

## Führungskompetenz – stärken und motivieren

Wie geht Zuhören? Mit diesem Arbeitsauftrag für die Vorstellungsrunde beginnt nach einer kurzen Begrüssung durch die Referentin, Cornelia Schinzilarz, die Vorständeschulung „Führungskompetenz – stärken und motivieren.“

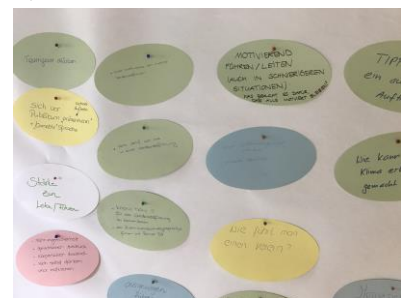
Das Ohr empfängt Wörter als Klopfgeräusche, die dann über den blutroten Hörnerv, (Cornelia beschreibt dieses Bild im Laufe des Kurstages mehrmals freudig farbig) in die graue Hirnmasse übermittelt werden, wo sie das Gehirn wieder in Wörter umwandelt. Während eine Kursteilnehmerin sich vorstellt und ihre Erwartungen und Ziele für den Kurstag formuliert, versuchen die anderen möglichst ohne Interpretationen des Gesagten, oder vergleichend mit eigenen Erinnerungen zum Thema, zuzuhören. Gerechtes Hören und gerechtes Sprechen bedeutet Training und Arbeit an sich selbst, das wird allen schnell klar.



Wie wichtig die Vorbereitung der eigenen Stimmung und inneren Einstellung für die bevorstehende Sitzung ist, erkennen die Vorstandsfrauen beim Thema Humorhandlungen. Fakten über den Einsatz unserer Gesichtsmuskeln machen sichtbar und spürbar (auch hier beginnt sofort das Training), dass ein Lächeln viel weniger aufwendig und darum auch entspannter ist, als jeder andere Gesichtsausdruck. So braucht es für ein mürrisches Gesicht 40 und für ein Lächeln nur 17 Muskeln. Die Referentin des KICK Instituts für Coaching und Kommunikation lebt vor was sie erzählt. Vor dem nächsten Thema wird ein paar Minuten lang mit vollem Körpereinsatz gelacht.

Wer sein Team motivieren möchte, sollte in Zukunft ein erfolgsorientiertes Gedächtnstraining einführen. Die Philosophin, Theologin und Humorexpertin verspricht, dass in drei bis vier Wochen durch das Erzählen von Erfolgsgeschichten ein an den Erfolgen orientiertes Gedächtnis trainiert wird, und dadurch Erfolge und Ressourcen besser erkannt werden können. Mit folgenden Beispielsätzen tragen wir zu unserer persönlichen Motivation und allgemeinen Stärkung bei:

- Das ist mir heute gelungen.
- Ich war wirklich gut.
- Ich habe mich heute selbst übertroffen.



Im Austausch in der Gruppe wurden nicht wenige Ideen und Anregungen für die Führung eines Teams mit Motivation und Stärkung weitergegeben. Diese gilt es im persönlichen Umfeld, wie auch im Verein auszuprobieren. In den nächsten Wochen werden wohl da und dort, als Einstimmung in die bevorstehende Sitzung oder Besprechung Erfolgsgeschichten erzählt.

*Priska Künzler-Hauser*