Film 7: Richtige Haltung

comkit
Unlock your potential.
Open up opportunities.

IN DER KRAFT BLEIBEN UND SICH SCHÜTZEN

Verschobene Verantwortung können wir als Erwachsene erkennen und wir können etwas dafür tun, dass sie wieder angemessen wahrgenommen wird. Als Kinder, Jugendliche und Heranwachsende erleiden wir häufig verschobene Verantwortung und können uns dagegen nicht wehren, weil wir noch keine Sprache dafür haben. Häufig bleiben uns diese unguten Erfahrungen unbewusst „in den Kleidern hängen". Da erzeugen sie Gefühle, die wieder hochkommen, wenn wir dann als Erwachsene mit Verantwortungsthemen zu tun haben. Wir reagieren zum Beispiel „allergisch", wenn wir merken, dass jemand in unserem Umfeld Verantwortung nicht wahrnimmt und empfinden Ärger, Wut oder Niedergeschlagenheit. Oder wir versuchen es besonders gut zu machen und übernehmen selbst zu viel Verantwortung. Sich noch einmal gewahr zu werden, ob und wie vergangene Erfahrungen Einfluss auf unser aktuelles Handeln nehmen, kann sehr hilfreich sein. Für das Klären von Verantwortungsthemen im organisationalen Kontext brauchen wir nämlich einen „kühlen Kopf" und eine freundliche Einstellung zu unserem Gegenüber. Vergangenes darf vergangen bleiben. Aktuelles professionell geklärt werden. **Nutzen Sie die folgende Übung und gehen Ihren Erfahrungen auf den Grund.**

Austausch im Tandem

- Wie reagieren Sie, auf ungeklärte Verantwortung?
- Wie erklären Sie sich, wie Sie reagieren?
- Was brauchen Sie, um sich selbst gut zu steuern, wenn Sie Verantwortung klären wollen?
- Wer kann Sie dabei unterstützen?

Film 7: Richtige Haltung

comkit
Unlock your potential.
Open up opportunities.

Schließen Sie die Augen und schauen, hören und spüren Sie in sich hinein.

- Gehen Sie auf die Reise durch Ihr Leben
.
- In welcher Situation/Konstellation, in welcher Phase Ihres beruflichen oder privaten Lebens haben Sie erlebt, dass auf stimmige Weise Verantwortung übernommen wurde? In welcher Weise hat Sie das geprägt? Was ist Ihnen davon noch heute wichtig und wertvoll?

- Und in welcher Situation/Konstellation, in welcher Phase Ihres beruflichen oder privaten Lebens haben Sie erlebt, dass Verantwortung extrem verschoben oder gar nicht wahrgenommen wurde?

- Was ist da geschehen? Wie haben Sie damals reagiert? Wenn Sie ein Kind waren: haben Sie die Erfahrung gemacht, dass Ihnen jemand geholfen hat? Und wie? Wenn es im Job war: welche Möglichkeiten hatten Sie zur Klärung? Was hat es (Sie) gekostet? Welche Gefühle hatten Sie? Auf welche Weise sind Sie davon bis jetzt geprägt? Was beschäftigt Sie noch?

- Gibt es eine aktuelle Situation, in der Verantwortung noch nicht ausreichend geklärt ist und die sie ansprechen wollen?

- Wie geht es Ihnen damit? Was sind Ihre Gefühle und Gedanken dazu? Wie werden Sie vorgehen?

- Wie steuern Sie dabei Ihre Gefühle?