



**Wie Sie die Aufschieberitis in den Griff bekommen
und eine achtsame Haltung entwickeln -
Interview mit Robert Kopp-Wichmann**

April 2014

erschieden in der Podcast-Reihe „Führung auf den Punkt gebracht“

von Bernd Geropp

Die Shownotes zu diesem Podcast finden Sie unter

www.mehr-fuehren.de/podcast047

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Geropp

In der heutigen Podcastfolge geht es um das Aufschieben und um das Thema Achtsamkeit. Sie kennen das sicher auch von sich selbst. Es gibt manche wichtige Arbeiten, die verschieben Sie immer wieder. Es sind zwar notwendige Tätigkeiten, aber sie machen keinen Spaß. Sie schieben sie immer weiter in die Zukunft, weil Sie sie als langweilig oder als unangenehm empfinden. Mir geht es häufig so. Wenn ich eigentlich aufräumen sollte, oder den Rasen mähen, oder die längst fällige Steuererklärung machen sollte, dann fallen mir GANZ plötzlich ganz viele andere Dinge ein, die ich JETZT unbedingt erledigen muss. Ich schiebe auf. Ich schiebe auf, oder ich prokrastiniere. Heute spreche ich darüber mit dem Psychologen und Führungskräftecoach Roland Kopp-Wichmann. Seit 1983 arbeitete als Psychologe, Coach und Führungskräftetrainer in Heidelberg. In den letzten zehn Jahren hat er sich auf Persönlichkeitsseminare für Führungskräfte und auf Vorträge spezialisiert. Von ihm will ich wissen warum wir uns so schwer tun mit der Aufschieberitis und was wir tun können, um wichtige Arbeiten nicht mehr aufzuschieben. Roland Kopp-Wichmann hat sich auch intensiv mit Achtsamkeit beschäftigt und ein Amazon E-Book-Bestseller darüber geschrieben. Im Interview gehen wir deshalb auch der Frage nach, was Achtsamkeit genau ist und warum es sich für Führungskräfte lohnt sich näher damit zu beschäftigen.

Hier mein Interview mit Roland Kopp-Wichmann:

Ja, Herr Kopp-Wichmann, warum haben denn eigentlich viele Menschen und vor allem auch Führungskräfte so ihre Probleme mit der Aufschieberitis und der Prokrastination? Woran liegt das?

Kopp-Wichmann

Ich glaube Führungskräfte unterscheiden sich da nicht wesentlich von anderen Menschen. Aufschieberitis ist so nach meinem Verständnis auch nach meiner Erfahrung mit vielen Leuten in Seminaren und Coachings im Grunde eine Rebellion. Also man lehnt sich auf gegen etwas, beziehungsweise man hat ein Ziel, akzeptiert aber nicht die Begleitumstände. Und die

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



möchte man irgendwie vermeiden und dann fällt einem auf, oder fällt einem ein, dass man das eben aufschieben könnte. Also ganz konkret: Jemand will – von mir aus - Jura studieren, will mal als Anwalt arbeiten. Und dann studiert er und dann wird eben eine Klausur angesetzt und derjenige schiebt das eben auf. Meinetwegen das heißt in drei Monaten ist die Klausur, und der schiebt auf, schiebt auf bis meinetwegen sechs Wochen vorher und dann wird das Ergebnis nicht so gut. Und dann beschließt er: „Mensch, das ist ja blöd. Ich habe zu spät angefangen. Das darf mir nie wieder passieren.“ Und bei der nächsten Klausur – drei Monate passiert wieder dasselbe, dass er sagt: „Na wenn ich jetzt anfangen, habe ich die Hälfte vergessen. Und nach zwei Monaten sagt er: „Na ja, jetzt werde ich mal langsam meine Bücher zusammensuchen und wenn jemand fragt, sechs Wochen vorher: „Und hast du schon angefangen?“, sagt der: „Ja, übermorgen fange ich an.“ Das heißt: es ist ein Protest gegen die Begleitumstände das was eben dazugehört – Prüfungen.

