

optic und vision

Magazin für wertige Augenoptik 06-2021



TRY IT.
WEAR IT.
LOVE IT.

Silhouette

ICONIC EYEWEAR MADE IN AUSTRIA, SINCE 1964.

AGILITÄT

Lernen und anwenden

ONLINESHOP

B2B für Optiker

BRILLENGLAS

Shamir revolutioniert Fertigung

mg^o fach
verlage



Führen mit *Charisma*

Nicht jede Führungskraft wird als Leader geboren. Manchmal rutscht man einfach hinein in die Führungsverantwortung – und merkt oft zu spät, dass man noch gar nicht so weit ist. Umgekehrt nimmt man manchmal erst mit etwas Abstand wahr, dass jemand sich als starke Führungskraft gezeigt hat – ohne auf dem Papier eine zu sein. In diesem Beitrag erklärt Antje Heimsoeth, eine der bekanntesten Business- und Mental-Coaches in DACH, welche Eigenschaften einen „Positive Leader“ ausmachen.

Persönlichkeit zu definieren, ist ebenso schwierig wie pauschal zu sagen, was eine gute Führungskraft ausmacht. Auch wenn es Eigenschaften gibt, die wir starken Persönlichkeiten zuschreiben: Authentizität, Durchsetzungsvermögen, Fleiß, Mut, Optimismus, Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein, Überzeugungskraft oder Zielstrebigkeit. Wichtig ist vor allem eines: Die Bereitschaft, sich selbst immer wieder zu reflektieren, Handlungs- und Denkmuster wahrzunehmen und diese Erkenntnisse als Basis für die Bereitschaft zur ständigen Veränderung und für persönliches Wachstum zu nutzen.

Wie entwickelt man sich zu einem positiven Leader?

Erfolgreiche Führungskräfte brauchen eine stabile und starke Persönlichkeit. Sie ist Voraussetzung und zugleich das Ergebnis einer regelmäßigen Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis. Wir sind ganz bei uns selbst und können so Verständnis für andere aufbringen. Wir sind innerlich gefestigt und können deshalb Veränderungen zulassen. Wichtige Eigenschaften gerade in den schwierigen Zeiten, wie wir sie alle gerade durchleben.

Einige Führungskräfte haben sich in den letzten Monaten zu starken Führungspersönlichkeiten entwickelt. Andere haben das Handtuch geworfen. Eines ist in all der Zeit aber noch deutlicher geworden: Übernehmen Führungspersönlichkeiten ihre Verantwortung nicht, werden sie ihrer Rolle nicht gerecht, werden schwierige Zeiten noch viel unerträglicher – für Mitarbeiter, für Teams, ja für das ganze Unternehmen.

Veränderungen innen und außen zulassen

Als Führungskraft alte, gern gefahrene Straßen zu verlassen und im Gehirn aus Trampelpfaden neue Autobahnen entstehen zu lassen, geht nicht von heute auf morgen. Aber an Veränderungen – innen wie außen – kommen wir nicht mehr vorbei. Zumindest das hat uns die Pandemie gelehrt, und vieles doch möglich gemacht, was für uns vorher und in dieser Schnelligkeit undenkbar erschien.

Wenn wir uns nur einen Teil davon bewahren können, steht unserer kontinuierlichen Persönlichkeitsentwicklung nichts mehr

im Wege. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Es geht mir dabei keineswegs um den in den letzten Jahren forcierten permanenten Optimierungswahn. Es geht vielmehr darum, sich unter ganz individuellen Gesichtspunkten weiterzuentwickeln – immer im eigenen Sein-Dürfen und nicht im Vergleich mit anderen.

Stark führen heißt sich menschlich zeigen

Gedanken und Gefühle kommen und gehen. Ob wir sie wahrnehmen, steht auf einem ganz anderen Blatt. Die Corona-Pandemie steht hier nur stellvertretend für viele andere tägliche Herausforderungen in Unternehmen. Ob es das zerstörte Geschäft nach einer Flutkatastrophe ist, die Frage, wie man möglichst schnell klimaneutral wird oder welche weiteren neuen Bestimmungen nach der Wahl auf uns zukommen. Tatsache ist: Neue Erfahrungen sind immer verbunden mit Unsicherheiten und Angst. Wir alle haben oft keine Blaupause dafür, so lange wir auch im Geschäft sind – vieles ist für uns alle neu. Vielleicht kann sich die eine oder andere Führungskraft dadurch allerdings etwas besser in ihre Mitarbeiter hineinversetzen und nachvollziehen, warum diese sich bisweilen nicht sofort und gerne auf Veränderungen einlassen wollen.

