

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

Warum den eigenen Charakter entwickeln?

- Wayne Hochwartner, Management Professor an der Florida State University sagt: „Mitarbeiter verlassen selten ihren Job oder die Firma, sie schmeißen ihren Job wegen ihres Vorgesetzten hin“ (Donders :13)
- Wenn wir wollen, dass Menschen uns gerne folgen, dann stehen wir in der Verantwortung unseren Charakter zu entwickeln.

Stephanie Mittelbach arbeitet als Beraterin, Festtagsrednerin, Schauspielerin, Pastorin & Mediatorin. Es ist ihre Leidenschaft, Menschen dabei zu unterstützen, ihr Potenzial zu entdecken und ihre Großartigkeit zu entfalten.

Notizen:

Weniger mit meiner Begrenztheit und mehr mit Gottes Größe rechnen

- Gottes Realität und seine Ressourcen sind größer als meine Realität und meine Ressourcen

Haltung vs. Perfektion

- Nachfolge bedeutet:
 - o „in Jesu Fußstapfen treten“ (1Petr 2,21),
 - o „Gott nachahmen“ (Eph 5,1) oder
 - o „auf Gottes Stimme hören“ (5Mo 13,5)
- Vgl. Geschichte von Abraham, Isaak, Jakob
- Haltung ist entscheidend, nicht unsere Perfektion
- 4 Hauptelemente ihres Wachstums (Malcom Gladwell in Donders :63)
 1. **Begabung**
 2. **Gnade**
 3. **Mentoren**
 4. **10 000 Stunden Übung**

Was ist Charakter?

(nach Paul Donders, Wertvoll und Wirksam führen)

- Führungskraft führt zu
 - o 60 % durch Sein, Echtheit und Vorbild das prägt
 - o 30 % durch Kompetenzen
 - o 10 % Kommunikation (Donders :52)

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

- Charakter = Haltungen, Einstellungen, ethische Prinzipien, Werte (Nicht Persönlichkeitsmerkmale) (Donders :43)

1. Selbstverantwortung

- "Wer sich selbst nicht führen kann, kann niemand anderen sinnvoll führen" (Donders :60)

Gestaltungswille

Passive Rollen:

- 1. Die Rolle des Opfers

- 2. Die Rolle des Retters

- 3. Der Verfolgers

- Zu Gestalten heißt in die persönliche innere Welt oder Umwelt einzugreifen und sie zu verändern
- Wille: das Bestreben, eine bestimmte Handlung auszuführen

SELBSTREFLEXION

- Welche Formulierung verwendest du meist? „Ich muss...“ oder „Ich will...“?
- Wenn du neue Sachen siehst, bemerkst du dann vorangig die Probleme, oder siehst du auch die Chancen?
- Was sind Dinge oder Projekte, an denen du gerne gestaltend mitwirken würdest?

Integrität

- Integrität ist die Übereinstimmung von
 - o Werten,
 - o Worten und
 - o Verhalten
- Persönliche Integrität = Treue zu sich selbst

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

Ein integerer Mensch:

- sagt ja zu den eigenen Schwachstellen
- übernimmt die Verantwortung dafür
- und setzt sich ohne Verstellung dafür ein,
- seine Fehler nach Möglichkeit nicht zu wiederholen.

SELBSTREFLEXION

- Würdest du dein Verhalten als glaubwürdig beschreiben?
- Gestehst du anderen die gleichen Dinge zu, wie du sie dir zugestehst, und umgedreht?
- Bekennt du dich mutig zu deiner Meinung?

Leistungswille

- Leistungswille ist der Wille aktiv beizutragen
 - Zur Qualität des eigenen Lebens,
 - Der eigenen Beziehungen
 - Der eigenen Arbeit
 - Der eigenen Gesundheit
- Fleiß bezieht sich auf die folgenden Teilkomponenten
 - Persönliche Zielplanung
 - Selbstmotivation und Antrieb
 - Konzentration auf das Wesentliche
 - Umsetzungsstärke
 - Disziplin
 - Leistungsbereitschaft
 - Ausdauer und Durchhaltevermögen
- Gegenspieler ist Faulheit

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

SELBSTREFLEXION: FAULHEITSTEST

- Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 1 (trifft nicht zu) bis 5 (trifft voll zu)