Geropp

Ich verstehe Sie richtig? Es geht eigentlich darum, man sagt: „Mensch das ist mein Ziel, da möchte ich gerne hin. Aber man ist nicht bereit die Konsequenz zu tragen, dass man dann bestimmte Sachen machen muss, die einem eigentlich in dem Moment keinen Spaß machen?“

Kopp-Wichmann

Richtig. Also es gibt meistens um Dinge, die eben mühevoll sind, die außerhalb der Komfortzone liegen, die unangenehm sind, schweißtreibend, wie auch immer. Also jemand möchte – was weiß ich – eine gute Figur haben und das liegt eben auch außerhalb der Komfortzone und dann weiß er: Mensch, ich könnte ins Fitnessstudio gehen oder Joggen, und schiebt das möglicherweise auf. Das heißt: Jemand hat das Gefühl, ich muss das machen. Ich will aber nicht. Das ist im Grunde auch ein Ambivalenz-Konflikt. Man will eigentlich das Ziel erreichen, will aber nicht unbedingt die Mühen mit denen das verbunden ist, die will man versuchen zu vermeiden. Nicht sehr bewusst, es ist einem klar, das kann niemand anders machen. Ich muss für die Klausur lernen. Es wäre ja eine klare Entscheidung zu sagen: Na gut, dann lasse ich das mit dem Studium. Ich habe mich da falsch informiert. Das ist mir doch zu

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



viel Arbeit. Ich lasse es. Und das ist eben die Ambivalenz: „Ich will das natürlich, aber hmmm die Anstrengung – morgen.“

Geropp

Was kann ich denn dagegen tun, wenn ich so weiß: Das Ziel ist mir aber schon sehr wichtig.“

Wie kann ich mich da – sagen wir mal – selbst überlisten?

Kopp-Wichmann

Ja, ich weiß gar nicht, ob man sich überlisten kann – mit Tricks und dergleichen habe ich nicht so gute Erfahrungen gemacht. Ich halte viel davon sich bewusst zu machen was eigentlich innerlich in einem abläuft. Und was meistens da abläuft ist, dass Leute das Gefühl haben: „Ich MUSS das machen. Ich MUSS jetzt mich an die Bücher setzen und dann muss ich aber nicht nur zwei Stunden lernen, sondern vielleicht acht Stunden am Tag. Und alles andere fällt in den Hintergrund. Ich kann nicht mehr auf Partys gehen, oder wie auch immer. Aber ich MUSS das machen. Und das ist schon sehr nahe an der Opferhaltung, dass man sagt: „Ja, ich muss es, aber ich will es nicht.“ Und dann hilft es eben zu sagen: „Ich muss gar nicht. Niemand zwingt mich.“ Also niemand zwingt mich den Professoren ist es egal, den Kommilitonen ist es egal, hoffentlich auch den Eltern, oder der Freundin, oder wem auch immer. Ich muss gar nicht UND ich kann mich frei entscheiden. Aber niemand zwingt mich dieses Studium zu vollenden. Ich kann heute oder morgen spätestens mich abmelden vom Studium. Ich muss gar nicht, sondern ich habe die freie Wahl mich zu entscheiden. Aber wenn ich mich dafür entscheide, entscheide ich mich gleichzeitig für die Begleitumstände und da gehört eben das Lernen dazu. Ein Sache, die viele Leute ja aufschieben, jetzt nicht nur Führungskräfte, die haben vielleicht ihr Personal dafür, ist die Steuererklärung – weiß ich aus eigener Erfahrung – also früher habe ich auch fast ein Zwangsgeld – hat mich noch nicht so beeindruckt – aber dann als es wirklich ernst wurde, habe ich es dann doch unter Druck gemacht. Und da kann man das sehr schön mit dem Protest, sagen: „Wozu eigentlich? Und überhaupt? Und warum muss das überhaupt Steuern geben? Und da muss ich noch so eine komplizierte Erklärung machen und alle Belege auch sortieren und so.“ Also man ist voll im

