More to explore ...

Ich geh' jetzt leben. Kommst du mit?

Wow, was für ein unglaublich offenes, bereicherndes und energetisierendes Gespräch mit Prof. Dr. Sabine Köszegi! Da gab es einige Gänsehaut-Momente. Besonders inspirierend fand ich die Geschichte der Volksschullehrerin ihres Sohnes, die nicht nur im ersten, sondern in allen vier Schuljahren die Herzensbildung der Kinder in der Klasse forderte und förderte. Mit welchem positiven Einfluss hat diese wunderbare Mentorin nicht nur auf die Kinder, sondern auch auf die Eltern eingewirkt. Was für ein Wirkungskreis! Noch einmal langsam - **WAS FÜR EIN WIR KUNGSKREIS!**

Diesen Wirkungskreis kann man auch auf Führungskräfte und ihre Teams umlegen. Du bist damit absolut am Puls der Zeit. Der Begriff Herzensbildung lässt, je nach Kontext, viele Arten der Definition zu und ich lade dich ein, persönlich darüber zu meditieren und nachzuspüren, welche wunderbaren tiefen Schichten sich dir offenbaren. Herzensbildung bedeutet im Kontext Leadership für mich, Führungskräften und ihren Teams, meinen Kund:innen und meinen Student:innen, Werte wieder bewusst zu machen, die wir selbst für uns und unsere Gesellschaft gerade in der heutigen Zeit so dringend brauchen. Werte für mehr Selbstfürsorge, Miteinander, Toleranz, Achtsamkeit, Respekt, Klarheit, Dankbarkeit und gegenseitige Wertschätzung. Werte, die dazu beitragen unsere Welt zu einem friedvolleren und liebenswerten Ort zu machen. Wir haben ja alle unsere Herzensanliegen und unseren Herzensweg. Nur allzu oft leider nicht sichtbar und überlagert von den Hamsterrädern des Alltags. Ich verstehe unter dem Begriff Bildung des Herzens, das Freilegen des individuellen Herzensweges und explizit nicht, dem Herzen etwas beizubringen – das ist vermutlich gar nicht möglich. Das Herz steht für mich für das einmalige Potenzial, das nur durch jeden einzelnen Menschen in die Welt gebracht werden kann. Für die ureigenen Talente und einzigartigen Fähigkeiten, die jedem Menschen in die Wiege gelegt wurden und die nur darauf warten, inspiriert, entfacht und gelebt zu werden. Ich wünsche dir diesen Aha-Moment, wenn du zum Beispiel als Führungskraft darauf achtest und förderst, dass sich dein Team gegenseitig unterstützt. Dann bleiben dir die Freiräume um inspirierend auf deine Mitarbeiter:innen einzuwirken und du erzeugst einen positiven Kreislauf. Du trägst das Team -> das Team lernt sich selbst zu tragen-> das Team kann in Folge auch dich tragen usw.. Resonanz in Verbindung mit Emotionen erzeugen, statt Wissen zu horten. In Wahrheit braucht es mehr Herzensbildung, dass ist der Weg!

More to explore ...

Ich geh' jetzt leben. Kommst du mit?

Sabine Köszegi hat uns in dieser Folge ebenfalls berichtet, wie ihr, unter anderem, eine kleine neue Gewohnheit half ihr Burnout zu überwinden. Ein **Dankbarkeitsbuch**. Vielleicht hast du es schon einmal gemacht, wieder sein lassen? Ich lege dir ans Herz, behalte es bei, bzw. lass es wieder aufleben. Solltest du tatsächlich von dieser Übung noch nichts gehört haben, hier eine kurze Inspiration: Am Morgen oder am Abend, wie es für dich stimmiger ist, setzt du dich hin und notierst, am besten in ein Heft oder ein Buch, mindestens drei Dinge, wofür du dankbar bist. Spüre dich in Situationen des Tages oder Vortages hinein und empfinde nach, wann dich z. B. ein Funke berührt hat, weil dir heute, komplett, wie aus dem nichts, jemand geholfen hat, oder eine Situation, die du als schlimm erwartet hattest sich auf einmal auflöste, oder dafür, das wir in der unglaublich glücklichen Lage sind, den Wasserhahn aufzudrehen und Trinkwasser 24/7 zur Verfügung zu haben. Diese Übung verändert deinen Fokus im Leben auf das Gute und auf das worauf es ankommt. An trüben, schlappen Tagen kann ein Lesen deiner Zeilen deine Stimmung, deinen Fokus wieder auf Positives lenken.

♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

"Those who don't have the power over the story that dominates their lives, the power to retell it, rethink it, deconstruct it, joke about it and change it as time changes, truly are powerless, because they cannot think new thoughts."

– Salman Rushdie –

♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡ ♡

Oder du versuchst alternativ die "**4 Evening-Questions**" von Dr. Markus Ebner (PERMA-LEAD | Positive Leadership) als Abendreflexion des Tages, die da lauten:

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wo habe ich mich lebendig gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein? (unbedingt dich selbst einbeziehen!)
4. Welche meiner Stärken konnte ich heute ausleben?

Ich wünsche dir viele, inspirierende Herzensmomente in und mit deinem Umfeld und magische Erfahrungen mit diesen Übungen.

Alles Liebe Erika