

Wie wir mit Unsicherheit besser umgehen können

Von Felicitas von Elverfeldt
27. Dezember 2020

Die Welt dreht sich zu schnell, im Job ist vieles ungewiss – wie soll man da den Kopf oben halten? Coach Felicitas von Elverfeldt rät dazu, selbst aktiv zu werden.

Schon vor der Coronakrise war es nicht einfach, der Beschleunigung und Verdichtung im Arbeitsleben standzuhalten. Nun scheint jeder Rest von Planbarkeit verloren zu sein. Eine Belastung, gerade, wenn man darüber nachdenkt, was das kommende Jahr bringen könnte. „Was hilft, bei kurzen Planungshorizonten und Ungewissheit durchzuhalten?“, fragte ein Leser den Rat der Weisen. Wiwo-Coach Felicitas von Elverfeldt hat eine Antwort: Wir können immer noch Dinge bestimmen, wenn wir sie selbst in die Hand nehmen.

Antwort: Versuchen Sie sich auf das zu besinnen, was Ihnen Sicherheit gibt: Nutzen Sie gezielt eigene Erfahrungen und Stärken und fragen Sie sich: Was gibt mir Kraft? Was hat bei früheren Herausforderungen geholfen? Das können auch Dinge jenseits der Arbeit gewesen sein. Etwa, wenn man Vater oder Mutter geworden oder umgezogen ist. Oder wie haben Sie frühere berufliche Krisen erfolgreich gemeistert? Wenn Sie sich daran zurückerinnern, bekommen Sie wieder Selbstvertrauen.

Um sich wieder als selbstwirksam und souverän zu erleben, hilft nur eins: aktiv werden. Überlegen Sie, wozu Sie diese Krise nutzen können. Sie könnten zum Beispiel Prioritäten und Gewohnheiten hinterfragen, neue Gewohnheiten, Rituale oder einen anderen Alltagsrhythmus etablieren, Neues lernen, Vertrauen und Flexibilität trainieren, anderen helfen, sich körperlich oder manuell und kreativ betätigen. Leiten sollte dabei, was Ihnen Sinn und innere Zufriedenheit gibt. Manches glauben Sie vielleicht nur aus Gewohnheit zu brauchen. Und überlegen Sie auch, was Sie anderen geben können. Jeder einzelne kann einen Unterschied machen und privat wie beruflich Vorbild für andere sein.

Angenommen, ich blicke ein Jahr später zurück und tausche mich mit anderen darüber aus. Vielleicht wird die Welt nicht mehr dieselbe sein, dennoch werden wir vermutlich das mehr schätzen, was wir vorab entbehren mussten, so wie man nach einer Fastenzeit das Essen viel bewusster genießen kann. Anderen zu helfen stärkt das Selbstvertrauen ebenso wie den Fokus auf das zu richten, was mir keiner nehmen kann, zum Beispiel meine Stärken, Kompetenz, Erfahrungen, Glaube, Wille und Vertrauen.

Felicitas von Elverfeldt ist Inhaberin von Elverfeldt Coaching und arbeitet seit 1995 als Business Coach für Führungskräfte aus Unternehmen und für Privatpersonen. Elverfeldt ist Diplom-Psychologin mit Schwerpunkt Wirtschaftspsychologie und arbeitete mehrere Jahre in internationalen Konzernen. Sie ist zertifizierter Coach von Siemens AG Learning Campus und Autorin von „Selbstcoaching für Manager“ sowie zahlreicher Artikel in der Wirtschaftspresse.

Quelle: <https://www.wiwo.de/erfolg/management/rat-der-weisen-wie-wir-mit-unsicherheit-besser-umgehen-koennen/26750316.html>