

SELBSTSCHUTZ



- ist die **Tendenz**, auf Rückzug zu gehen oder eine sichere Entfernung zu anderen Menschen aufrecht zu erhalten, etwa durch Überheblichkeit, Rechtfertigung oder durch räumliche und emotionale Distanzierung.
- ist eine **reaktive Dimension**. Sie korreliert negativ mit der Effektivität Deiner Führung*.
- meint nicht das Einnehmen einer Meta-Perspektive auf sich selbst oder auf ein System. Das fällt in die kreativen Dimensionen **EIGENWAHRNEHMUNG** oder in die **SYSTEMWAHRNEHMUNG**.

SELBSTSCHÜTZENDE DENKWEISEN

- **Meine Meinung ist richtiger und besser.** Der darunter liegende Glaubenssatz lautet: Wenn ich Recht behalte, kann mir niemand etwas anhaben.
- **Ich muss die Fehler bei Anderen finden.** Wenn Du die Kompetenzlücken bei Anderen erkennst, kannst Du „aus der Deckung“ ihre Schwachstellen treffen.
- **Ich muss meine Kompetenz erhöhen, um wertvoll zu sein.** Wenn man sein Wissen und seine Erfahrung vor sich her trägt, dient es vielleicht als Schutzschild.
- **Ich bin im Vergleich nicht gut genug.** Dieses oft unbewusste Denkmuster löst lebenslangen Stress aus. Erkenne und bearbeite sie.
- **Ich bin sicher, wenn ich beim Bekannten bleibe.** Doch in der Komfortzone findet keine Selbstentwicklung statt.

SELBSTSCHÜTZENDE VERHALTENSWEISEN

- **Abwarten und Tee trinken.** „Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher. Aber dafür sind Schiffe nicht gebaut“ (William Shed). Leader übrigens auch nicht.
- **Ausführlich betonen, was fehlt.** Reite auf Defiziten und Problemen herum, wenn Du Dich selbst schützen und Andere demotivieren möchtest.
- **Die Schwächen von Anderen kritisieren.** Dieser Angriff ist die beste Verteidigung Deiner eigenen Schwächen.
- **Häufig in „Entweder-oder“ formulieren.** Die Kategorisierung in richtig/falsch, wir/die Anderen verringert Komplexität und erhöht Dein Sicherheitsgefühl.
- **Situationen eilig und verdeckt beeinflussen**, um Unsicherheit zu reduzieren.

* Korrelationskoeffizient R = -0.56 auf der Datenbasis des Leadership Circle Profile™

3 WORK-LIFE-HACKS

1. **Nimm Deine Emotionen wahr.** Gefühle liefern wichtige Informationen
2. **Stoppe Zynismus.** Zynische Äußerungen können spöttisch und böse gemeint sein oder so verstanden werden.
3. **Wechsle die emotionale Perspektive**, bevor Du bestimmte Mitteilungen äuserst.



DEEP DIVE PRACTICE

Verringere die Tendenz zum Selbstschutz, indem Du die Bandbreite der **Emotionen** kennenerlernst.



PRAXISBEISPIEL

Simon erzählt von einem Misserfolg aus seinem ersten Start-up. Er hat dieses Ereignis als emotional schmerzhaft erlebt. Erst im Nachhinein wurde ihm bewusst, dass seine damalige SELBSTSCHUTZ-Tendenz dazu beigetragen hat.

BEFREIENDE DENKWEISEN

- **Ich kann verschiedene Wahrheiten verknüpfen.** Wie wäre es, wenn Du unterschiedliche Meinungen pragmatisch integrieren könntest?***
- **Ich finde die Stärken und das Gute.** Beobachte die Denk- und Verhaltensweisen von Anderen auf deren Richtigkeit und Wert. Finde positive Anknüpfungspunkte.
- **Ich darf meine Stärken und Schwächen zeigen.** Zeige Deine persönlichen Qualitäten. Das macht Dich als Mensch spannend und vertrauenswürdig.
- **Ich bin gut genug und ich kann besser werden.** Baue eine positive Beziehung zu Dir selbst auf. Vergleiche Dich mehr mit der Person, die Du gestern warst.
- **Ich gewinne Sicherheit, in dem ich Unbekanntes erforsche.** Souveränität und Selbstvertrauen gewinnst Du außerhalb Deiner Komfortzone.

BEFREIENDE VERHALTENSWEISEN

- **Initiative ergreifen und in Kontakt gehen.** Trete aus der Komfortzone. Lerne neue Kompetenzen. Führe neuartige Erfahrungen mit Deinem Team herbei.
- **Gleichermaßen betonen, was bereits vorhanden ist.** Stelle bei aller Kritik die erreichten Erfolge sowie die vorhandenen Ressourcen und Lösungen heraus.
- **Eigene Schwächen akzeptieren und gemeinsam kompensieren.** Erkenne Deine Schwächen und gleiche sie transparent mit den Stärken Anderer aus.
- **Spannungen aushalten und beide Seiten verbinden.** Übe Dich, sowohl die eine, als auch die andere Seite zu sehen und pragmatisch zu verknüpfen.
- **Im passenden Moment offen beitragen** und ggf. die Unsicherheit benennen.

** Das Teal® Framework ist ein business-taugliches Denkmodell mit einer hohen Integrationskraft.