



# Besser leben, motivierter arbeiten

Besser leben, motivierter arbeiten – wie das gelingt ist Thema beim Nordtalk am 17. September in Winsen/Luhe. IHK-Beraterin Sonja Bausch sprach mit den vier Referenten über Zuhören, Entscheidungskompetenz, Spaß an Veränderung und Mut.



**Anja Niekerken** ist Autorin, Trainerin und Beraterin und spricht beim Nordtalk zum Thema „Öfter mal die Klappe halten“.

## „Öfter mal die Klappe halten“

- 1** **Frau Niekerken, man sagt ja Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Warum fällt uns Zuhören so schwer?**  
Ein Grund ist, dass Sprechen tatsächlich geil ist. Zumindest für unser Gehirn. Wissenschaftler der Universität Harvard haben herausgefunden, dass im limbischen System, also im Gefühlszentrum, beim Erzählen genau die gleichen Bereiche im Hirn aktiv sind, wie beim Sex oder wenn jemand Heroin nimmt.
- 2** **Wieso halten Sie aktives Zuhören für Mist?**  
Die Idee des aktiven Zuhörens ist leider verkommen. Da werden die Körperbewegungen des Gegenübers nachgemacht, es wird eifrig an der richtigen Stelle genickt und halbe Sätze paraphrasiert, um dem Gegenüber das Gefühl zu geben, man würde zuhören. Wenn Sie das alles nicht tun und einfach nur interessiert zuhören würden – ich wette, Ihr Gegenüber wird das genauso empfinden.
- 3** **Was hat all das mit Führungskompetenz zu tun?**  
Zuhören ist aktive Wertschätzung. Und Wertschätzung ist einer der Haupttreiber des Menschen. Für mich ist das die Hauptaufgabe von Führungspersönlichkeiten, eben von Natural Leaders. Führung ist eine Dienstleistung. Eine Dienstleistung für die Menschen, die ich führe und für die Idee meines Unternehmens. Es geht darum, die besten Ideen zu finden, zu kanalisieren und einzubringen. Und so schließt sich der Kreis zum Zuhören: Wer nicht zuhört, wird auch nicht in der Lage sein, die besten Ideen zu finden.



Managementtrainer **Georg Jocham** gibt beim Nordtalk Tipps dazu, wie es gelingt, schnell gute Entscheidungen zu treffen.

## „Schneller Entscheidungen bekommen“

- 1** **Herr Jocham, sind die Entscheidungswege in Unternehmen zu schwerfällig?**  
Nicht in allen Unternehmen, aber grundsätzlich: ja. Dass Trends wie New Work einen so großen Zuspruch finden, hat ja auch damit zu tun, dass Mitarbeiter sich mehr Freiraum und einen größeren Entscheidungsspielraum wünschen.
- 2** **Wie trifft man schnell gute Entscheidungen?**  
Das geht erstaunlich einfach: indem man Mitarbeitern zeigt, wie sie eine Entscheidung so vor- und aufbereiten, dass die Entscheidung sofort getroffen wird.
- 3** **Bauch oder Kopf? Wie trifft man die bessere Entscheidung?**  
Das hängt davon ab, wie viel Erfahrung Sie mit vergleichbaren Entscheidungen haben. Wenn es um eine Entscheidung geht, die sie so oder so ähnlich schon oft getroffen haben und dabei ein gutes Gespür dafür entwickeln konnten, dann liefert der Bauch ganz ausgezeichnete Ergebnisse. Wenn es hingegen um eine Entscheidung geht, die sie noch nie oder nur selten getroffen haben, dann ist der Kopf die bessere Wahl.



Trainer **Frank Peters** verrät in seinem Vortrag, wie Veränderung mit Spaß und Leichtigkeit gelingen kann und was das mit Humor zu tun hat.

## „Change darf Spaß machen“

### 1 Change darf Spaß machen titelt ihr Vortrag. Die Realität sieht aber oft anders aus. Woran liegt das?

Change ist in Unternehmen eher negativ besetzt, in denen die Mitarbeiter schlechte Erfahrungen mit Veränderungsprozessen gemacht haben. Teilt ein Großteil der Belegschaft diese negative Einstellung, wird es jeder Change schwer haben und von Spaß kann erst recht keine Rede sein.

