

„Ängste – Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?“

Begrüssung

- Ich heisse Harry Frischknecht
- Nach 25 Jahren in der Gemeindearbeit als Pastor und Gemeindeleiter, sowie
- in unterschiedlichen Führungspositionen in der Wirtschaft
- arbeite ich seit 2014 als unabhängiger Führungs-Coach, Supervisor, Motivationstrainer und
- zusammen mit meiner Frau als Paartherapeut
- Mehr über mich finden Sie auf www.helpministries.ch und im Berater-Fachnetzwerk City Beratung Bern cbBern.ch
- Unser Motto: Wir begleiten, fördern und unterstützen Menschen

„Ängste – Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?“

Allgemein erwartet man von Führungspersonen, dass sie in Drucksituationen „souverän“ bleiben und sich „keine Blösse zeigen“.

Doch in welcher Führungsposition wir auch stehen, wir bleiben Mensch, haben unsere Bedürfnisse und Wertvorstellungen. Diese sind uns wichtig.

In diesem Video-Clip widme ich mich dem Thema „Ängste – Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?“

Angst macht Angst. Das direkte Angehen der Angst verstärkt das Erleben.



Grundsätzlich sind Ängste eine gute Einrichtung, denn Ängste sind Signalgeber für das «Beschützenswerte». Dabei denke ich an die Einrichtung der Verkehrsampel im Strassenverkehr...

Ängste warnen mich, (wie eine Ampel)



...vor Versagen. -> Wir wollen unsere Arbeit gut machen.

...wenn ich zu wenig Beachtung finden sollte. -> Wir suchen die Anerkennung unserer Persönlichkeit (In unserem „Sein“ und unser individuelles „Wesen“).

...bevor ich bloss gestellt werde. -> Wir wollen, dass unsere Arbeit Sinn macht und gewürdigt wird.

Wir schätzen Werte wie:

«**Integrität**»: Zuverlässigkeit, Vertrauenswürdigkeit, Unbestechlichkeit, Rechtschaffenheit, Ehrlichkeit, Unversehrtheit, Unbescholtenheit

«**Authentizität**»: Echtheit, Wahrheit, Anerkennung

«**Transparenz**»: Klarheit, Durchlässigkeit, Bestätigung

«**Ehrlichkeit**»: Aufrichtigkeit und ein wahrhaftiges Sein

Diese Werte wollen wir schützen! Und das ist gut so. Diese Werte sollen auch verteidigt oder geschützt werden.

Der Volksmund sagt hingegen: „Angst ist ein schlechter Ratgeber.“

Diese Beurteilung stimmt insofern, weil die Angst lediglich ein Signalgeber ist und nicht selber die Lösung ist. Meistens reagieren wir auf mind. eine von drei Weisen:

- a) Angriff
- b) Rückzug
- c) Abwarten, bis von selbst eine neue Ausgangslage entsteht

Die adäquate Reaktion auf den „Signalgeber Angst“ heisst:

1. Halt, Gefahr! Realisiere, dass jetzt ein persönlicher Wert oder ein legitimes Bedürfnis Schutz oder Aufmerksamkeit benötigt.
2. Frage dich: Welcher Wert will bei mir gerade geschützt werden? Was braucht eine gebührende Beachtung? Welches Bedürfnis steht in Gefahr negiert zu werden?
3. Frage nach der alternativen Reaktion: Wie kann ich mein Anliegen kommunizieren? Welche Aktion kann und will ich einleiten?

Dabei kann es um ein rein persönliches Werte-Anliegen gehen oder auch für jenes einer gesunden Firmenpolitik oder gute Erziehung meine Kinder...

Bei unseren Ängsten ist es wie beim Tau am Morgen. Kommt die Sonne, verschwindet der Nebel.

3 Fragen für die Diskussion

1. Welcher Wert benötigt meine erhöhte Aufmerksamkeit, Schutz oder Würdigung?
2. In welcher Weise könnte meinem Bedürfnis entsprochen werden (Alternative Reaktion gegenüber „Angriff, Rückzug, oder passives Abwarten)?
3. Welche praktische Massnahme will ich einzuleiten um meinem Werte-Bedürfnis zu entsprechen?
Praktische, alternative Möglichkeiten, mögliche Aktionen:
 - Eigenes Bedürfnis in einer sich erklärenden Botschaft ansprechen (eigene Wertvorstellung, persönliches Anliegen, den Widerspruch u.dgl.)
 - Eigene Überlegungen, Gedankengänge anderen mitteilen.
 - Konzept oder Zeichnungsskizze erstellen
 - Sich jemandem anvertrauen (Gedankenaustausch), Eine Aussensicht hinzuziehen (z.B. Seelsorge, Intervention oder Supervision in Anspruch nehmen)
 - ...