1. Drückeberger
 - a. Ich tue lieber nicht zu viel.
 - b. Ich ziehe es vor, unauffällig zu bleiben.
2. Dienst nach Vorschrift
 - a. Ich mache nur das absolut Notwenige.
 - b. Bitte keine Extra-Aufgaben für mich!
3. So-tun-als-ob-System
 - a. Ich bin immer in Bewegung.
 - b. Ich wirble viel Staub auf, bringe aber kein Ergebnis.
4. Resignation
 - a. Ich bin der Meinung, es ändert sich doch eh nichts.
 - b. Ich finde Trost darin, mal abzuhängen.
5. Passiv-aggressive Form der Undankbarkeit
 - a. Ich bin der Meinung, eigentlich Besseres verdient zu haben.
 - b. Wenn ich eine Aufgabe bekomme, frage ich öfter: Warum ich?
6. Langeweile
 - a. Ich leide unter Antriebslosigkeit.
 - b. Ich warte auf Stimulans von außen.
7. Gleichgültigkeit
 - a. Ich denke: Ist mir doch egal, ihr könnt mich mal!
 - b. Ich denke: Was geht das mich an?
8. Fehlender Ehrgeiz
 - a. Ich leide unter dem Jonas-Komplex, das heißt, ich habe keine Lust auf meine Berufung.
 - b. Ich bleibe hinter meinen Möglichkeiten zurück.
9. Denkfaulheit
 - a. Ich schränke mich geistig freiwillig ein.
 - b. Ich bin ein Verfechter des extremen Mittelmaßes.
10. Spirituelle Trägheit
 - a. Es ist mir zu anstrengend, mich mit Gott und Glauben zu beschäftigen.
 - b. Ich denke: Ich bin und bleibe ein armes Würstchen!

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

SELBSTREFLEXION: FÄHIGKEITEN TRAINIEREN

- Was sind deine beiden stärksten Fähigkeiten / Talente?
- Wie kannst du sie 3-5 Mal pro Woche üben?
- Welche Menschen können dir Feedback geben?
- Welche Bücher kannst du zum Thema lesen?

Achtsamkeit

- Achtsamkeit: Körper und Seele laufen auf gleicher Geschwindigkeit

SELBSTREFLEXIONSÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

1. Nimm dir einen Abend Zeit. Lass den Tag wie einen Karnevalsumzug an dir vorbei ziehen. Was ist alles passiert? Welche Gespräche klingen nach? Achte darauf, in der Rolle des Beobachters zu bleiben. Widerstehe der Versuchung, dich um irgendwelche Dinge gedanklich zu kümmern.
2. Zeichne eine Mindmap überall deine Lebensbereiche, über die Menschen mit denen du zu tun hast, die Aufgaben die du hast. Betrachte deine Mindmap in Ruhe: Welche Bereiche bedürfen deiner Aufmerksamkeit? Welche wichtigen Details kommen dir in den Sinn?
3. Wie kannst du deine Achtsamkeit im Alltag trainieren? Was passt zu dir und tut dir gut? (Essen ohne Fernsehen genießen, jeden einzelnen Bissen? Riechend und Lauschend durch den Wald spazieren? In der Sauna nur deinem Atem zu hören? Bei gemütlichem Licht und warmem Tee ein gutes Buch lesen? Yoga?)

Maßhalten

- Maßhalten heißt:
 - o Den Mittelweg zwischen Unter- und Überforderung zu finden
 - o Mut zur Konzentration zu haben
 - o Gesunde Grenzen zu erkennen und zu setzen
- Prioritäten setzen: „Wer will ich sein?“

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

SELBSTREFLEXION

- Was ist mein Maß? Wo liegen meine Grenzen? Wie viel Energie und Fähigkeiten habe ich?
- Bewerte ich mein Maß als „gut“?
- Gelingt es mir Maß zu halten?
- Was motiviert mich, mein Maß zu überschreiten und mich zu überfordern? Welches Bedürfnis liegt dahinter?
- Was motiviert mich, mein Maß zu unterschreiten und mich zu unterfordern? Welches Bedürfnis liegt dahinter?
- Hält deine Organisation, deine Gruppe, deine Gemeinde ein gesundes Maß?

2. Soziale Verantwortung

- Die zentrale Frage ist: Wie kann ich anderen Menschen dienen und sie erfolgreich machen?