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Opfermodus, voll im Jammern drin und die Begleitumstände sind eben, wenn ich Geld verdiene hier in diesem Staat, mit einer funktionierenden Finanzverwaltung – es gibt ja andere Länder, wo das nicht so ist – dann gehört die Steuererklärung zu den Begleitumständen. Ich muss ja gar nicht die Steuererklärung machen. Also ich kann ja meinerwegen es ankommen lassen auf das Zwangsgeld und irgendwann macht das Finanzamt meine Steuererklärung. Die schätzen dann halt eben meinen Umsatz. Meistens zu meinen Ungunsten, aber niemand zwingt mich. Das heißt es ist wichtig aus dieser Opferrolle herauszukommen. Statt: „Ich muss. Ich entscheide mich dafür.“ Und ein zweiter wichtiger Tipp mit dem ich oft arbeite mit Coachees, die da Probleme haben – jemand sagt zum Beispiel: „Ich muss endlich mal meinen Schreibtisch aufräumen. Ich finde überhaupt nichts mehr. Aber seit drei Jahren liegt da alles rum, also ich finde nichts mehr. Ich habe aber gar keine Zeit meinen Schreibtisch aufzuräumen. Was mache ich jetzt?“ Und da ist mein ultimativer Tipp – der klingt ein bisschen seltsam – dass ich sage: „Also gut, heute Abend - wollen Sie was dran ändern?“ Ja, ja, selbstverständlich. Also mein ultimativer Tipp, wenn Sie jetzt nach Hause gehen, gehen Sie in ihr Arbeitszimmer und räumen Sie ihren Schreibtisch auf, aber NUR – das ist ganz wichtig – NUR für sechseinhalb Minuten. KEINE Sekunde länger! Da sagen natürlich – man kann auch viereinhalb nehmen, man kann auch siebeneinhalb, aber irgendetwas unter zehn Minuten, was also eine lächerlich kurze Zeitspanne ist. Da sagt natürlich derjenige: „Ja, das ist ja Quatsch. Wenn ich sechseinhalb Minuten hätte, bin ich ja in zwanzig Jahren noch nicht fertig mit meinem Schreibtisch.“ Und dann sage ich: „Sie wollten ja was ändern. Also mein Vorschlag ist, Sie probieren das einfach mal aus.“ Was dann meistens passiert von denen, die wiederkommen, die sagen: „Das war ja ein fieser Trick.“ „Wieso? Was? Wie?“ „Ja, ja, ich habe das gemacht mit den sechseinhalb Minuten und als die sechseinhalb Minuten rum waren, dachte ich: Ja, der hat ja gesagt, ich muss jetzt aufhören. Aber ich bin gerade so gut dabei und überhaupt das ist doch mein Schreibtisch. Ich bestimme doch wer hier aufräumt, und wie lange, und wie auch immer.“ Also lange Rede, kurzer Sinn: Die meisten räumen eine Stunde auf, zweieinhalb, dreieinhalb Stunden, weil sie halt mal angefangen haben und merken: Ach ja, so schlimm ist es ja gar nicht. Und es kommt ja doch Stück für Stück irgendwie sehe ich langsam Land. Das wesentliche beim Aufschieben ist das

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Anfangen.

Geropp

Okay. Also dieser erste Schritt, ja?

Kopp-Wichmann

Ja.

Geropp

Das weiß ich von mir auch. Das stimmt. Herr Kopp-Wichmann, Sie haben ja sich auch sehr stark mit Achtsamkeit beschäftigt. Sie haben da auch einen schönen Amazon E-Book-Bestseller geschrieben, können Sie uns ein bisschen näher erklären, was Sie genau unter Achtsamkeit verstehen und warum es für eine Führungskraft durchaus wichtig ist sich damit zu beschäftigen?

Kopp-Wichmann

Achtsamkeit ist ein besonderer Bewusstseinszustand und zwar besonders im Vergleich mit dem Alltags-Bewusstsein. Das Alltags-Bewusstsein ist der Zustand in dem man den größten Teil des Alltags drin ist. Dadurch gekennzeichnet, dass man mit seiner Aufmerksamkeit nach außen orientiert ist. Also man guckt nach draußen, man hört nach draußen, um eben Informationen aus der äußeren Welt zu verarbeiten und das zu tun, was man tut. Funktioniert sehr, sehr schnell, weil das Unbewusste hat eine enorme Speicher- und Verarbeitungskapazität, aber es funktioniert hauptsächlich mit Routinen. Also mit Denkroutinen und mit Verhaltensroutinen. Das läuft dann ganz gut, wenn man merkt: Ja, das ist eine gute Routine, mit der komme ich wirklich zu meinem Ziel, das ich erreichen möchte. Es läuft dann nicht gut, wenn man irgendwie merkt: Irgendwie klappt das gerade nicht. Und wieso eigentlich nicht? Dann ist das Alltagsbewusstsein / dann fängt man an nachzudenken: Na ja, wahrscheinlich ist es so und so. Dann kriegt man viele verschiedene Theorien. Ganz

