

Leseprobe zu

Henrik Langholf
Soulpower@Work
Ein Workshop

ISBN 978-3-931560-36



Henrik Langholf

Soulpower@Work

Ein Workshop

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2016 | Originalausgabe
Copyright © 2016 Sheema Medien Verlag,
Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort
Tel.: +49 (0)8053 - 7992952, Fax: +49 (0)8053 - 7992953
<http://www.sheema-verlag.de>
Copyright © 2016 Henrik Langholf

ISBN 978-3-931560-36-2

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital
Autorenfoto: © Jutta Panke | juttapanke.de
Illustrationen im Innenteil: © Wiebke Koch | wiebkekoch.de
Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Alle Rechte vorbehalten. Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche von Autor und Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische und digitalisierte Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien, Internet, sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzungen. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

„Wer loslässt, hat zwei Hände frei!“

Hermann Ricker

INHALT

1 FANGEN WIR AN!	8
Herzlich willkommen!	9
Deine bestmögliche Zukunft	15
Eine psychologische Innovation	19
Die Aufgaben: Was ist zu tun?	23
2 JETZT GEHT ´S RICHTIG LOS!	28
2.1 Fundamente	29
Aus- und Weiterbildung	29
Bewerbungsgespräch	33
Die ersten 100 Tage	36
2.2 Kommunikation	41
Meetings als Teilnehmer*in	41
Meetings als Moderator*in	44
Vorträge & Präsentationen	49
Onlinekommunikation	55
2.3 Selbstführung	60
Entwicklungsgespräche	60
Work-Life-Balance	64

Spiritualität & Religion am Arbeitsplatz	71
Letzte Berufsphase 55+	78
2.4 Leadership	84
Projektleitung	84
Teamkonflikte	89
Macht	95
Veränderungsprozesse	100
Innovation	107
2.5 Erfolgsfaktor „Geld“	113
Geld	114
Gehaltsverhandlung	119
Verkaufsgespräche	124
Scheitern	129
3 SO GEHT´S WEITER!	137
E-Motion! Die Antriebsenergie in Emotionen	137
Über sich selbst hinauswachsen	140
Schlussrunde	142
Weiterführende Links & Literatur	146

1 FANGEN WIR AN



Herzlich willkommen!

„Herzlich willkommen“ in unserem „Soulpower@Work“-Workshop! Schön, dass Sie sich die Zeit nehmen!

Wie es sich für einen Workshop gehört, möchte ich mich zunächst kurz vorstellen:

Mein Name ist Henrik Langholf, ich bin „im besten Alter“ (1967 geboren), Vater von drei Söhnen und habe Erwachsenenbildung mit Fokus Organisationsentwicklung studiert. Seit der ersten Moderation eines Zukunfts-Workshops 1991 bin ich im Themenfeld Change Management, der Begleitung von Veränderungsprozessen in Unternehmen und Städten, tätig. Seit 2014 bin ich mit meinem Beratungsunternehmen „Zukunftsmoderation! Henrik Langholf & Friends“ im Grünhof in Freiburg, einem Laboratorium für neue Gründungskultur und Nachhaltigkeit, angesiedelt. Ich arbeite gerne und oft in internationalen Gruppen und genieße dabei die Einfachheit des englischen „You“, so dass ich mich auch für unseren Workshop hier für die Ansprache mit „Du“ entschieden habe. Ich hoffe, das ist o.k.! Und um „gendertechnisch“ eine gute Balance zu haben, wird an vielen

Stellen des Buches die „Sternchen-Schreibweise“ benutzt, z. B. Leser*innen. Wo dies jedoch grammatikalisch nicht leicht umsetzbar ist, haben wir entweder die weibliche oder die männliche Schreibweise gewählt – auch wenn dies an manchen Stellen ungewöhnlich erscheint.