Verbundenheit

- Verbundenheit bedeutet:
 - o sich als Teil eines größeren Ganzen zu wissen
 - o sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen
 - o auf Augenhöhe mit anderen zu interagieren
- Für Führungskräfte heißt das:
 - o Probleme nicht unbedingt allein lösen zu müssen
 - o Loyal gegenüber Einzelnen und der Gruppe zu sein

SELBSTREFLEXION

- Fühlst du dich mit deiner Gruppe verbunden? Wieso?
- Wie könntest du in deiner Gruppe Verbundenheit fördern?

Respekt

- Respekt ist eine innere Überzeugung und Haltung, dass:
 - o Jeder Mensch ein einzigartiges Geschöpf ist
 - o Jeder eine einzigartige Geschichte, Potenzial und Berufung mitbringt
- Respekt äußert sich, indem ich:
 - o Jeden Menschen ehre
 - o Ihnen dadurch Selbstrespekt einflöße

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

SELBSTREFLEXION

- Bist du dir deiner eigenen Würde bewusst?
- Kannst du anderen Würde zusprechen?
- Behandelst du andere mit Respekt und Höflichkeit?
- Wie respektvoll und würdevoll gehen die Menschen in deiner Organisation/ Gruppe miteinander um? Wie kannst du zu mehr Würde, Respekt, Höflichkeit... beitragen?

Unterstützung/Dienstbarkeit

- Glück ist ansteckend

SELBSTREFLEXION

- Schreibe die 10 wichtigsten Personen in deinem Umfeld auf, mit denen zu „zusammenarbeitest“ (in deiner Familie – um das Zusammenleben zu gestalten; in deiner Gemeinde – um...; in deiner Schule – um den Abiball zu organisieren; etc.)
 - o Mit welchen kleinen Dingen kannst du ihnen gut tun und ihnen helfen?

Vertrauen

- Vertrauen ist die Fähigkeit, aufgrund eines guten Selbstvertrauens auch den anderen etwas zuzutrauen.
- Von einem Menschen, dem wir nicht vertrauen, lernen wir nicht.

SELBSTREFLEXION

- Überlege dir 3 Menschen in deiner Umgebung, denen du mehr zutrauen willst.
- Welche Aufgaben könntest du ihnen übertragen?
- Wie kannst du ihnen helfen, ihre Aufgaben optimal zu lösen?

Mut

- Mut ist eine Haltung:
 - o sich trotz bestehendem Risiko für die eigenen Standpunkte einzusetzen, auch wenn es Nachteile bringen könnte.
 - o der Hingabe ggü. dem Wohlergehen und Wachstum seiner Mitarbeiter/Mitstreiter
 - o voller realistischem Optimismus, der sich selbst und den MA zutraut, die Zukunft zu erobern.

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

- Beim Thema Mut, geht es um die Frage: Wie gehst du mit Angst um?

SELBSTREFLEXION

- Markiere die Formen, Folgen, Tipps die zu dir passen und auf dich zutreffen

Form der Angst	Folgen der Angst	Tipps, den umgekehrten Weg zu gehen
Die Angst, nicht angenommen zu sein, nicht akzeptiert zu werden	- Das Tragen vieler Masken, um überall anerkannt zu sein - Der fortwährende Vergleich mit anderen - Die selbstgewählte Isolation von der Umgebung - Enttäuschung und Frust - Ersatzbefriedigungen - Abhängigkeit und Sehnsucht	- Entdecke deine Einzigartigkeit & Gaben & Persönlichkeit - Lege bewusst deine Maske ab - Höre auf, dich mit anderen zu vergleichen - Investiere uneigennützig in den Erfolg anderer - Begegne deinen Mitmenschen mit begründeter Wertschätzung. - Gönnere anderen ihren Erfolg. - Tu das, was du gut kannst.
Die Angst, niemals genug zu sein.	• Das Stellen zu hoher Erwartungen an dich selbst, um jemandem etwas zu beweisen. • Die ständige Enttäuschung weil diese Erwartungen nicht erfüllt wurden • Kurzfristig hohe Produktivität • Dauerhafter Frust, der damit einhergeht • Ersatzbefriedigung • Abhängigkeitsverhalten und Sucht	• Entdecke deine Berufung. • Habe Mut, dich darauf zu konzentrieren. • Setze realistische, erreichbare und messbare Ziele. Bestimme dadurch, was genug ist. • Lerne, dass in vielen Bereichen die Note 3 gut genug ist. • Nimm dir einen Tag im Monat frei, um das zu tun, was dir am meisten Freude macht. • Entdecke das Thema Gnade.
Die Angst, verlassen zu werden oder Beziehungen zu verlieren	• Häufige Erfahrungen des Verlassenwerdens • Der Versuch, ein perfekter Leiter zu sein, damit alle den Betreffenden mögen und nicht verlassen • Die Unfähigkeit Nein zu sagen, und der Versuch, es allen recht zu machen. • Die Vermeidung von Konflikten, die dadurch nicht gelöst werden.	• Tritt in eine offene und ehrliche Beziehung zu dir selbst ein. • Entdecke deine Berufung und gehe mutig deinen eigenen Weg. • Traue dich, einsam zu sein – zumindest für einen Tag im Monat. • Setz dir im Alltag klare Ziele und Prioritäten und lerne, Nein zu sagen.
Die Angst, die Kontrolle zu verlieren oder Aufgaben loszulassen	• Die Schaffung von Systemen, um Menschen und Resultate zu kontrollieren und damit steuern zu können. • Der Wille über allem zu stehen, um den Überblick zu bewahren.	• Konzentriere dich auf deine Aufgabe, deinen MA zum Erfolg zu verhelfen. • Investiere Zeit in deine Mitarbeiter, indem du regelmäßig Gespräche führst und aktiv zuhörst.

