässt sich lernen.

Mehr Leichtigkeit, Lockerheit und Gelassenheit lässt sich erzeugen, wenn wir mehr Quatsch machen und öfter lachen.

Das Quatschmachen eröffnet die Luke in den kreativen Möglichkeitsraum.

Ein mehr an Anstrengung bringt meist wenig, sondern führt nur in die Vollverspannung.

Wann haben Sie zuletzt so richtig gelacht? Vielleicht auch über sich selbst?

Lachen ist gesund. Lachen ist psychoneuroimmunologisch wirksam: positiv auf die Psyche. Und wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus.

Atemübungen helfen, wieder Ruhe und Gelassenheit einkehren zu lassen. Bewusstes Atmen sorgt dafür, dass wir unsere Vitalkapazität erhöhen, um wieder Sauerstoffträger im Kopf zu haben, um klar fokussiert und konzentriert arbeiten können.

#### **5. Persönliche Motivation boostern**

Die innere Bereitschaft und Motivation, etwas zu gestalten, entscheidet sich jeden Tag neu. Sinnhaftigkeit ist ein wichtiger Faktor für intrinsische Motivation und Leistungsbereitschaft. Dazu ein paar Fragen:

Wozu mache ich das, was ich tue, überhaupt?

Was treibt mich an?

Was motiviert mich, das zu tun, was ich mache?

Was sind meine Werte?

Was sind meine Rollen, Kompetenz und Verantwortung?

Wie will ich selbst wahrgenommen werden?

Wie viel Selbstbestätigung brauche ich im Außen?

Die in der Vergangenheit gemachten Erfahrungen prägen unsere Erwartungen. Wenn jedoch das Mind-Set verändert wird, können neue Möglichkeiten entstehen. Viele legen viel Wert auf das Beheben von Fehlern und Bekämpfen von Symptomen. Sie schauen auf das, was noch fehlt, anstatt anzuerkennen, was schon geschafft wurde. Letztlich ist dies ein schwächebasierter Ansatz. Ein stärkebasierter Ansatz würde hingegen dazu führen, dass Symptome gar nicht erst entstehen. Ein an Werten und Sinnhaftigkeit ausgerichtetes gesundes Führungsverständnis ist die Voraussetzung für nachhaltige Leistungsbereitschaft. Die Aufgabe der Vorgesetzten ist es, zu vermitteln, dass gesunde Führung in Zeiten einer Krise essenziell ist. Nur wenn Mitarbeitende selbst gesund sind, können sie ihre Aufgabe mit

Engagement ausfüllen. Wenn wir die Stärken stärken, dann steigern wir indirekt auch den Energielevel und den Selbstwert.

## **6. Musik auf die Ohren**

Wie ist die Stimmung zu Hause? Oder im Team? Alles in Moll gestimmt? Das führt schnell zu einem Stimmungstief, in der Beziehung und im Team.

Ändern Sie die Frequenz. Stimmen Sie um auf Dur. Das fängt bereits mit guter Musik an. Wenn Sie auf dem Weg zur Arbeit schöne Musik hören, sind Sie in einer anderen Stimmungslage.

## **7. Aufrechte Körperhaltung triggert innere Haltung**

Embodiment behandelt die Wechselwirkungen von Geist, Emotionen und Körper.

Wie empfinden Sie Ihren Körper, wenn Sie wirklich glücklich sind? Wie fühlt sich das an?

Unser Körper signalisiert unserem Gehirn, was er gerade fühlt und erlebt.

Emotionen lassen sich durch Körperhaltung beeinflussen – und umgekehrt.

Stellen Sie sich vor, dass Sie ein anstrengendes Meeting vor sich haben. Probieren Sie dabei folgendes aus: Stellen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie die Schultern zurück und lächeln Sie. Das erzeugt Wirkung.

Eine aufrechte Haltung hilft auch, die innere Haltung wiederaufzurichten.

## **8. Meditation und Auszeit**

Mir hilft eine meditative Auszeit aus der Grübelfalle. Sich im Bett hin- und her rollen und grübeln über Dinge, die schiefgelaufen sind, ziehen uns emotional runter.

Mir hilft ein Treffen mit Freunden, der gemeinsame Austausch oder das gemeinsame Kochen, dass es mir gut geht.

Schaffen Sie sich Rituale: Was machen die Engländer um 16 Uhr? Genau: Tea-Time. Eine Viertelstunde Auszeit ist wie ein kleiner Reset im hektischen Führungsalltag.

Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst: Hobby, Musik, Lesen, Sport, handwerkliche Tätigkeiten, Musik machen oder hören.

Oder meditieren Sie. Durch regelmäßige Meditation wächst der Hippocampus. Das ist der Bereich des Gehirns, der für das Verarbeiten von Gefühlen und Lernprozesse zuständig ist.

## **9. Bewegung intensivieren**

Mir hilft es, mich auszupowern. Also so viel Aktivität, so dass ich am Abend müde bin. Das kann eine lange Gassi-Runde mit dem Hund sein, ein Workout im Fitness-Studio, die Jogging-Runde mit einem Freund oder das Fahrradfahren mit Kolleg:innen.