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



konkret, also angenommen jemand sagt: „Ich bin immer so gestresst.“ Also – was weiß ich – die ersten zwei Stunden, wenn ich morgens anfangen bin ich eigentlich guter Laune und dann irgendwie so um elf Uhr rum, oder um zehn Uhr rum bin ich irgendwie gestresst. Ich weiß gar nicht was das ist. Und dann kommen, wenn man im Alltags-Bewusstsein drüber nachdenkt, dann kommen eben keine sehr guten Erklärungen. Sondern man sagt: „Na ja, es ist aber das Tempo heute und die vielen E-Mails und wie auch immer. Es hat einfach die Beschleunigung zugenommen im Geschäftsleben. Das hilft alles nichts, sondern man muss irgendwie gucken: Wie stresse ich mich eigentlich? Also nicht Stress als was Gegebenes – das kommt auf mich zu, oder überrascht mich, oder überrollt mich, sondern eher: Wie stresse ich mich eigentlich? Und dafür braucht man diese Achtsamkeit, weil in der Regel weiß man nicht, wie man sich stresst. Man muss gucken und die Achtsamkeit ist letztlich ein Bewusstseinszustand ganz einfach wo man möglichst je nach Umgebung, wo man sich aufhält im Moment die Augen schließt – das ist schon mal ganz wichtig, dass man die visuellen Signale aussortiert und einfach seine Aufmerksamkeit nach Innen orientiert. Beispielsweise auf den Körper. Nicht um sich zu entspannen, sondern einfach nur um zu gucken: Wie fühlt sich gerade mein Körper an? Was von meinem Körper kann ich überhaupt wahrnehmen? Dann kann man auf den Atem einen Moment gucken und schauen, wie der ist. Auch nichts besonderes, dass der jetzt besonders langsam, oder sonst was sein müsste. Und in ähnlicher Weise kann man sein Gefühlen sich zuwenden. Zu gucken: Wie fühle ich mich eigentlich gerade? In was für einer Stimmung bin ich gerade? Und ganz wesentlich auch: Was für Gedanken sind gerade da? Das Wesentliche auch gerade beim Stress ist natürlich der Stress entsteht nicht von alleine, sondern er entsteht vor allem durch Gedanken. Und mit der Achtsamkeit kann man sehr gut beobachten: Welche Gedanken kommen und welche emotionalen Folgen das hat.

Geropp

Das hört sich für mich auch sehr stark an wie / oder sehr parallel zu zum Beispiel autogenem Training, wo man ja auch so in sich hinein hört, versucht ruhiger zu werden.

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Kopp-Wichmann

Ja. Ja. Also es ist kein ordinärer Zustand. Die Buddhisten und Tibeter kennen den schon seit Jahrtausenden. Es gab große Überschneidungen mit der Meditation. Die Achtsamkeit ist aber eben wie gesagt keine direkte Übung, wo man irgendwas erreichen möchte. Das unterscheidet es auch vom autogenen Training. Da will man ja Bauch weich und Stirn kühl und will etwas erreichen. Sondern Achtsamkeit ist mehr die Fähigkeit wahrzunehmen, wo ich mit meiner Aufmerksamkeit im Moment gerade bin. Das ist das Wesentliche. Und das hat automatisch – also man kann es entspannend erleben, aber es hat vor allem den Effekt, dass es entschleunigt. An Alltags-Bewusstsein, Multitasking und dergleichen kann man ja viele Dinge gleichzeitig ganz schnell machen allerdings nur in einer gewissen, geringen Qualitätsstufe. Und die Achtsamkeit, die wirkt eben langsamer, weil es nichts zu erreichen gibt, kann man einfach nur das wahrnehmen, was man wahrnimmt.

Geropp

Wie würden Sie denn jemanden, der – sagen wir mal – wirklich so gestresst ist, was empfehlen Sie dem, wie er da so den ersten Schritt macht? Gibt es da einen bestimmten Zeitpunkt am Tag, wo er sagt: „Da versuche dich mal mit Achtsamkeit zu beschäftigen - fünf Minuten.“, sollen das bestimmte Zeiten sein? Oder wie geht man am besten vor?