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

	• Die Abneigung dagegen, sich zu binden oder zu offenbaren. • Isolation durch einen individualistischen Lebens- und Arbeitsstil. • Die einseitige Wahrnehmung durch fehlendes Feedback. • Hochmut und Arroganz.	• Lass bewusst los und lerne, wesentlich mehr an MA zu delegieren. • Bitte regelmäßig (4x pro Jahr) Personen, vor denen sie keine Angst haben, um Feedback zu ihrem Führungsverhalten. • Lerne durch 10 Min. tägliche Stille, Dinge loszulassen. (kontemplatives Gebet)
Die Angst, den Respekt zu verlieren	• Fehlende Selbstachtung aufgrund entgegengebrachter Respektlosigkeit oder Verwöhnung. • Der Versuch, dies durch Statussymbole auszugleichen. • Die Abneigung, die eigene Unsicherheit zu zeigen. • Der Aufbau von Mauern • Isolation • Eine einseitige Wahrnehmung durch fehlendes Feedback • Aggressives Einfordern von Respekt	• Nenne 10 Dinge, die du an dir schätzt. • Respektiere und achte deine Mitarbeiter, Kollegen und Kunden. • Achte Andersdenkende, Andersgläubige und Angehörige anderer Ethnien. • Schenke deinen Mitstreitern in Gesprächen ungeteilte Aufmerksamkeit und bereite Gespräche vor. • Übe Höflichkeit.

- Überlege dir 3 Wege um im nächsten Monat Mut zu üben.

TRAINING

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

Literaturtipps aka schriftliche Mentoren aus aller Welt



Stärken entwickeln / entdecken / Identität

- Strengthsfinder 2.0. Entwickle deine Stärken
- Kris Vallotton. Eine Frage der Ehre.
- Richard Rohr, Andreas Ebert. Das Enneagramm.

Leben sortieren / Prioritäten setzen / Berufung finden

- Paul Donders. Kreative Lebensplanung 3.0
- Paul Donders. Resilienz.
- Gordon MacDonald. Ordne dein Leben.
- Bill Hybels. Simplify.
- Werner Tiki Küstenmacher. Simplify your life.

Angst / Loslassen / Freiheit

- Jorge Bucay. Drei Fragen.
- Chris Thurmann. Lügen die wir glauben.
- Richard Rohr. Nur wer loslässt, wird gehalten.

Befähigende Leiterschaft

- Paul Donders, Johannes Hüger. Wertvoll und wirksam führen.
- Thomas Schirmacher. Führen in ethischer Verantwortung.
- John C. Maxwell. Leadership.

Den eigenen Charakter entwickeln

Stephanie Mittelbach

Session Impact Form

Inwiefern sind mein Charakter und meine Einstellungen herausgefordert worden?

Welche Themen muss ich jetzt durchbeten und durcharbeiten?

**FÜHRUNGS
KRÄFTE**

Welche praktischen Schritte sollte ich mit meinem Mentor / meiner Mentorin besprechen und in meinem Leben unternehmen?

TRAINING

Wie kann ich das Gelernte in die Beziehungen mit den Menschen die ich meinerseits begleite umsetzen