

68

Küste

Crea-Leader

Modul 5

Fotobuch

von B.G.

68

68A

Inhalt

Einleitende Worte

1. Tag: Führungsqualitäten, Erfolgsrad
2. Tag: Erfahrungen mit Zielen, Eisenhower-Prinzip, Erfolgsplanung, „Solution Walk“
3. Tag: „Life-Mission“, „Lebenslinie“, Systemaufstellung
4. Tag: „Pattern of Living“, „7 Zeit-Horizonte“, Fragetechnik „3-Phasen-Modell“
5. Tag: Werte, Johari Fenster
6. Tag: Charisma, Coachingübungen

Fazit

Abbildungs- und Literaturverzeichnis

Einleitende Worte

Die vorliegende Arbeit stellt eine Zusammenfassung der erarbeiteten Ideen und Inhalte im Modul 5 - Crea Leader dar. In diesem Modul war es ein Anliegen des Dozenten, die Voraussetzungen zu schaffen, die uns dazu befähigen, Crea-Leadership als Managementstil erfolgreich zu implementieren und anzuwenden. Hierfür wurden uns wirksame Tools an die Hand gegeben, die uns auf unterschiedlichste Art und Weise dazu ermutigen sollen, unser Leben nach persönlichen Vorlieben und Vorstellungen zu gestalten. Die praktische Erarbeitung einer eigenen „Life-Mission“ ist die Quintessenz dieser Überlegungen, mit deren Hilfe wir unsere Ziele umsetzen und erreichen können. Als hilfreiche Unterstützung und zur Visualisierung dienen die in der Vorlesung aufgenommenen Fotos und selbst erstellten Grafiken.

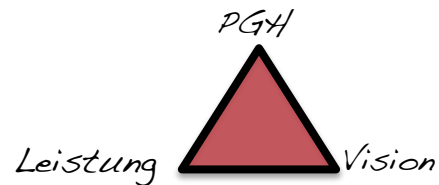
Aufgrund des vorgegebenen Umfangs wurden die Schwerpunkte auf die folgenden Themen, Inhalte und Modelle gelegt:

- ❖ Erfolgsrad
- ❖ Erfolgsplanung
- ❖ „Solution Walk“
- ❖ „Life-Mission“
- ❖ „Lebenslinie“
- ❖ „7 Zeit-Horizonte“
- ❖ Werte

1. Tag

❖ Qualitäten eines Führers:

Welche Fähigkeiten eines Leaders zeichnen uns aus? Diese Frage wurde in 3 Teams mit Hilfe eines Mind-Maps beantwortet. Nach der Vorstellung wurden die Erkenntnisse durch das „Führungs-Dreieck“ zusammengefasst:



❖ Erfolgsrad zum Thema „Selbst-Führungskompetenz“:

Das Erfolgsrad dient dazu den aktuellen Ist-Stand sowie das mögliche Entwicklungspotenzial auf einer Skala von 1 bis 10 einzuschätzen. Für eine bessere Übersicht werden die Bewertungen im Rad farbig eingezeichnet und mit aktuellem Datum sowie Endterminen für die Erreichung und Überprüfung der Ziele versehen. Im Vorlesungsskript wird das Modell ab S. 166 behandelt.



Erarbeitete Mind-Maps
des KMM3



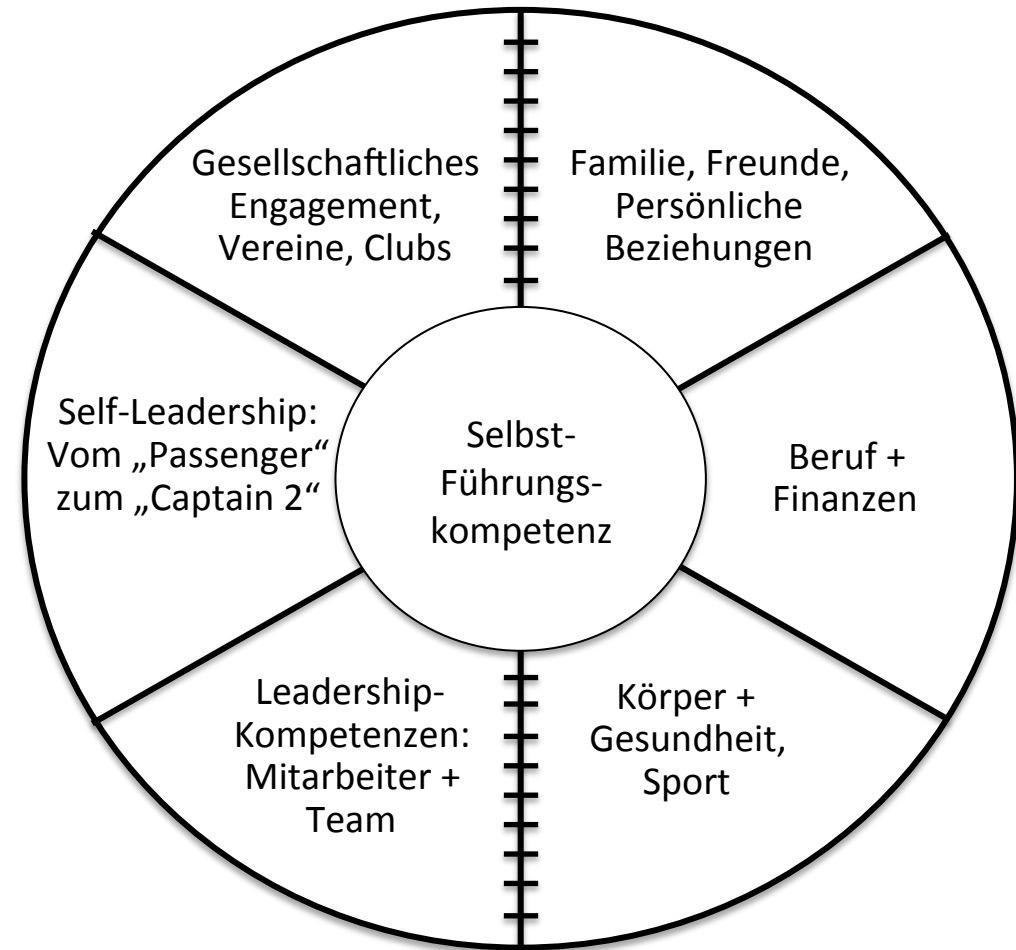
❖ Erfolgsrad zum Thema „Selbst-Führungskompetenz“

Frage: Wenn ich meine Ansprüche an mich selbst bewerten müsste, wo würde ich heute auf einer Skala von 1 bis 10 stehen?