### 2 Und wie gelingen Veränderungsprozesse, die Spaß machen?

Man muss die Einstellung gegenüber der Veränderung ändern. Ich nenne es: Das Change-Mindset. Wichtige Elemente sind Offenheit, Selbstverantwortung und eine gute Fehlerkultur. Bevor Unternehmen das nächste Veränderungsprojekt starten, sollten sie dafür sorgen, dass ihre Mitarbeiter und die Unternehmensleitung ein Change-Mindset entwickelt haben. Das bringt eine Kommunikation mit sich, die von Offenheit, Vertrauen und Respekt geprägt ist.

### 3 Ist Humor ein Mittel zur Konfliktlösung?

Ja – wenn wir Humor als die Fähigkeit verstehen, eine zweite (humorvolle) Perspektive einzunehmen, kann Humor bei Konflikten ein guter Helfer sein. Ein Beispiel: Ich bespreche mit einer Trainerkollegin den Ablauf eines Seminars. Wir können uns nicht einigen und kommen nicht weiter. Plötzlich sagt sie: „Es waren einmal zwei Kommunikationstrainer, die konnten leider das nächste Kommunikationsseminar nicht geben, weil sie sich nicht auf ein Vorgehen verständigen konnten.“ Ich muss lachen. Sie lacht auch und auf einmal ist das Feld bereitet für neue Lösungen.



Coach **Tanja Peters** nutzt ihre persönliche Geschichte, um ihre Zuhörer zu mehr Mut im Job und Alltag anzustiften.

## „So trainieren Sie Ihren Mutmuskel“

### 1 Frau Peters, wie mutig sind Sie?

Heute würde ich mich als sehr mutig bezeichnen – aber bis dahin war es auch ein sehr langer Weg. Ich musste meinen Mutmuskel regelmäßig trainieren. Deshalb weiß ich auch so viel über den Mut, warum er manchmal fehlt und wie wir ihn aktivieren können.

### 2 Sie sagen, man könne Mut wie einen Muskel trainieren. Wie genau geht das?

Wichtig ist erst mal zu verstehen, dass mutig sein nicht bedeutet, dass wir furchtlos und ohne Angst sind. Mut ist die Kompetenz, die wir benötigen, damit wir Ängste überwinden können. Je öfter wir üben, trotz Angst etwas zu versuchen, umso einfacher wird dieser Schritt für uns.

### 3 Welchen Tipp haben Sie für schüchterne, ängstliche Menschen?

Erstens: sich selbst annehmen. Das macht den Weg für Veränderung erst frei. Zweitens: ganz klein anfangen. Zum Beispiel auf eine Party gehen und dort jemanden ansprechen, den ich noch nicht kenne. Und vielleicht die beste Freundin oder den besten Freund als Unterstützung dabei haben. Wenn ich so im geschützten Raum geübt habe, kann ich irgendwann die Party allein erobern. Drittens: nicht mit anderen, womöglich ganz mutigen Menschen vergleichen. Das beschädigt den eigenen Selbstwert und es hat auch keine Relevanz für das eigene Leben, denn man ist ja nun mal schüchtern und ängstlich. In diesem Fall noch mal zurück zu Punkt eins. ■ Sonja Bausch

## Nordtalk in Winsen/Luhe

Zu einem zweigeteilten Netzwerkabend mit gleich vier Vorträgen, dem Nordtalk, laden unsere IHK und das Unternehmernetzwerk Frau & Wirtschaft Landkreis Harburg am Dienstag, 17. September, 18 bis 21 Uhr, in die Stankt Marienkirche, Rathausstraße 3, in Winsen/Luhe ein. Beraterin Anja Niekerken spricht über den Wert des aktiven Zuhörens

und Managementtrainer Georg Jocham hat Tipps dazu, wie man schnell Entscheidungen trifft. Nach einer Pause mit Gelegenheit zum Austausch erklärt Trainer Frank Peters, wie Changeprozesse Spaß machen und warum das wichtig ist, und Coach Tanja Peters verrät, wie man seinen Mutmuskel trainiert. Ein Grußwort spricht Superintendent Christian

Berndt. Die Teilnahme ist kostenfrei, wer dabei sein will, meldet sich an unter: [ihklw.de/nordtalk19](http://ihklw.de/nordtalk19). ben

