

Wie sich „Energiesparer Gehirn“ nutzen lässt

6. Folge des Podcasts „wertschätzen und führen“

Die 6. Folge "Wie sich 'Energiesparer Gehirn' nutzen lässt" zeigt, wie Führungskräfte innere Widerstände mit kleinen Schritten überwinden, damit es leichter wird, Dinge zu bewegen anstatt sie zu verschieben.

Die Transkription ist ungekürzt. Sie ist lediglich zwecks Lesbarkeit mit Überschriften versehen.

Und los geht es:

Begrüßung

Hallo, herzlich willkommen zu Deinem Podcast „wertschätzen und führen“. Mein Name ist Claudia Schulz und ich freue mich, dass Du den Weg zu dieser Folge gefunden hast. An dieser Stelle möchte ich mich ganz ganz herzlich bei Euch bedanken, dass Ihr meinen Podcast hört. Mir macht das eine riesige Freude, mein Wissen und meine Erfahrungen auf diese Art mit Euch teilen zu können.

In der heutigen Folge geht es noch einmal um Disziplin. Für eine gute Zusammenarbeit in einem Team ist es so wichtig, dass die Führungskraft hier als Vorbild vorangeht. Eine zentrale Kompetenz von Führungskräften ist es, Entscheidungen zu treffen. Wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf Entscheidungen warten und nicht weiterarbeiten können, verlangsamt es die Prozesse und frustriert die Teammitglieder.

Die heutige Folge dreht sich darum, wie es leichter wird, Willenskraft aufzubringen, wenn wir Dinge bewegen wollen. Es geht um die Selbstkontrolle, Dinge zu tun, anstatt vor ihnen zu flüchten oder sie zu verschieben.

Energie für Entscheidungen

Um noch einmal Burmeister und Tierney anzuführen. Sie zeigen eine weitere ganz interessante Beobachtung. Es wurde betrachtet, wie Richter über Anträge auf vorzeitige Haftentlassung entscheiden. Die beiden Autoren führen an, dass die Häftlinge deren Anträge gleich morgens oder nach den Pausen verhandelt wurden, dass diese Häftlinge eine viel bessere Chance hatten, dass ihren Anträgen stattgegeben wurde, als Häftlingen, deren Anträge vor der Pause verhandelt wurden. Für die Autoren überraschend war, dass dabei Häftlinge, die vergleichbare Delikte begangen hatten, je nach Tageszeit bessere Chancen hatten freizukommen – oder eben nicht. Selbstverständlich mögen auch noch andere Faktoren in die Entscheidungen der Richter hineingespielt haben als die die die beiden Autoren in dem Buch anführen.

Aber ein Knackpunkt zeigt sich darin doch. Entscheidungen zu treffen und Willenskraft aufzubringen, kostet Energie - und die steht am Tag nicht unbegrenzt zur Verfügung. Hier spielt eine gesunde Ernährung mit hinein, auf die ich in späteren Folgen eingehen werde. Ich möchte hier beleuchten, was diese Erkenntnisse für eine Führungskraft bedeuten.

Führungskraft zu sein bedeutet, weitreichende Entscheidungen zu treffen. Entscheidungen zu treffen ist in der Team Führung ein komplexes Thema und derzeit im Wandel. Die meisten Führungskräfte, die jetzt auf dem Höhepunkt ihrer Karriere sind, haben gelernt, dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ihnen zu arbeiten. Aber die Entscheidungen, die laufen über den Schreibtisch der Führungskräfte. Hier spielt eine bestimmte Fehlerkultur mit hinein, hier spielt mit hinein, dass die besten Fachkräfte zu Führungskräften gemacht wurden, da spielt mit hinein, dass die besten Fachkräfte befördert wurden (diese Aspekte werden uns in späteren Folgen beschäftigen). Wenn Führungskräfte ihre Aufgaben ihrer Führungstätigkeit als anstrengend empfinden, wenn sie sich ausgelaugt und erschöpft fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit recht groß, dass die allermeisten Entscheidungen über den Tisch dieser Führungskraft zu laufen. Und wie wir gesehen haben, ist es eine erschöpfende Angelegenheit, Entscheidungen zu treffen. Perspektivisch schafft zeitgemäßes Delegieren Abhilfe.