Kopp-Wichmann

Also ich empfehle hauptsächlich, wenn jemand merkt, dass es ihm nicht gut geht, dass er irgendwie anfängt Kopfschmerzen zu kriegen, oder gestresst ist, oder irgendwie übel launig, oder irgend so etwas dann einen Moment – sagen wir mal – inne zu halten, ich empfehle – ich habe auch einen E-Mail-Kurs darüber geschrieben – zum Beispiel nur eine ein Minuten-Achtsamkeit. Also wirklich jetzt nicht 20 Minuten mit geradem Rücken sich irgendwo hinsetzen, sondern einfach nur einen Moment eine Minute, wenn man ein eigenes Büro hat, geht das ja, wenn man das nicht hat, dann setzt man sich auf das Klo. Und einfach nur einen Moment: Was ist gerade los? Wo bin ich gerade? Was spüre ich von meinem Körper? In was

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



für einer Stimmung bin ich? Was für Gedanken kommen? Und das allein hat schon einen heilsamen Effekt. Also, wenn jemand zum Beispiel merkt: „Ich bin irgendwie aufgeregt. Warum eigentlich?“ Dann kann man möglicherweise rauskriegen bei sich selber: „Ja, meine Gedanken gehen an einen Anruf an einen Kunden in zwei Stunden und letztes Mal gab es da irgendeinen Streit, Konflikt, oder offensichtlich beschäftigt mich das. Ach so deswegen geht es mir gerade nicht gut. Ja, moment mal, aber das ist ja erst in zwei Stunden. Kann ich mich da irgendwie vorbereiten, dass das Gespräch einigermaßen doch vielleicht besser wird?“ Also praktisch immer dann, wenn man merkt: Es geht mir nicht so ganz gut und ich will mal herausfinden, was eigentlich mit mir los ist. Eine andere Möglichkeit ist morgens im Bett, wenn man aufwacht nicht gleich aufzuspringen, sondern – ich sage mal – eine Minute einfach liegen zu bleiben, achtsam zu werden und mal so gedanklich durch den Tag gehen und gucken: „Mhm, und wie geht es mir, wenn ich so den Vormittag – ah ja, da ist das und das und das.“ Und da kriegt man schon sehr viel mit, was da innerlich an feinen Prozessen abläuft, die ja sonst sehr unbewusst sind.

Geropp

Na ja, das wäre meine Frage gewesen: Wie Sie es anwenden? Also wenn ich Sie richtig verstehe, Sie machen das quasi dann morgens beim Aufstehen?

Kopp-Wichmann

Ich mach das – ja – zum Beispiel dann. Ich mache es auch bei der Arbeit. Ich habe viele Coachings und auch Seminare und, wenn ein Coachee vor mir sitzt und der erzählt mir dann irgendwie ein Problem, oder so was, das ist meistens der Punkt wo ich in Achtsamkeit gehe – zwar mit offenen Augen – weil es sonst etwas störend wirken würde, aber ich gucke: Was passiert innerlich in mir, wenn der spricht. Mit einem halben Ohr höre ich den Inhalt, weiß aber der Inhalt ist nicht wirklich wichtig. Der Inhalt der beschreibt so den Rahmen, aber das Problem, das der Coachee hat, liegt nochmal ganz woanders und es ist mein Job da ein Stück weit mehr Klarheit reinzubringen. Und dann achte ich zum Beispiel auf die Stimme und wie die auf mich wirkt. Und das mache ich mit Achtsamkeit. Wenn ich merke: „Ho, ich muss aber

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



aufpassen, dass ich nicht einschlafe.“ Dann denke ich: Das ist ja interessant. Das ist nicht so meine übliche Reaktion mit Klienten, wenn ich denen zuhöre. Irgendwas ist da vielleicht, was der ohne etwas Einschläferndes hat, weil zu monoton ist, oder irgendwie so gefühlsleer. Und nehme mal als erste Hypothese: Vermutlich bin ich nicht der Einzige, dem es so geht, wenn derjenige mit jemanden zu tun hat. Und an der passenden Stelle füge ich das vielleicht ein als eine Information: „Sagen Sie mal, mir ist aufgefallen Kennen Sie das? Oder können Sie damit was anfangen?“ Also ich benutze es als ein Werkzeug, um an Informationen dranzukommen, die anders sind als das Alltags-Bewusstsein.