1. *Stufe: Ist-Zustand am 09.11.2012*
2. *Stufe: Meine Vision mit Termin Ende 2014*
3. *Überprüfung, ob ich auf Kurs bin, am 01.07.2013*

Erkenntnisse:

Das Thema „Familie“ ist mir schon immer wichtig und hat einen Ist-Wert von 7. Dieser Wert wird sich in den nächsten Jahren noch erhöhen (Plan: 9). Bei den Themen „Self-Leadership“ und „Beruf“ stelle ich heute schon hohe Ansprüche an mich (Ist: 6) selbst. Hier sehe ich ein Entwicklungspotential von 2 Punkten. Meine „Leadership-Kompetenz“ steht aktuell bei 5 und soll auf 7 erhöht werden. Bis Ende 2014 werde ich im Bereich „Sport“ stärker an mir arbeiten (Ist: 3, Plan: 6). Vereine und Clubs sind mir momentan (Ist: 2) sowie in der nächsten Zeit weniger wichtig (Plan: 4).



2. Tag

❖ Erfahrungen mit Zielen:

Ziele können kurz-, mittel- und langfristig geplant sein und unterliegen verschiedenen Faktoren und Einflüssen. Sie sollten schriftlich, klar, terminiert und messbar formuliert werden.

❖ Eisenhower-Prinzip:

Kurze Veranschaulichung des Modells unter Zuhilfenahme des Skripts von Manfred Krone (Seite 164 bis 166).

❖ Persönliche Erfolgsplanung eines Zieles:

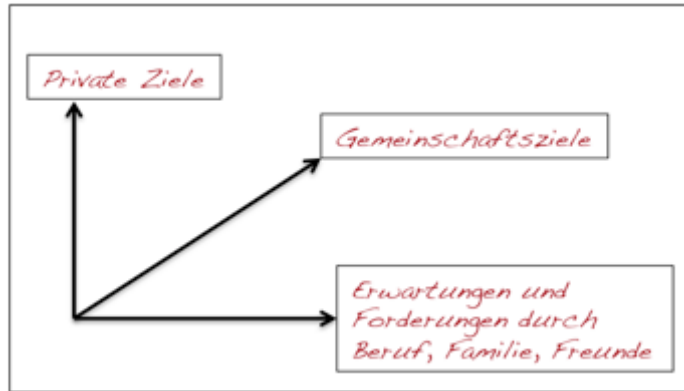
Mit Hilfe des Formulars „Erfolgs-Planung“ von Manfred Krone wird anhand des selbstgewählten Beispiels „Englisch verbessern“ die Zielplanung durchgeführt.

❖ „Solution Walk“:

Der „Solution Walk“ ist einer der Schwerpunkte der Arbeit und wird ausführlicher mit Bildern und Erläuterungen dargestellt. Hierfür wurde ebenfalls das Vorlesungsskript ab S. 131 herangezogen.



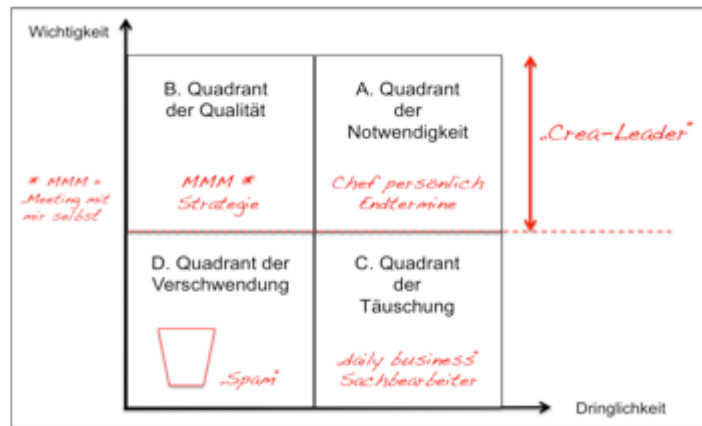
❖ Erfahrungen mit Zielen und das Eisenhower-Prinzip



Ziel-Modell laut
Jue Bronx,
Johannes
Görner

Erläuterung:

- ❖ Private Ziele, wie z.B. das MBA-Studium erfolgreich abschließen, zeichnen sich durch eine hohe Motivation, konkreten Vorstellungen und eine starke Zielstrebigkeit aus.
- ❖ Gemeinschaftsziele, wie z.B. der erfolgreiche Abschluss eines Projektes, werden geprägt durch Kooperationswille, ausgewogenen Stärken der Teammitarbeiter und durch eine übereinstimmende Zielvorstellung
- ❖ Erwartungen und Forderungen von außen, z.B. in Bezug auf die Berufswahl, sind zumeist extrinsisch motiviert und können mit unseren privaten Zielen konkurrieren.



Eisenhower-
Prinzip

Erläuterung:

Nur Aufgaben der Quadranten A + B sind vom „Crea-Leader“ in Angriff zu nehmen. Die schwierigsten Aufgaben, skaliert von 1 bis 10, sollten dabei zuerst erledigt werden. Beim Quadrant B liegt der Fokus auf strategische Überlegungen in sog. „MMMs“ (Meetings mit mir selbst), die mindestens einmal im Monat für ca. 1-2 Std. stattfinden sollten. Im Quadrant A ist es notwendig die Übersicht über alle wichtigen Aufgaben und deren Endtermine zu behalten. Quadrant C sollte konsequent delegiert werden und Quadrant D steht für die Verschwendung der eigenen Fähigkeiten.