Der Auslöser für dieses Buch, das du jetzt in den Händen hältst, ist eine wesentliche Veränderung, die ich in den letzten Jahren beobachte. In den 90er-Jahren fanden es Führungskräfte und ihre Mitarbeiter in Workshops zu Fragen der Unternehmensentwicklung noch toll, wenn es am Ende einen schönen, klaren Aktionsplan gab. Dort war das beschrieben, was für eine Umsetzung der erarbeiteten Ergebnisse wichtig war. Heute erlebe ich es oft, dass mit mir vor den Workshops verhandelt wird, dass bloß kein neuer, allzu umfangreicher Aktionsplan dabei herauskommt. Es ist zu viel!

Die Kommunikationsdichte durch Smartphones, Meetings & Co., globale Unternehmenstätigkeit, Matrixstrukturen, mehrdimensionale Zielvereinbarungen, die wichtigsten Projekte, die neuesten Mitbewerber und „Können Sie das bitte eben auch noch erledigen!“ haben dazu geführt, dass das Bedürfnis nach

weiteren Aktionsplänen bei vielen Menschen tendenziell gesättigt ist. Das Gefühl, sich wie ein Hamster im Laufrad zu drehen, ohne Hoffnung auf Entschleunigung oder gar einen anderen, als stimmiger empfundenen Weg, führt bei vielen Menschen zu Schwindelgefühlen oder Erschöpfung. Ein Unternehmen hat jetzt die Lösung gefunden, die Projektmeetings für das wichtigste Innovationsprojekt morgens um 6 Uhr zu machen, was kommentiert wird mit einer Mischung aus Stolz und „Auf Dauer ist das nicht durchzuhalten!“, gepaart mit der Furcht, dass es aber genauso kommt.

Jubelstürme, zumindest heimliche, kann man dafür bei der Frage erleben: **Was wollen wir nicht mehr tun?** Welche Technologien, Produkte, Prozesse, Projekte, Meetings haben sich überlebt? Welche Grundüberzeugungen, welche Glaubenssätze, die wir als Unternehmen oder einzelne Führungskraft über Jahre hinweg entwickelt haben, sind heute nicht mehr zukunftsdienlich? **Wie gelingt es eigentlich, wirklich loszulassen und sich innerlich wie äußerlich neue Freiräume zu eröffnen?**

Damit sind wir bei den Grundfragen dieses Buches, dieses Workshops, angekommen.

Die meisten Menschen, die heute in der freien Wirtschaft tätig sind, kennen den Zustand von „Akku leer“, „keine Energie mehr“, „ich hängele mich so durch bis zum nächsten Urlaub“, „jetzt darf nichts mehr dazukommen!“. Wenn dies ab und zu mal passiert, ist das sicherlich normal nach besonders anstrengenden Arbeitstagen oder -phasen. Wenn es ein Dauerzustand ist, stimmt etwas nicht mehr.

1984 lernte ich eine Coachingmethode kennen, die auf das Erkennen, Fühlen und Loslassen von Glaubenssätzen zielt, die einem gesunden, sinnerfüllten Leben im Wege stehen. Sie wurde von dem amerikanischen Mediziner Dr. Edward Lindwall (1919 bis 2007) entwickelt, der im Rahmen seiner Erforschung von psychosomatischen Zusammenhängen darauf gestoßen war, wie wesentlich eine Loslass-Kompetenz für die Menschen ist, die sich ihre innere Lebensenergie voll erschließen möchten. Er gab dieser Methode den Namen „Releasing“ – das englische Wort für „Loslassen“. Bis zu seinem Tod im Jahr 2007 lehrte er Releasing gemeinsam mit seiner Frau Ruth Lindwall in rund 40 Ländern und arbeitete mit Menschen aller möglichen Professionen daran, belastende Emotionen und Einstellungen zu erken-

nen und zu erlösen und ihnen eine neue Qualität von innerer Freiheit, Sinnerfüllung und Gesundheit zu ermöglichen. Angesichts meiner eigenen Erfahrungen fing ich früh Feuer für diese Arbeit, nahm an vielen Seminaren der Lindwalls zwischen 1984 und 1995 teil und assistierte ihnen bei ihrer Arbeit. Seit 1995 integriere ich die Idee und Methode des „Loslassens“ in meine Beratungsarbeit und sehe es inzwischen als eine wesentliche Komponente von gelingenden Veränderungen.