Geropp

Ja. Das kann ich mir gut vorstellen. Das ist natürlich auch ein sehr guter Tipp auch für einen ganz normalen Umgang mit anderen Menschen in Verhandlungen, oder sonst wo, dass man hin und wieder einfach mal sieht: Wie wirkt das jetzt alles auf mich? Also so quasi passiv das so aufzunehmen. Das finde ich sehr gut. Ja.

Kopp-Wichmann

Also wo ich es auch manchmal mache, ich mache ja auch Paartherapien – auch mit Führungskräften – und da kriegt man ja auch viele Geschichten und warum irgendwas schwierig ist, oder nicht läuft und so. Und denen gebe ich manchmal auch so eine kleine Hausaufgabe so zur nächsten Sitzung, dann sage ich: „Beobachten Sie einfach mal ganz genau – möglichst achtsam – wenn Sie also aus dem Büro kommen und dann fahren Sie mit dem Auto nach Hause und dann stellen Sie ihr Auto ab und dann machen Sie die Tür zu und gehen eben – was weiß ich – ein paar Schritte, hundert Meter oder wie auch immer zu Ihrem Zuhause. In dem Moment mal die Achtsamkeit einschalten und gucken was sich in Ihnen verändert. Vorher waren Sie so im Büro-Modus, im Arbeits-Modus, im Berufs-Modus, was verändert sich jetzt, wenn Sie sich so schrittweise Ihrem Zuhause nähern? Und wenn es Schwierigkeiten gibt in der Beziehung oder im Familienleben dann passiert allein auf diesem Weg etwas. Das passiert dadurch die ganze Zeit nur derjenige ist nicht achtsam. Der kommt dann mit einer bestimmten Stimmung, oder mit einem bestimmten Gesichtsausdruck rein

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



und kommt die Frau, oder der Mann reagiert ähnlich und mir hat zum Beispiel einer mal berichtet: „Mensch, mir ist aufgefallen, wenn ich nach Hause gehe, das sind nur 50, 60 Meter vom Parkplatz zum Haus – ich wappne mich. Ich wappne mich gegen – was kommt da jetzt. Also ich ziehe wie so eine Art Rüstung an. Ich gehe da nicht offen rein und freue mich, sondern ich erwarte irgendwie nichts Gutes.“ Das waren so seine Worte. Und er war ganz überrascht, dass das tatsächlich bei ihm passiert.

Geropp

Ja, das kann ich mir gut vorstellen. Herr Kopp-Wichmann, Sie haben ja auch langjährige Erfahrung mit der Betreuung und Coaching von Führungskräften. Was sind denn aus Ihrer Sicht die drei größten Schwierigkeiten, mit denen die meisten Manager zu kämpfen haben?

Kopp-Wichmann

Dazu muss ich sagen, zu mir kommen natürlich eine ganz bestimmte Gruppe von Leuten, die kennen mich schon aus dem Netz, haben Podcasts gehört, oder lesen mein Blog. Und die wissen, dass ich nicht so ein übliches Coaching mache im Sinne von: Die werde ich noch effektiver, oder wie hole ich da und da keine Ahnung – bei der nächsten Gehaltsverhandlung mehr raus, sondern das sind meistens Menschen, die ja, in einer gewissen Weise unzufrieden sind, wo es eigentlich ganz gut läuft – sage ich mal – und die trotzdem unzufrieden sind. Das ist eine große Zielgruppe von mir, aber gar nicht wissen womit es zusammenhängt und sagen: „Eigentlich müsste ich zufrieden sein. Ich habe alles erreicht, was ich mir vor 20 Jahren mal als Ziel gesetzt habe und eigentlich müsste ich zufrieden sein. Aber ich bin es nicht. Ich weiß nicht warum.“ Und da sind es so in der Regel zwei, drei Sachen, die mir immer wieder auffallen, die ich wichtig finde. Ich glaube es ist sehr wichtig als Führungskraft, wie überhaupt wenn man arbeitet die Sinnfrage zu klären. Die anderen Sachen sind auch wichtig, dass man halt einen Job hat, der einem irgendwie Spaß macht und möglichst das Geld bietet, das man glaubt zu brauchen. Aber wenn man das erreicht hat, ist es wesentlich, dass die Sinnfrage geklärt ist: Warum mache ich das eigentlich? Wer hat da was davon? Also jenseits von dem, dass es meine Brötchen mir bezahlt und ein Dach über dem Kopf ermöglicht. Was für eine Art