❖ Persönliche Erfolgsplanung für das Ziel: Englisch verbessern

Konkrete AKTIONSSCHRITTE:	REIHE- FOLGE	Termin	erreicht


Wie überprüfe ich meine Fortschritte? _____

Stimmen meine "Wertvorstellungen" + ZIELE miteinander überein?
 JA nein ungewiss (Ziel - Werte - Konflikt?)

Ich setze mich voll für die Erreichung meines Ziels ein (Engagement an: Zeit, Finanzen, Durchhaltenwille) - der Aufwand lohnt sich JA nein Ja, aber nicht sofort

Welche positiven Aussagen unterstützen meine Ziel-Erreichung?
 (Bekräftigungen / Affirmationen?)

Welche Bilder unterstützen meine Ziel-Erreichung? (Visualisierungen)



www.croskader.de

Anmerkungen: _____

- ❖ Konkrete Aktionsschritte mit Terminen:
 1. Wöchentlicher Englisch-Unterricht (06.11.)
 2. Täglich englische Zeitung lesen (11.11.)
 3. Film auf Englisch ansehen (18.11.)
 4. Hörbuch auf Englisch ausleihen und beginnen (01.12.)
- ❖ Überprüfung: Ich speichere meine Termine in meinen Kalender ein und überprüfe selbst meine Termine
- ❖ Mein Wert „Lernbereitschaft“ deckt sich zu 100% mit dem Ziel
- ❖ Der Aufwand lohnt sich für mich auf jeden Fall
- ❖ Unterstützende Aussagen:
 1. „Wow, ich verstehe mehr und kann mich gewählter ausdrücken!“
 2. „Ich habe großen Spaß am Lesen von englischen Texten!“

Erkenntnisse:

- ❖ Überprüfung der Aktionsschritte am 30.11.:
 1. Wöchentlicher Englisch-Unterricht wurde jedes Mal besucht 😊
 2. Täglich eine englische Zeitung lesen wurde bisher nicht geschafft 😞
 3. Film auf Englisch wurde noch nicht angesehen 😞
 4. Hörbuch wurde ausgeliehen und am 22.11. begonnen 😊
- ❖ Ein erster Umsetzungserfolg ist zu erkennen, trotzdem muss das Ziel noch disziplinierter verfolgt werden!
- ❖ Die Erfolgsplanung soll in Zukunft auch für andere Ziele genutzt werden!

❖ „Solution Walk“

Zusammenfassende Erläuterung der Übung:

Der „Solution Walk“ ist eine Coaching-Übung, die man jederzeit und an jedem Ort durchführen kann. Sie ist variabel auf die einzelne Situation anpassbar und kann zu außerordentlichen Lösungen führen, die während des Lösungsprozesses im 2er-Team erarbeitet werden. Bevor man mit der Übung beginnt, werden die Rollen „Coach“ und „Klient“ im Team aufgeteilt und ein persönliches Thema ausgewählt. Danach schreiten der Coach und der Klient den vorher ausgesuchten Weg ab. Bei jeder Station bezieht der Coach den Standort mit in die Frage ein, so dass der Klient immer wieder auf neue Ideen und Ansätze für seine Themenstellung kommt. Wenn man am Ende des Weges angelangt ist, ist es wichtig, diesen Augenblick gemeinsam zu genießen. Nach einer Pause werden noch Termine für die Fortschrittskontrolle ausgemacht.

Mein persönlicher „Solution Walk“:

Ich hatte das Glück und durfte als „Klient“ den „Solution-Walk“ mit meinem „Coach“ Manfred Krone erleben. Unser Thema bestand aus einem privaten Problem und ich war auf der Suche nach möglichen Ideen, wie ich mein Problem angehen und lösen könnte. Aufgrund des schlechten Wetters fand der Lösungsweg im TINA statt und als Startpunkt wurde das TINA-Büro ausgewählt. Im Folgenden werden die einzelnen Stationen näher beschrieben.

❖ „Solution Walk“ : 1 (von 2)



Coach: Ich sehe doch, dass Dich etwas beschäftigt. Würdest Du mir dein Problem bitte schildern?

Coach: Kannst Du dafür vielleicht Beispiele nennen? Was wäre Dein Ziel? Um die Lösung für Dein Problem zu entwickeln, begeben wir uns jetzt auf den Solution Walk.



Coach: Was würdest Du gerne in den Schrank legen?

Coach: Nimm diese Zeitschrift als Symbol für Dein Problem, lege sie in den Schrank und schließe die Tür.



Coach: Gibt es irgendetwas, das du gerne löschen würdest?

Coach: Ein erster Lösungsschritt wäre Dein Problem anderen zu schildern um so Deine Befürchtungen Ausdruck zu verleihen.



Coach: Sieh Dir bitte diesen Papierkorb an. Gibt es etwas, was da hinein soll bzw. von was Du dich lösen möchtest?

Coach: Wenn man ein Problem in seine Einzelheiten teilt, gewinnt man einen besseren Überblick und man erkennt das wahre Problem.

❖ „Solution Walk“ : 2 (von 2)



Coach: Sieh Dir dieses traumhafte Bild von einem Himmel an. Was würdest Du Dir wünschen?

Coach: Wir haben jetzt verschiedene Ideen erarbeitet, wie Du Dich diesem Problem stellen kannst. Fällt Dir im Hinblick auf den Himmel noch mehr ein?



Coach: So jetzt stehen wir vor diesem Bild mit den Wellen und Wörtern. Wenn Du Dir ein Wort aussuchen könntest, was Deine Gefühle und Gedanken beschreibt, welches würdest Du nehmen?

Coach: Warum hast Du Dir dieses Wort ausgesucht?



Coach: Jetzt ist der Augenblick des Genießens gekommen. Was nimmst Du mit aus dem Solution Walk?

