

KOMPLEXITÄT



KOMPLEXITÄT MANAGEN ARBEITSBLATT

Vertiefung zum Selbstcoaching-Kalender
„Komplexität managen“. www.verlag-ryschka.de.



Ryschka, J., Müller, V., Singer, S., Saechtling, L., Stegh, W. & Ryschka, U. (2017). *Komplexität managen*. Mainz: Verlag Dr. Jurij Ryschka.



ERREICHEN SIE IHRE ZIELE

ORGANISATIONSENTWICKLUNG PROF. DR. RYSCHKA · WWW.RYSCHKA.DE
RATHAUSSTRASSE 7 · 55128 MAINZ · TELEFON: +49 (0) 6131-720 7 650



KOMPLEXITÄT

Jeder von uns hat bestimmte **Einstellungen und Haltungen** verinnerlicht, die das eigene (Arbeits-)verhalten prägen und u. a. auch beeinflussen, wie wir auf Unsicherheit reagieren. Diese – ggf. bereits aus der Kindheit stammenden – Maximen können motivierend und hilfreich sein („Du schaffst das!“) oder uns **„dysfunktional“** (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979) ausbremsen bzw. antreiben.

Hier können Sie diese Haltungen hinterfragen und **einen neuen Leitsatz** für sich entwickeln (Ryschka, 2007; Wagner-Link, 1995).

Gerade unter Stress, in Situationen, die durch ein „Zuviel“, Unsicherheit und Überforderung gekennzeichnet sind, schieben sich negative „innere Antreiber“ in den Vordergrund und Sätze wie „Behalte immer die Kontrolle“, „Sei perfekt“, „Zeige keine Schwäche“ nehmen Einfluss auf unser Empfinden und Verhalten.

Versetzen Sie sich in eine erlebte komplexe Stresssituation. Wie ging es Ihnen? Was empfanden Sie? Was ging Ihnen durch den Kopf? Gab es einen **„inneren“ Leitsatz**, der Ihnen in ähnlichen Situationen immer durch den Kopf geht? Versuchen Sie diesen in prägnanter, überspitzter Form zu formulieren:

Unsere **„inneren Antreiber“** erleben wir als negativ. Sie haben jedoch auch positive Konsequenzen - sonst hätte sich dieser Satz in Ihrem Leben nicht so durchgesetzt. Der Antreiber „Ich muss immer die Kontrolle haben“ hat beispielsweise die positive Konsequenz, dass sich die Dinge nach Ihren Vorstellungen entwickeln und Sie Unberechenbarkeit vermeiden können. Negative Folgen dieses Leitsatzes sind allerdings, dass Sie die meisten Aufgaben alleine bearbeiten, als unkollegial bezeichnet werden, für Aufgaben mehr Zeit als andere benötigen und die Konzentration auf die Arbeit auf Kosten der Gesundheit und sozialer Kontakte geht.

Welche **positiven und welche negativen Konsequenzen** hat Ihr innerer Leitsatz?

Positive Konsequenzen:

-
-
-
-

Negative Konsequenzen:

-
-
-



Erarbeiten Sie nun einen neuen, persönlichen Leitsatz, mit dem möglichst viele der negativen Konsequenzen vermieden und möglichst alle positiven Konsequenzen beibehalten werden. Ersetzen Sie dabei möglichst „absolute Bewertungen“ durch spezifische: „manchmal“ statt „immer“, „einer“ statt „alle“, „etwas“ statt „alles“ etc. Im Beispiel könnte anstatt des Leitsatzes „Ich muss immer die Kontrolle haben“ der neue Leitsatz lauten: „Ich möchte Verantwortung übernehmen und gute Entscheidungen treffen.“

Wenn es Ihnen schwer fällt, für sich selbst einen neuen Leitsatz zu finden, denken Sie an jemanden, der gelassen und ruhig in komplexen Situationen agiert – mit welcher Haltung/Einstellung geht diese Person vor?

Was würden Sie einem guten Freund, einem Kollegen/Mitarbeiter/Praktikanten raten, wenn er mit einer komplexen Situation konfrontiert wird? Welche Haltung würden Sie empfehlen?

Versuchen Sie sich nun an Ihrem neuen Leitsatz:

Damit Sie Ihren neuen Leitsatz immer wieder vor Augen haben und besser verinnerlichen, empfiehlt es sich, ihn zu notieren und an einem gut sichtbaren und häufig aufgesuchten Ort aufzuhängen (z. B. Spiegel im Badezimmer). Vielleicht finden Sie auch ein Zeichen/Bild/Signal, das Sie an Ihre neue Haltung erinnern kann (z. B. roter Klebepunkt auf Monitor, Smiley auf Kaffeetasse im Büro etc.)?

Wo und wie wollen Sie sich Ihren **neuen Leitsatz visualisieren**?

Um sicherzustellen, dass Ihr neuer Leitsatz auch greift und Ihr Verhalten angesichts von Mehrdeutigkeit und Unsicherheit bestimmt, können Sie komplexe Situationen **im Vorfeld mental durchspielen** und/oder mit Kollegen/Freunden durchsprechen.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford.

Ryschka, J. (2007). Veränderungen in der Firma - und was wird aus mir? Ein Arbeitsbuch zum Selbstcoaching. Weinheim: Wiley-VCH.

Wagner-Link, A. (1995). Verhaltenstraining zur Stressbewältigung. Arbeitsbuch für Therapeuten und Trainer. München: Pfeiffer.