

I.36

Mich selbst erfolgreich führen

Sie haben Angst? – Wie Sie in der Angst eine Chance sehen können

Romy Möller, Pädagogin, Coachin und Innovationsmoderatorin



© RAABE 2020

© yuok/DigitalVision Vectors

Verantwortung und Erfolg bleiben selten allein – meist geht sich die Angst sehr schnell dazu. Die Angst zu versagen, die Angst etwas zu verlieren oder die Angst keinen Sinn mehr zu sehen. Wenn Sie jedoch Angst vor der Angst haben, wird der Druck immer weiterwachsen und Sie lähmen. Daher ist es wichtig, in der Angst doch etwas Positives zu sehen. Wie Sie das schaffen, können Sie im folgenden Artikel lernen.

KOMPETENZ

Zielgruppe:	Schulleitungen, Stellvertretungen
Schlüsselbegriffe:	Achtsamkeit, Angst, Selbstführung, Selbstmanagement, Umgang mit Verantwortung, Erwartungen, Balance, Überzeugungen, Antreiber, innere Bilder, Reflexion, Standortanalyse, Führung
Einsatzfeld:	in der Schulleitung
Thematische Bereiche:	Führung
Didaktische Materialien:	4 Reflexionsübungen

Inhaltsverzeichnis

1.	Die Angst – ein Grundgefühl	3
2.	Die Angst zu versagen	7
	M 1 Reflexion: Das eigene Schulleitungsbild – walk & talk	4
	M 2 Reflexion: Die inneren Antreiber	6
	M 3 Reflexion: Ihr Erwartungsprofil	9
3.	Die Angst vor dem Verlust	10
4.	Die Angst vor der Sinnlosigkeit	11
	M 4 Reflexion: Meine Standortanalyse	12
5.	Die Angst – Ihr Verbündeter	13

M 1

Reflexion: Das eigene Schulleitungsbild – walk & talk

Ziele:

- Erkennen der eigenen Erwartungen an Sie selbst
- Reflektieren der eigenen Überzeugungen einer „idealen Schulleitung“

Vorgehen:

Für diese Übung benötigen Sie einen Partner, der Ihnen Resonanz geben kann. Zunächst beantworten Sie die drei folgenden Fragen beim Gehen nach einem bestimmten Schema und reflektieren Sie für sich allein diesen Austausch.

Gesamtzeit: ca. 40 Min. Partnerarbeit, 30 Min. Einzelarbeit

Schritt 1: Partnerarbeit

Gehen Sie mit ihrem Partner spazieren und beantworten Sie dann jeweils einer der folgenden Fragen einzeln Frage nach diesem Schema:

1. **3 Min.:** beantworten Sie die Frage, ihr Partner hört zu. Es darf kein Dialog statt, auch wenn Sie früher fertig sein sollten, warten Sie bitte bis zum Ende der 3 Minuten.
2. **1 Min.:** Stille
3. **3 Min.:** Ihr Partner gibt Ihnen Resonanz, d. h. wie hat das Gesagte auf sie/ihn gewirkt, welche Gefühle hat ausgelöst, welche Gedanken

Fragen:

1. Erzählen Sie eine Geschichte: Wann Sie besonders stolz waren, SchulleiterIn zu sein. Was hat Sie besonders berührt?
2. Erwähnen Sie sich zurück: Was hat Sie motiviert, SchulleiterIn zu werden? Was inspiriert Sie jetzt, weiterhin diese Tätigkeit auszuführen?
3. Was waren gute/schlechte SchulleiterInnen für Sie? Warum erinnern Sie sich an sie/ihn?
4. Was ist eine gute Schulleitung für Sie?
5. Wenn Sie in einem Jahr als SchulleiterIn aufhören würden, was müsste bis dahin noch passiert sein?

Schritt 2: Einzelarbeit

Wenn Sie alle Fragen beantwortet und das Feedback Ihres Partners erhalten haben, dann machen Sie für sich allein Notizen.

- Was war für Sie offensichtlich?
- Was war für Sie neu?
- Was möchten Sie überdenken?

Halten Sie nun auch konkret das Gesagte fest. Nutzen Sie hierfür die folgende Struktur, die an die Selbstpyramide nach Peter Senge, den logischen Ebenen aus dem NLP und dem Zwiebelmodell von Korthagen/Vasalos angelehnt ist und ein Modell zur eigenen Reflexion darstellt: Dabei beeinflusst die jeweils übergeordnete Ebene die darunter liegende Ebene, d. h. unsere Werte und Glaubenssätze beeinflussen unser Verhalten und dieses hat wiederum Einfluss auf unseren Kontext/unsere Umwelt.

3. Die Angst vor dem Verlust

Und dann klopft es auf einmal an der Tür. Ein guter Freund der inneren Versagensangst möchte auch noch mitspielen, denn schließlich verstehen sie sich exzellent. Was wäre nämlich, wenn

- Sie doch scheitern?
- Sie etwas falsch machen oder
- Sie schwach sind?

Natürlich würden dies alle sofort bemerken – damit wäre der Job als Schulleitung in Gefahr. Was käme dann? Die Karriereleiter wieder hinabsteigen und als Lehrkraft arbeiten? In eine andere Schule gehen? – Da würde Ihr Ruf Ihnen aber auch vorauslaufen. Sie stecken gefühlt in einer Sackgasse. Sie müssen also immer alle Bälle in der Luft halten, dürfen nicht stolpern und nichts fallen lassen. Schließlich geht es um Ihr Image und Ihren Status.

Wichtig

Herzlichen Glückwunsch zum Zweiten

Sie können nur Angst haben, etwas zu verlieren, wenn Sie etwas nicht haben. Sie haben es geschafft, die Schulleitung zu übernehmen. Feiern Sie Ihren Erfolg, setzen Sie Ihre Fähigkeiten – achten Sie aber darauf, dies nicht nur in der Position zu verankern.



Der Realitätscheck

Meist sind es unbewusste Überzeugungen, die uns Angst einjagen. Die Frage ist jedoch, ob diese Überzeugungen tatsächlich der Rationalität standhalten. Angeblich führt das Scheitern, z. B. durch einen Fehler zum Verlust unseres Rufes als Schulleitung.

Überlegen Sie sich einmal, ob Sie andere Führungskräfte kennen, die immer stark sind. Haben diese noch nie einen Fehler begangen? Was ist mit diesen Personen passiert, haben Sie alles von heute auf morgen verloren? Beantworten Sie die Frage ganz ehrlich – vermutlich ist dies nicht so. Was können Sie jetzt aber machen?

Nicht jede Führungskraft, die dieselbe Verantwortung trägt, hat Angst – es muss also etwas geben, was zwischen dem Reiz „Ich trage eine große Verantwortung und ich muss wichtige Entscheidungen treffen“ und der Reaktion „Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren“ liegen.

REIZ:

Ich trage eine große Verantwortung und ich muss wichtige Entscheidungen treffen.



REAKTION:

Ich habe Angst, meinen Job zu verlieren.

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de