Coach: Nun, wir sprechen uns in 3 Wochen wieder und Du berichtest mir bitte, wie es sich weiter entwickelt hat.

3. Tag

❖ „Life-Mission“:

Die „Life-Mission“ ist eines der Schwerpunkte der Arbeit. Sie wird auf den nächsten Seiten ausführlicher dargestellt und anhand des Vorlesungsskripts ab S. 34 von der Autorin erarbeitet.



❖ Coachingübung „Lebenslinie“:

Die „Lebenslinie“ ist ein hervorragendes Tool um seine versteckten Talente, Fähigkeiten und Stärken herauszufinden. Für die Durchführung wurde das Buch „Die 100 besten Coachingübungen“ von Martin Wehrle ab S. 39 herangezogen.

❖ Systemaufstellung

Mit Hilfe der Übung „Systembrett“ wurde der bestehende Teamkonflikt einer Kommilitonin auf ihrer Arbeit besprochen, analysiert, visualisiert und am Ende ein möglicher Lösungsweg aufgezeigt. Die Zusammenhänge und Abhängigkeiten der Mitarbeiter zueinander waren dabei im gesamten Lösungsprozess klar erkennbar. Das „Systembrett“ ist ein Tool, dass oft und erfolgreich in der Coaching-Praxis eingesetzt wird.



❖ Persönliche „Life-Mission“

Die Erarbeitung einer „Life-Mission“ ist essentiell für die eigene Verwirklichung, für die Erfüllung der persönlichen Ziele und für die Bestimmung des eigenen Lebensbeitrags. Sie wird schriftlich verfasst und gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen bezüglich der eigener Lebensausrichtung. Kurz gesagt: Sie ist die Definition unserer Lebensaufgabe bzw. „die Mission unseres Lebens“.

Eine „Life-Mission“ besteht aus den folgenden Bausteinen, die im Folgenden von der Autorin mit Inhalten und Erkenntnissen gefüllt werden:



❖ Persönliche „Life Mission“

Enkelrede:

Was ist mir gut/
weniger gut
gelingen?

Ich habe ein glückliches Leben gehabt, mit einem wundervollen Mann und zwei tollen Kindern. Ich habe versucht, die ganze Welt zu bereisen und doch habe ich am Ende nur einen Bruchteil von ihr gesehen. Zeit mit guten Freunden zu verbringen, war mir immer wichtig und gab es leider manchmal zu wenig. Meine Berufung fand ich in der Aufgabe, andere mit meiner Passion und Kreativität zu begeistern und anzuleiten. Im Nachhinein hätte ich mich schon viel eher ehrenamtlich engagieren müssen, denn mein Leben hat dadurch einen tieferen Sinn bekommen.

Mein Erbe:

Was möchte ich
hinterlassen?

Ich möchte, dass mich die Menschen in meinem Umfeld als humorvollen, hilfsbereiten und offenen Menschen in Erinnerung behalten. Es wäre ein Kompliment für mich, wenn mich andere zu ihrem Vorbild nehmen würden. Noch mehr würde ich mich freuen, wenn jemand sagen würde, dass ich ihm mit meinen Erfahrungen eine sinnvolle Richtung für sein Leben aufgezeigt habe. Glücklicherweise wäre ich, wenn die Menschen in meinem Umfeld mit Freude von mir sprechen würden.

❖ Persönliche „Life Mission“

Nutzenpotential:

Was ist mein Dienst
an Andere?

Ich gebe sehr gerne mein Wissen und meine Erfahrungen an andere weiter. Ich finde es auch wichtig, junge Menschen anzuleiten und sie in ihrer Berufsplanung zu unterstützen. Sie sollen die notwendigen Fähigkeiten bei mir erlernen um auf das spätere Berufsleben vorbereitet zu sein. Ich fordere sie auch, damit sie erkennen, zu welchen außerordentlichen Leistungen sie fähig sind.

Meisterstatus:

Was geht mir leicht
von der Hand?

Als Meister würde ich mich zwar noch nicht bezeichnen, aber bei den folgenden Handlungen zeigt sich am ehesten meine Begabung:

- ❖ *Andere mit meiner humorvollen Art anzustecken*
- ❖ *Andere mit meiner kreativen Ader zu begeistern*
- ❖ *Andere mit meiner Persönlichkeit zu überzeugen*
- ❖ *Andere mit Hingabe anzuleiten*

❖ *Persönliche „Life Mission“*

Feuer:

Wo brennt mein
Feuer?

Als ich darüber nachgedacht habe, was mich am meisten begeistert, sind mir drei verschiedene Gedanken gekommen:

- 1. Ich bin glücklich, wenn ich andere durch meine Kreativität und Ideenreichtum bei der Erfüllung ihrer Aufgaben helfen kann.*
- 2. Ich finde es toll andere Menschen anzuleiten und ihnen etwas von meinen Erfahrungen mitgeben zu können.*
- 3. Die Fröhlichkeit und Freundlichkeit, die mir in Indien von den Menschen entgegengebracht wurde, hat mich nachhaltig geprägt.*

Talente:

Welche Talente
schlummern in
mir?

Lt. meiner Lebenslinie sind die 5 wichtigsten Talente und Fähigkeiten:

- ❖ *Kreativität - ein Talent, dass ich noch mehr einsetzen muss*
- ❖ *Zielstrebigkeit - durchläuft mein Leben wie ein roter Faden*
- ❖ *Natürlichkeit - geprägt durch Humor und Optimismus*
- ❖ *Kompromissbereitschaft - kommt häufig zum Einsatz*
- ❖ *Lernbereitschaft - offen zu sein um neues zu entdecken und zu lernen*

❖ Persönliche „Life Mission“

Werte:

Welche Werte prägen mich?

Meine Top-Werte anhand der durchgeführten Analyse sind die folgenden 5 Werte. Diese haben mich geprägt und werden von mir gelebt:

1. Humor
2. Natürlichkeit
3. Liebe/Familie
4. Ehrlichkeit
5. Fleiß

Vorbilder:

Was sind meine Vorbilder?