Viele von uns können es nicht glauben, was manchmal von Tag zu Tag auf uns zukommt, welche Entscheidungen uns abverlangt werden, wie unabsehbar und vor allem wie wenig zu beeinflussen mache Dinge doch sind. Verbunden mit Wut, Verzweiflung und oft auch Unverständnis – Gefühle, mit denen sich Unternehmer und Führungskräfte immer öfter auseinandersetzen müssen. Fakt ist aber auch: Zeigen sich Führungskräfte verletzlich und verwundbar, macht sie das menschlich und zugleich stark – und genauso werden sie von Mitarbeitern auch wahrgenommen.

Persönlichkeit verändern, aber bitte die eigene

Inwieweit sich Menschen überhaupt verändern können, daran scheiden sich die Geister. Ich denke schon, dass wir ein Leben lang fähig sind, zu lernen und uns weiterzuentwickeln – unter einer wichtigen Voraussetzung: dass wir es selbst wollen. Es ist der

eigene starke Wille, der vieles erst möglich macht. Deutlich mehr jedenfalls, als wenn wir nur dem sozialen Druck nachgeben oder einer Aufforderung von außen. Fühlen wir uns überredet von jemand anderem, sind wir also nicht überzeugt, dass es unsere Entscheidung ist und folglich erwacht oft Widerstand. Und der tut weder der Veränderung noch unserer Persönlichkeit gut.

Apropos Persönlichkeit: Ich bin davon überzeugt, dass es ein zentraler Faktor – vor allem einer starken Führungspersönlichkeit – ist, an sich selbst zu arbeiten. Dagegen haben wir als Führungskraft kein Recht, die Persönlichkeit eines Mitarbeiters ändern zu wollen. Was in diesem Umfeld allerdings durchaus sinnvoll ist: dass Führungskräfte Feedback zur Einstellung und zum Verhalten des Mitarbeiters geben.

An Niederlagen wachsen

Wir kommen nicht darum herum, so erfolgreich wir uns auch wähnen, so gut wir unser Metier beherrschen: Niederlagen kommen vor und treiben uns manchmal in Selbstzweifel. Starke Führungskräfte wissen das nicht nur, sondern haben auch eine Strategie dagegen: Erstens verhindert ihr gesunder Optimismus, dass sich diese Selbstzweifel als einschränkende Glaubenssätze negativ auf ihr Handeln auswirken. Zweitens wissen sie, dass man am meisten von denjenigen Menschen lernen kann, die das schon können, was wir gerne können würden – oder wie in diesem Fall,

**Selbstwahrnehmung
und Selbsterkenntnis zeichnen
alle starken Leader aus.**



das schon erlebt haben, was man selbst gerade durchleidet. Wir alle kennen Geschichten von erfolgreichen Sportlern, Künstlern und Unternehmern, die lange auf ihren Durchbruch warten und unzählige Niederlagen einstecken mussten. Eines eint sie alle: Sie haben niemals aufgegeben, weil sie überzeugt waren von ihrer Idee, ihrem Talent, ihren Fähigkeiten – und ihren Zielen.



smartlux[®] DIGITAL
DIE ELEGANTE LUPE FÜR BRILLANTES SEHEN

ESCHENBACH

Die neue smartlux DIGITAL – für noch mehr Sehkomfort

- Neues Design und erweiterte Funktionen
- Ideal für Zuhause und unterwegs
- Farbechtes, reflexionsfreies 5-Zoll-Display
- Brillante Bildwiedergabe mit hoher Schärfentiefe
- Nutzung als Hand- und Standlupe
- 3- bis 15-fache Vergrößerung individuell einstellbar
- Verschiedene Lesehilfen und Komferteinstellungen





Antje Heimsoeth ist eine der bekanntesten Business- und Mental-Coaches im deutschsprachigen Raum. Sie ist „Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin“ (FOCUS), „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und 2021, sowie „Top 100 Erfolgstrainer“ (Magazin ERFOLG).

Als Expertin für mentale und emotionale Stärke, Positive Leadership, Motivation und Selbstführung hat sie ein praktisches Taschenbuch zum Thema herausgebracht: „Erfolgreich mit Persönlichkeit und Charisma“ ist 2021 im Haufe Verlag erschienen. (128 Seiten, 9,95 Euro, ISBN: 978-3-648-15305-5) Mehr Infos unter www.antje-heimsoeth.com und www.heimsoeth-academy.com.

Starke Führungspersönlichkeiten und solche, die es werden wollen, wissen eines ganz gewiss: Nicht immer gelingt alles auf Anhieb. Manchmal ist etwas schwierig, manchmal langwierig, manchmal fangen wir uns ein blaues Auge ein – und sei es nur mental. Dann hilft die **Triple-A-plus-A-Methode: Akzeptieren, Analysieren, Abhaken und Aufstehen** (Krone richten, aufstehen, weitergehen). Ich möchte an dieser Stelle noch ein weiteres **A** dazunehmen: Anlauf nehmen.