Sport hat eine stimmungsaufhellende Wirkung – Sie fühlen sich besser – der Selbstwert steigt. Damit habe Sie nicht nur Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Resilienz gestärkt, sondern

auch proaktiv in Ihre Gesundheitsförderung und -prävention investiert. Die Wirkung der Bewegung auf das Gehirn ist in Studien belegt: Das Dopamin und der Serotonin-Level im Gehirn steigen. Das gibt neue Power.

Wichtig im Führungsalltag ist das regelmäßige Aufstehen. Wir sprechen immer von Agilität in den Unternehmen. Doch die meisten sitzen die ganze Zeit auf ihrem Sessel oder Arbeitsstuhl. Zu langes Sitzen verkürzt bestimmte Muskeln und verlangsamt den Stoffwechsel. Nehmen Sie sich vor, alle 20 bis 40 Minuten vom Schreibtisch oder aus dem Meeting-Sessel aufzustehen. Das geht sogar in Meetings. Stellen Sie sich einfach hinter Ihren Stuhl. Als Reminder können Sie Ihr Smart-Phone nutzen. Oder arbeiten Sie zwischendurch an einem Stehpult.

Körperliche Bewegung fördert die Gesundheit, den Stressabbau und die mentale Fitness. Dafür muss es aber nicht jeden Tag ein 10-Kilometer-Lauf sein. Wichtig ist die Regelmäßigkeit.

Auch der Zeitpunkt spielt eine wichtige Rolle. Ich empfehle das Training am Morgen, da Testosteron- und Cortisolspiegel dann am höchsten sind. Ein abendliches Training kann zu Schlafproblemen führen. Probieren Sie es einfach aus, was für Sie persönlich passend ist.

## **10. Lassen Sie die Sonne scheinen – Es werde Licht**

Viele von uns kennen den Winter-Blues. Winterdepressionen, oder auch "Seasonal Affective Disorder" (SAD) genannt, entstehen hauptsächlich durch Lichtmangel.

Studien haben bewiesen, dass fehlende Einwirkungen des natürlichen Lichts auf den menschlichen Körper zu Erkrankungen führen. Schon aus der Seefahrerzeit wissen wir, dass Sonnenlicht für die Bildung von Vitamin D verantwortlich ist. Dieses ist nicht nur für unsere Knochengesundheit enorm wichtig.

In den Büros sind die Lichtverhältnisse ebenfalls wichtig. Künstliche Beleuchtung in Büros ist eine der wichtigsten Ursachen des sogenannten "Sick Building Syndroms" (SBS).

Mitarbeitende, die unter ungünstigen Lichtverhältnissen arbeiten, fühlen sich schneller ermüdet, haben häufiger Kopfschmerzen oder leiden stärker unter Konzentrationsschwäche.

Sonnenlicht ist ein sanfter Muntermacher. Das tolle am Sonnenlicht: 10 Minuten bei starkem Sonnenlicht reicht, um den zirkadianen Biorhythmus wieder korrekt zu justieren. Neueste Studien verdeutlichen auch eine Steigerung der Lernfähigkeit und des Erinnerungsvermögens. Also Laufschuhe an und raus. Auch bei schlechtem Wetter.

Fangen Sie an. Mit kleinen Schritten. Kommen Sie in Bewegung, um einfach besser drauf zu sein.

Diese Impulse können sie ganz einfach ausprobieren. Erzielen Sie Wirkung – ohne Risiken oder unerwünschte Nebenwirkungen.

Der Einzige, der uns dabei im Weg steht, sind wir selbst.

## **Literaturempfehlung:**

Jörg Peter Schröder, Natalia Blank: „Führungsfaktor Resonanz – Gelassen und stark in Führung gehen - Mit Empowerment zu einem neuen Team-Spirit“. Erscheint im Oktober 2022 im Hogrefe Verlag.

Weitere Informationen:

[www.frequenzwechsel.de](http://www.frequenzwechsel.de) und  
[www.joergpeterschroeder.com](http://www.joergpeterschroeder.com)

**Über den Autor:** Dr. med. Jörg-Peter Schröder ist als Arzt, Mediator, Führungs-Coach und Burnout-Experte seit 1987 im internationalen Gesundheitsmanagement tätig. Er begleitet Unternehmer, Vorstände, Geschäftsführer und deren Teams an der Nahtstelle von Führung, IT, Gesundheit, Performance und Persönlichkeitsentwicklung. Sein Schwerpunkt sind die Themen Leadership, Burnout-Prävention und agile Transformation, zu denen er zahlreiche Bücher veröffentlicht hat. Dr. Jörg-Peter Schröder sammelte Führungserfahrung in internationalen Unternehmen, beispielsweise als Vice President der Allianz Gruppe, als Senior Director Healthcare bei ORACLE und als Head of Healthcare bei MICROSOFT. Darüber hinaus war er EFQM-Assessor am Herzzentrum München und Mitglied des Advisory Boards des Health-Management-Lehrstuhls an der INSEAD-Business-School in Fontainebleau. Der erfolgreiche Business-Coach begleitet Führungskräfte in Unternehmen im Umgang mit Limitierungen, um Potenziale zu entwickeln, Teams gesund wachsen zu lassen und nachhaltige Unternehmenskulturen anzulegen.