**Waris Dirie:**

Vorbild aufgrund ihrer Willenskraft und ihres unermüdlichen Einsatzes als Kämpferin für Menschenrechte

**Hape Kerkeling:**

Vorbild, weil er über sich selbst lachen kann und einen feinsinnigen Humor hat

**Karl Lagerfeld:**

Vorbild aufgrund seines Schaffensdrangs und seiner unerschöpflichen Kreativität

❖ Persönliche „Life Mission“

Erlebnisse:

Was habe ich
bisher erlebt?

Welche Ereignisse haben mich nachhaltig geprägt? Die 5 wesentlichsten möchte ich hier kurz erwähnen:

- ❖ *Ausreise aus der DDR*
- ❖ *Studium*
- ❖ *Erste gemeinsame Wohnung*
- ❖ *Arbeitslosigkeit*
- ❖ *Reise nach Indien*

Berufung:

Zu was bin ich
berufen?

Die Frage nach der Berufung finde ich schwierig zu beantworten. Meine jetzige Arbeit macht mir großen Spaß, ich bin im Team integriert und habe einen tollen Chef. Gut finde ich, dass ich meine Ideen einbringen und neue Wege gehen kann. Ich habe die Freiheit, kreativ zu arbeiten und kann meine Führungsqualitäten bei der Arbeit mit jungen Menschen weiter ausbauen. Darum finde ich auch, dass mein jetziger Job viel von dem vereint, was meiner eigentlichen Berufung am nächsten kommt. Ich glaube weiter, dass ich in den nächsten Jahren noch viel optimieren, neu gestalten und erreichen kann. Wo mich letztendlich mein Weg hinführt, da bin ich mir jetzt noch nicht sicher, aber ich arbeite weiter daran.

❖ Persönliche „Life Mission“

Lebenswort:

Welches Wort
beschreibt mein
Leben?

- S Spontan
- C Charismatisch
- H Humorvoll
- O Offen
- K Kreativ
- O Organisatorisch
- L Leidenschaftlich
- A Ausdauernd
- D Diszipliniert
- E Erfüllt

All you need is love. But a little
chocolate now and then doesn't hurt.
(Charles M. Schulz)

Ein ganz klein wenig Süßes
kann viel Bitteres
verschwinden machen.
(Francesco Petrarca)

Ein Mensch, der
keine Schokolade
isst, verpasst das
Leben.
(Frederic Norton)

Das Leben ist wie Schokolade, die man
Stück für Stück genießen und sich
langsam auf der Zunge zergehen lassen
soll. (Nina Sandmann)

There is nothing better
than a friend, unless it is a
friend with chocolate.
(Charles Dickens)

Schokolade ist Liebe,
die man sich selbst
schenkt. (Sonja
Blumenthal)

Life is like a box of chocolates. You
never know what you're gonna get.
(Forrest Gump)

❖ „Lebenslinie“ (Übung 8)

Zusammenfassende Erläuterung der Übung:

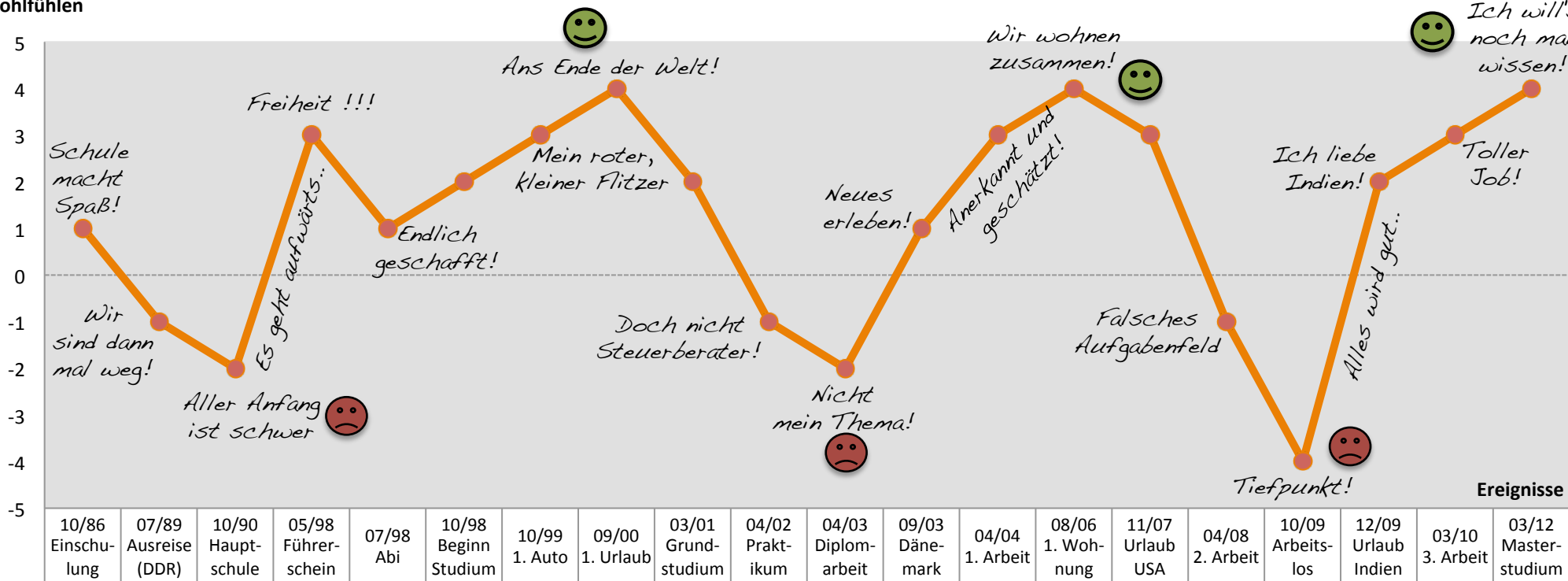
Anhand der eigenen Geschichte kann man versteckte Talente und unbewusste Stärken erkennen bzw. wieder entdecken und sie trägt effektiv zur Selbstreflexion vergangener Handlungen und Entscheidungen bei. Aus der „Lebenslinie“ lassen sich wesentliche Erkenntnisse ableiten; so können z.B. erfolgreich gemeisterte Herausforderungen und Hürden als Basis für die weitere Berufs- und Lebensplanung herangezogen werden. Sie kann alleine aber auch mit der Unterstützung eines Coach erarbeitet werden.