Je nachdem, in welchem Kontext das Scheitern passiert, ist es natürlich richtig und wichtig, zunächst einmal auf sich selbst zu schauen. Fragen Sie sich also ruhig: Woran hat es gelegen? Was habe ich persönlich vielleicht falsch gemacht? Aber bitte ohne sich innerlich gleich als Versager abzustempeln! Andere zu kritisieren oder verantwortlich zu machen, bringt uns nicht weiter. Hilfreicher ist, sondern lieber im Detail nachzuforschen: Lag es an der Idee oder an fehlenden Ressourcen?

Auch wenn Scheitern und Veränderung nur bedingt miteinander zu tun haben, bleibt beides im Leben nicht aus – im persönlichen Umfeld ebenso wie in der Führung und letztlich auch in unserer Gesellschaft. Denn die Welt dreht sich unaufhörlich weiter. Unsere (Arbeits-)Welt sieht morgen schon wieder anders aus als heute. Aber eines steht fest: Je schneller und besser wir es schaffen, – unabhängig von persönlichem Befinden und den Dingen, die von außen auf uns einströmen – Persönlichkeit zu entwickeln, umso eher erleben wir mentale Gesundheit, Erfolg und Lebensqualität.

Text von Antje Heimsoeth



SIEBEN TIPPS FÜR POSITIVE LEADER

1. **Einzigkeit schätzen lernen – bei sich selbst und anderen**
Kein Mensch ist wie der andere! Wenn Sie das erkennen und sich so akzeptieren und lieben lernen, wie Sie sind – mit all Ihren Besonderheiten und Ecken und Kanten, Ihren Schwächen und Stärken, kann echtes Charisma von innen heraus wirken.
2. **Aufmerksamkeit (ver-)schenken**
Kein Mensch ist wichtiger als der andere! Was zählt, ist die richtige Balance zwischen der Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse und der Anteilnahme und dem Interesse am Leben anderer Menschen. (Ver-)schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit – ohne Erwartung einer Gegenleistung. Gehen Sie auf Menschen zu, konzentrieren Sie sich intensiv auf ihr Gegenüber und seien Sie präsent im Augenblick.
3. **Anderen Menschen begegnen – auf Augenhöhe**
Kein Mensch ist besser oder schlechter als der andere! Machen Sie keinen Unterschied, ob Sie mit dem Bundespräsidenten sprechen oder der Dame, die Ihnen beim Empfang die Drinks serviert. Stille Wertschätzung zahlt sich aus.
4. **Zur eigenen Meinung stehen – ohne andere zu verletzen**
Kein Mensch ist unfehlbar! Handeln Sie nach bestem Wissen und Gewissen und versuchen Sie nicht, es allen recht zu machen. Haben Sie keine Angst vor der eigenen Meinung und davor, diese auch in der Öffentlichkeit auszudrücken. Klare Kante ist allemal besser als sich wie ein Fähnchen im Wind zu drehen. Statt das Vertrauen des Umfelds zu gewinnen, schwindet dieses und ist schwierig zurückzugewinnen.
5. **Optimistisch nach vorn blicken**
Kein Mensch ist frei von Selbstzweifeln! Natürlich zweifeln Sie hin und wieder an etwas – an einer Entscheidung, an sich selbst, an der eigenen Kompetenz oder an unserer Beziehung. Ein gesunder, realistischer Optimismus verhindert, dass sich diese Selbstzweifel als negative, einschränkende Glaubenssätze im Kopf auf unser Handeln auswirken.
6. **Dankbar sein – auch in schwierigen Zeiten**
Kein Mensch ist immer glücklich! Aber Dankbarkeit kennt viele Gründe. Ein schlichtes Dankeschön an andere ist immer wertvoll. Spüren Sie Ihrer Dankbarkeit nach – sie ist eine Haltung dem Leben gegenüber. Schulen Sie Ihre Dankbarkeit – beispielsweise mit dem Ritual eines Dankbarkeitstagebuchs – in guten Zeiten, hilft Ihnen die Sicht auf das Positive über schwierige Phasen hinweg und durch Krisen hindurch.
7. **Von Vorbildern lernen**
Kein Mensch ist der Maßstab aller Dinge! Aber lernen kann man immer noch am meisten von denjenigen Menschen, die schon beherrschen, was wir gerne können würden. Suchen Sie sich also charismatische Vorbilder und analysieren Sie, was diese (anders) machen, wie sie sprechen, sich geben und aus welchen Gründen sie eine besondere Ausstrahlung haben. Wichtig ist dabei, dass Sie klar definieren, wo Sie hinmöchten. Stellen Sie sicher, dass Sie IHRE eigenen Stärken und Fähigkeiten hervorheben und nicht versuchen, jemanden zu kopieren.