Pferde als Illustration des Energiesparens

Noch schnellere Erleichterung verschaffen sich Führungskräfte, wenn sie der Funktionsweise ihres Gehirns Rechnung tragen. Die meisten dürften schon einmal beobachtet haben, dass Pferde weglaufen, wenn sie sich erschrecken. Sie sind Fluchttiere. Doch sie laufen nicht kilometerweit, es sei denn, ein Hubschrauber oder ein Schiffsschubverband ist hinter ihnen her, was mir schon mal passiert ist. In der Regel laufen sie eine gibt einige Meter, halten dann, drehen sich um, betrachten die Gefahr und bleiben dann stehen, wenn sie festgestellt haben, das ist ja ganz ungefährlich, oder laufen dann weiter, wieder einige Meter, und dann wiederholt sich das Szenario. Pferde sind Energiesparer. Wissenschaftler gehen davon aus, dass sie instinktiv sich immer noch Kraft aufsparen wollen, falls ein Raubtier kommt und sie in lebensbedrohlicher Gefahr sind. Auch das menschliche Gehirn scheint ein Energiesparer zu sein. Führungskräfte können ein Lied davon singen, wenn die Veränderungen in ihren Teams einführen wollen, ist der Widerstand in der Regel erst einmal sehr, sehr groß. Einfacher wird es, wenn die Veränderungen in so kleine Schritte heruntergebrochen werden, dass sich unser Gehirn, bildlich gesprochen, gar nicht die Mühe machen muss, Widerstand zu leisten.

Mit kleinen Schritten Widerstände überwinden

Stephen Guise für das in seinem Buch wunderbar aus. Im Volksmund heißt es, aller Anfang sei schwer. Je größer deine Überwindung ist, um Dinge anzugehen, um so schneller hast du Dein Reservoir aufgebraucht, das Dir am Tag zur Verfügung steht. Je kleiner die Schritte

anfänglich sind umso ökonomischer gehst du mit Deinem Budget um. Irgendwann sind wir die Dinge, die Dir anfangs schwerfielen, dann in Fleisch und Blut übergegangen und sind Routine und verbrauchen dann auch nur noch ein geringes Budget. Wenn Du beispielsweise einen Entwurf schreiben sollst, der komplex ist, der Dir Kopfzerbrechen bereitet, bei dem Du nicht recht weißt, wo Du beginnen sollst, der in einigen Tagen fertig gestellt sein soll und den Du vor Dir hierschiebst, dann kann der 1. Schritt dafür sein, Deinen Computer zu starten, eine neue Datei zu öffnen und sie unter dem Namen Entwurf xyz zu speichern. Nur das.

Der nächste Schritt könnte dann sein, inzwischen hast Du etwas anderes gemacht und wieder nach der Pause oder am nächsten Tag oder je nach Zeitfenster, wann auch immer. Der nächste Schritt könnte sein, einen Satz zu schreiben. Bei Schreibblockaden empfiehlt sich, irgendeinen Satz zu schreiben, etwa: Dies ist der erste Satz für einen Entwurf. Punkt. Was passiert denn, wenn wir solch einen kleinen Schritt gegangen sind. Für unser Gehirn lohnt es sich nicht, in den Widerstand zu gehen. Der Schritt ist so klein, die Veränderung so winzig. Es bedarf gewissermaßen nicht der Mühe unseres Gehirns. Aber wir kommen in einen Arbeitsfluss. Denn wenn schon einmal die Datei geöffnet und der 1. Satz geschrieben ist, fließt häufig der 2., der 3. und der 4. Satz aus uns heraus, und so kommen wir ins Tun und sparen die Energie unserer Willenskraft. Ich wünsche viel Vergnügen dabei, kleine Einheiten von Veränderungen festzulegen.

Claudia Schulz, Coach für Kommunikation und Inhaberin von Ereignis Coaching sagt tschüs!

Bis zum nächsten Mal!

Quellennachweise

Roy Baumeister & John Tierney: *Die Macht der Disziplin. Wie wir unseren Willen trainieren können.* 2017

Stephen Guise: *Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben.* 2019 (3. Auflage)

Lust auf mehr?

Führungspersönlichkeit entwickeln und Führungskompetenzen stärken:
Das Führungskräfte-Training mit PS für Frauen in Führung 50+

<https://ereigniscoaching.de/fuehrungskraefte-training-mit-pferden>