Ablauf:

Die „Lebenslinie“ wird in einem Diagramm mit Hilfe einer x-Achse, der „Lebenslinie“, und einer y-Achse, der „Wohlfühllinie“ dargestellt. Auf der x-Achse werden alle Ereignisse, die einem wichtig sind, von der Geburt bis in die Gegenwart vermerkt. Die Ereignisse können von privater aber auch beruflicher Natur sein. Die y-Achse ist durch einer Skala von 1 bis 10 gekennzeichnet und hier werden die Gefühle, die man in der jeweiligen Situation empfunden hat, eingetragen. Je besser es uns ging desto höher ist der Wert und je schlechter wir uns fühlten desto niedriger. Nachdem alle Ereignisse mit einem Gefühlswert versehen wurden, geht es im nächsten Schritt um die Auswertung der „Ups&Downs“. Durch gezieltes Nachfragen des Coachs bzw. durch eine bewusste Selbstreflexion können Zusammenhänge und versteckte Ressourcen sichtbar werden.

❖ Persönliche Lebenslinie

Wohlfühlen



❖ Bemerkungen und Erkenntnisse zur persönlichen Lebenslinie

Meine persönliche „Lebenslinie“:

Ich habe die Übung mit meinem eigenen Lebenslauf durchgeführt. Dabei habe ich die „Lebenslinie“ nach einem Hinweis von Manfred Krone abgeändert, so dass die Skala nicht von 1 bis 10 sondern von +5 zu -5 reicht. Mit Hilfe dieser Veränderung werden die „Ups&Downs“ noch stärker sichtbar und man kann sich bei der späteren Analyse besser auf einen Bereich fokussieren. Des Weiteren heißt die x-Achse bei mir nicht „Lebenslinie“ sondern „Ereignislinie“.

Erkenntnisse:

Mir hat die Auseinandersetzung mit dieser Übung noch einmal viele Entscheidungen und Stationen meines Lebens näher gebracht. Bei der Analyse der „Downs“ ist mir z.B. aufgefallen, dass ich bei 3 Ereignissen (Praktikum, Diplomarbeit, 2. Arbeitsstelle) in der damaligen Entscheidungsphase, ob ich das Angebot annehme, neben einem positiven Gefühl auch ein Warnsignal vernommen hatte. Im Nachhinein waren alle 3 Ereignisse von weniger guten Erlebnissen geprägt und ich stellte fest, dass mich meine innere Stimme damals davor gewarnt hatte, zu zusagen. Zum Thema Stärken ist mir bewusst geworden, dass sich meine Kern-Stärken im Laufe meines Lebens immer wieder offenbart haben: Willenskraft und Durchhaltevermögen (Hauptschule, Praktikum, Diplomarbeit), Kreativität (MBA, 1. und 3. Arbeitsstelle), Offenheit (Dänemark, Indien), Zielstrebigkeit (Abi, Wechsel des Studium-Schwerpunktes, MBA), Führungsstärke (2. und 3. Arbeitsstelle), Kompromissbereitschaft (Dänemark), Optimismus (neuer Job nach Arbeitslosigkeit), Lernbereitschaft (ist mit am stärksten ausgeprägt),....

4. Tag

❖ „Pattern of Living“:

Das „Pattern of Living“ zeigt die 4 Rollentypen, die wir im Berufs- und Privatleben einnehmen. Menschen werden dabei nach ihrem Tatendrang („Drive“) und nach ihrer Zielorientierung („Direction“) in das Modell eingestuft. Ziel ist es in den 4. Quadranten zum „Captain“ aufzusteigen. Im Skript wird es auf S. 78 näher beschrieben.



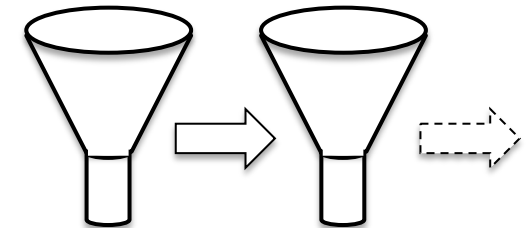
❖ „7 Zeit-Horizonte“:

Mit Hilfe des Modells der „7 Zeit-Horizonte“ kann man seinem Leben eine Richtung und Struktur geben. Man plant ausgehend von Tageszielen bis hin zu seinem Lebensziel. Basierend auf die S. 41 - 55 im Skript wird im Folgenden auf die einzelnen Zeit-Horizonte näher eingegangen.



❖ Fragetechnik „3-Phasen-Modell“:

Die Kunst des Fragens sollte ein Coach beherrschen um seinem Klienten die richtigen Antworten zu entlocken. Bestens hierfür geeignet ist das „3-Phasen-Modell“, das auch gerne als Trichter dargestellt wird. Bei diesem Modell wird mit Hilfe von mehreren Fragephasen die Lösungsschritte erarbeitet.



❖ Die „7 Zeit-Horizonte“

Zusammenfassende Erläuterung der Übung:

Um dem Leben eine Struktur zu geben, ist es sinnvoll, das Leben in verschiedene Zeit-Abschnitte zu unterteilen. Das Modell der „7 Zeit-Horizonte“ stellt hierfür 7 Zeit-Abschnitte zur Verfügung, die von einem Tag bis hin zum persönlichen Lebensziel reichen. Mit Hilfe einer rollierenden Planung und einer wiederholten Analyse der Vergangenheit ist es möglich, die selbst gesteckten Ziele zu hinterfragen, neu auszurichten und zu verwirklichen.