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



von Beitrag ist das eigentlich? Und das ist manchen gar nicht so ganz klar und manche erkennen auch relativ erschreckt: Das hat zwar einen Sinn, aber ich finde das nicht sinnvoll. Also der Sinn, wo ich da gerade bin, der hilft halt – meinetwegen – dass wir im nächsten Quartal zweieinhalb Prozent mehr Umsatz generieren, weil ich Accountmanager und dergleichen bin. Das ist mein Job. Aber ehrlich gesagt: Das ist nicht wirklich sinnvoll für mich. Also die Sinnfrage zu erklären und natürlich auch, wenn man als Führungskraft dann arbeitet seinen Mitarbeitern den Sinn – ich will nicht sagen vermitteln, aber aufzuzeigen, dass es da einen Sinnzusammenhang gibt zwischen der Arbeit des Angestellten/ des Mitarbeiters und einem übergeordneten Ziel. Dafür muss man aber selber das geklärt haben und auch überzeugt sein, dass der Sinn ist ja etwas virtuelles. Was für den einen sinnvoll ist, ist für den anderen gar nicht so sinnvoll. Also man muss authentisch davon überzeugt sein, das ist sinnvoll. Letztlich es liefert einen wesentlichen Beitrag für andere Menschen.

Geropp

Ja. Ja. Das ist das, wo das Unternehmen wirklich auch eine Vision haben muss. Ich meine sonst wird das sehr schwer.

Kopp-Wichmann

Aber die Vision muss eben auch unten ankommen. Es genügt nicht, dass der Vorstandsvorsitzende die Vision hat und dann: Mir alle nach!, sondern das er das auch vermitteln kann und deine Arbeit, die du da machst, die steht in einem größeren Zusammenhang und ist das für dich auch ein sinnvolles Ziel?

Geropp

Ja. Ich glaube der Gebhard Borg hat diesen Begriff geprägt: der muss ankoppeln an die Vision.

Kopp-Wichmann

Absolut. Ja.

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Geropp

Wenn ich Sie jetzt frage, was der entscheidende Tipp für Unternehmer, wie auch Manager um erfolgreich im Beruf zu sein. Wäre das, dass sie einen eigenen Sinn sehen drin?

Kopp-Wichmann

Also ich glaube das hat sicherlich auch was mit dem Lebensalter zu tun – ich bin ja jetzt 65. Da sieht man es nochmal anders als mit 25. Ich glaube die Prioritäten, was jetzt wirklich wichtig ist, die verändern sich auch. Was ich auch sehr wichtig finde ist immer mal wieder zu reflektieren und quer zu denken. Also das mache ich auch bei meinen Aktivitäten, die ja im bescheidenen Rahmen sind. Aber ich überlege mir schon immer wieder erstens auch: Warum mache ich das? Hat das noch Sinn? Bringt das noch was? Und zweitens: Könnte man das auch irgendwie anders machen? So ich habe ja da diesen Blog, mache Podcasts und so und überlege dann immer: Ach ja, könnte man es noch irgendwie anders machen? Gucke was andere Leute so für kreative Ideen entwickeln. Also ich versuche auch immer wieder etwas zu optimieren, kann man das noch ein Stück weit kundenorientierter, irgendwie leichter machen? Noch ein Stück weit mehr den Nutzen herausstellen oder so? Mit solchen Fragen letztlich auch sehr viel Marketing beschäftige ich mich sehr, sehr gerne.

Geropp

Das heißt eigentlich so, dass man die Kreativität, das Interesse an dem was man macht, dass das aufrecht bleibt?

Kopp-Wichmann

Absolut. Ja. Ja. Und das machen Sie ja auch mit Ihren Podcasts.

Geropp

Aufschieberitis und Achtsamkeit!

Interview mit Roland Kopp-Wichmann

<http://www.mehr-fuehren/podcast047>



Ja. Ja.

Kopp-Wichmann

Also ich finde Podcast eine wunderbare Möglichkeit und höre es auch immer wieder von Seminarteilnehmern, dass die sagen: Der erste Kontakte entstand über den Podcast. Ich höre die immer auf langweiligen Autobahnfahrten.

Geropp

(lacht) Ja, das geht mir genauso. Ja. Herr Kopp-Wichmann, ich bedanke mich recht herzlich für das tolle Gespräch. Es hat mir viel Spaß gemacht. Vielen Dank.

Kopp-Wichmann

Vielen Dank.