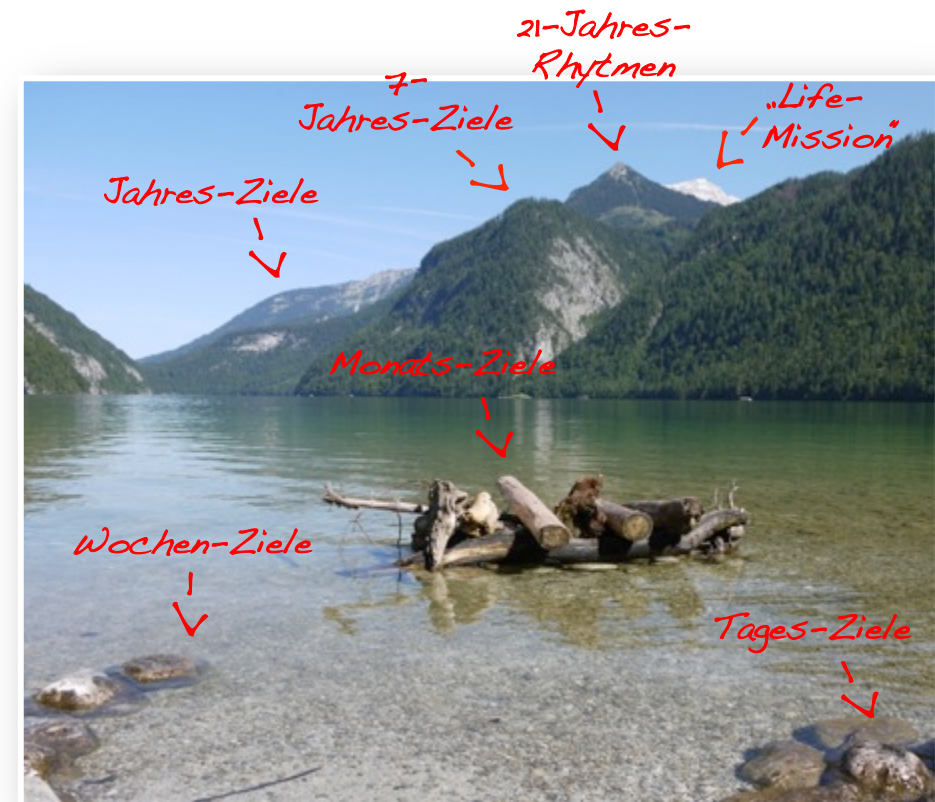
Ablauf:

Im 1., 2. und 3. Zeit-Horizont werden die kurzfristigen Ziele geplant, die man am nächsten Tag, in der kommenden Woche und im folgenden Monat erreichen möchte. Hierfür eignen sich z.B. rollierende To-Do Listen, Erfolgs-Planungen und Plan-Ist-Analysen um herauszufinden, ob man noch auf Kurs ist. Der 4. und 5. Zeit-Horizont unterliegt einer mittelfristigen Planung, die zum einen mehr Zeit in Anspruch nehmen und zum anderen auch andere Personen (z.B. die Familie) mit einbeziehen sollte. Anhand von Erfolgs-Planungen und dem Erfolgs-Rad sowie einem Rückblick auf das vergangene Jahr ist der 4. Zeit-Horizont zu erschließen. Beim 5. Zeit-Horizont sollte man sich über die Investitionen in sich selbst und in die eigene Zukunft explizit bewusst werden. Ab dem 6. und 7. Zeit-Horizont beginnt die langfristige Planung, bei der man sich mit dem Sinne des eigenen Lebens auseinandersetzt und die wesentlichen Fragen des Lebens beantwortet.

❖ Die „7 Zeit-Horizonte“

Erkenntnisse: Meine x-Ziele

- ❖ **Tages-**: Auf den Weihnachtsmarkt gehen
- ❖ **Wochen-**: Die Studienarbeit beenden, Abteilungspräsentation aktualisieren, mich auf das nächste Modul gut vorbereiten, Texte für die Internetseite schreiben
- ❖ **Monats-**: Geschenke kaufen, Weihnachten im Kreise meiner Familie feiern, Zeit für Freunde nehmen, Englisch weiter verbessern
- ❖ **Jahres-**: Alle Studienarbeiten abgegeben zu haben, Beginn der Masterarbeit, Urlaubsreise mit meinem Freund, einmal pro Woche Sport treiben, neue, innovative Werbekonzepte ausarbeiten und Marketingaktivitäten erhöhen
- ❖ **7-Jahres-**: Hochzeit, eigene Familie gründen, Berufung
- ❖ **21-Jahres-**: 0-21 -> ist vergangen / 21-42 -> Hochzeit, eigene Familie, Berufung / 42-63 -> meine Berufung ausleben, Kinder großziehen und auf das Leben vorbereiten, die Zeit mit dem Partner genießen / 63-84 -> mehr mit dem Partner verreisen, auf die Enkelkinder aufpassen, stärker ehrenamtlich tätig sein



- ❖ **„Life-Mission“**: SCHOKOLADE

5. Tag

❖ Werte:

Welche Werte sind uns wichtig? Welche leben wir davon im Alltag? Für eine ganzheitliche „Life-Mission“ sollte man sich diese Fragen stellen und ehrlich beantworten. Die Übung zum Wertesystem mit 57 Werten bietet hierfür eine methodische Vorgehensweise an und wird im Vorlesungsskript ab der S. 56 näher behandelt.



❖ „Johari-Fenster“ (nach Joseph Luft und Harry Ingham):

Das „Johari-Fenster“ stellt dar, dass es Verhaltens- und Persönlichkeitsmerkmale gibt, die einem selbst bewusst oder unbewusst sind sowie anderen bekannt oder unbekannt sind. Im Quadrant A befinden sich alle Fähigkeiten und Eigenschaften, die wir anderen von uns zeigen. Beim Quadranten B setzt man sich mit den Verhaltensmerkmalen, die nur andere in uns erkennen, auseinander. Diese Eigenschaften können durch Analyse des Fremdbildes aufgedeckt werden. Der Quadrant C beinhaltet Charakterzüge, die wir meist nur vor unseren wahren Freunden preisgeben. Im Quadrant D liegt unser verstecktes Potenzial noch im Dunkeln, dass durch gezieltes Coaching beleuchtet werden kann.

	Mir bekannt	Mir unbekannt
Andern bekannt	Quadrant A <i>öffentlich</i> <i>-> „Arena“</i>	Quadrant B <i>„Blinder Fleck“</i> <i>-> Coaching</i>
Andern unbekannt	Quadrant C <i>„meine Marke“</i> <i>-> Geheimnis</i>	Quadrant D <i>„Dunkel“</i> <i>-> Verstecktes Potenzial</i>

❖ Werte & Tugenden

Zusammenfassende Erläuterung der Übung:

Auf Basis einer Auflistung mit 57 Werten werden im 1. Schritt die 10 wichtigsten Werte für einen selbst ausgesucht. Sobald man diese gefunden hat, werden die Werte nach ihrer Wertigkeit von 1 (niedrig) bis 10 (sehr wichtig) in einer Matrix untereinander eingetragen. Im nächsten Schritt werden die Werte darauf geprüft, ob sie nur „gute Absichten“ darstellen oder ob wir sie tatsächlich im Alltag leben. Für die 2. Bewertung steht in der Matrix eine horizontale Punkteskala von 10 bis 1 zur Verfügung, wobei 10 die höchste Punktzahl ist und 1 die niedrigste. Dabei kann sich herausstellen, dass die 1. von der 2. Bewertung abweicht. Im letzten Schritt werden die einzelnen Bewertungen und Rankings reflektiert und konkrete Handlungsschritte abgeleitet.

Erkenntnisse:

Manche Werte, die mir sehr wichtig sind, werden von mir im Alltag nicht immer gelebt, wie z.B. der Wert „Offenheit“. Andere dafür, werden von mir stark gelebt, obwohl sie mir eigentlich nicht so viel bedeuten (z.B. Fleiß). Diese Übung setzt mir einen Spiegel vor die Augen und ich erkenne, in welchen Bereichen ich noch an mir arbeiten sollte.

Rang	Wichtigste Werte	Umsetzung der Werte im Alltag									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Liebe			+							
2	Ehrlichkeit				+						
3	Natürlichkeit		+								
4	Humor	+									
5	Offenheit								+		
6	Gerechtigkeit									+	
7	Hilfsbereitschaft							+			
8	Kompromissbereitschaft						+				
9	Sicherheit										+
10	Fleiß					+					

6. Tag

❖ Charisma:

Charisma ist für eine Führungspersönlichkeit unersetzlich. Mit Hilfe eines charismatischen Auftretens ist es leichter, andere von seinen Vorstellungen zu überzeugen und sie in positiver Weise zu beeinflussen. Sie ist eine Gabe mit der man „Spuren in der Geschichte“ hinterlassen kann. Wer diese Gabe nicht wertschätzt und zum Wohle anderer einsetzt, der kann sie auch wieder verlieren.



❖ Coachingübungen (z.B. Metermaßband):

Bei der Fülle an Coachingübungen, die vorgetragen wurden, möchte ich jetzt die nennen, die mich am nachhaltigsten beeindruckt haben. Dazu gehört unbedingt die Übung mit dem „Lobalbum“. Mein Lobalbum füllt sich stetig und mit ihm auch meine positive Energie. Weiter ist mir besonders die Übung mit dem Metermaßband im Kopf geblieben. Diese fand ich so beeindruckend, da sich mit ihr auf einfache Art und Weise unser bisheriges Leben, die Gegenwart und die nächsten Jahre bzw. Jahresdekaden darstellen lassen. Wenn man sich die verbleibende Zeit genau ansieht, merkt man schnell, dass das Leben doch endlich ist und nur mit einer eigenen „Life-Mission“ sinnvoll gefüllt werden kann.



Fazit

Die Auseinandersetzung mit Stärken, Werten und Zielen führte mich zu einer Grundvorstellung meiner eigenen „Life-Mission“, die mich bestens auf die nächsten 7 Jahre im Zeit-Horizont vorbereitet, mir eine Richtung aufweist und meinem Leben in sinnvoller Art und Weise Struktur gibt. Mir ist auch klar geworden, dass meine „Life-Mission“ noch nicht fertig oder abgeschlossen ist, sondern stetig vertieft, ausgebaut und natürlich gelebt werden muss. Aber ich fühle mich dazu bereit die Herausforderungen, die noch kommen werden, anzunehmen und in Erfolge zu verwandeln. Mein Leben hat eine neue Qualität bekommen. Jetzt kommt es nur noch darauf an, was ich daraus mache. Getreu dem Motto: „Das Leben hat keinen Sinn außer dem, den wir ihm geben.“ (Thornton Wilder)

Literatur- und Abbildungsverzeichnis

❖ Abbildungen:

- > Gezeichnete Modelle: B.G.: Ergebnisse der Vorlesungsarbeit
- > Fotos: von Privat oder in der Vorlesung aufgenommen
- > Zeichnungen: Tiki Küstenmacher (siehe auch: <http://www.simplify.de/die-idee/tiki-kuestenmacher/>)

❖ Literaturverzeichnis:

- > Krone, Manfred (2012): Vorlesungsskript zum Modul 5 „CREA LEADER“
- > Wehrle, Martin (2012): Die 100 besten Coaching-Übungen, Das große Workbook für Einsteiger und Profis zur Entwicklung der eigenen Coaching-Fähigkeiten, 6. Aufl., Bonn: managerSeminare Verlags GmbH

❖ Internetverzeichnis:

- > <http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Hauptseite>