Wenn du dich verändern möchtest, zumindest was deine innere Stimmungslage, deine „Lust auf Zukunft“ in Bezug auf bestimmte Themen betrifft, bist du richtig hier!

Insbesondere, wenn eines der zwanzig Themen, zu denen du hier Anregungen findest, dich besonders beschäftigt oder herausfordert.

Die **Ziele** unseres gemeinsamen Workshops sind:

1. für aktuelle, persönliche Herausforderungen in deinem Beruf **Inspiration und konkrete, nächste Schritte** zu ermöglichen
2. die **Wirkungsweise der Loslass-Methode** vorzustellen

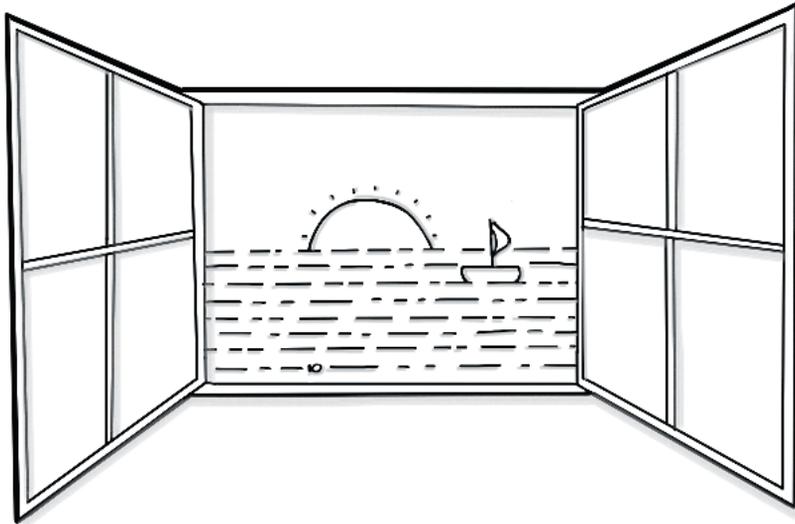
3. dir damit ein **einfaches Selbst-Coaching-Tool** an die Hand zu geben

4. deine **„Soulpower@Work“**, deine seelische Power im Berufsleben, auf eine neue Weise freizusetzen

5. deine **Lebensfreude, Gesundheit und Leistungsfähigkeit** zu stärken

Mehr nicht ...!

Deine bestmögliche Zukunft



In einem Workshop von „Angesicht zu Angesicht“ käme jetzt die Vorstellungsrunde. Auch für deinen persönlichen Buchworkshop hier ist es hilfreich, wenn du kurz innehältst und dir deinen Ausgangspunkt vergegenwärtigst.

Dafür möchte ich dir **drei Fragen** stellen:

1. Wie du weißt, sind immer viele verschiedene Zukünfte möglich, für dich persönlich wie für dein Unternehmen. Zukunft ist keine lineare Fortschreibung der Gegenwart, auch wenn unser Denken uns dies manchmal vorgaukeln will. Daher meine Frage an dich:

Wie könnte deine bestmögliche berufliche Zukunft aussehen?

Nimm dir fünf Minuten Zeit und schreibe einige Ideen, Gedanken und Fragen dazu auf.

2. In deinem Leben hast du – je nach Alter – bereits einige oder viele Erfahrungen gemacht, die dich bestärkt haben, deinem inneren Sinnempfinden, deinen Visionen und „Träumen“ zu folgen, um einen für dich authentischen und stimmigen Berufsweg zu gehen.

- a) Was ist EINE Erfahrung, die dich ganz besonders gestärkt hat?**
- b) Warum ist diese Erfahrung bedeutsam für dich?**
- c) Was hat sie ermöglicht?**

3. So wie es die stärkenden Erfahrungen gibt, gibt es meist auch Erfahrungen, die uns schwächen, weil wir die negative Ladung noch nicht in einen Lerngewinn umwandeln konnten.

a) Was sind die größten Zweifel, Sorgen, Unsicherheiten, die sich in dir melden, wenn du an deine bestmögliche berufliche Zukunft denkst?

b) Mit welchen Lebenserfahrungen stehen diese in Verbindung?

Der erste aktive Schritt in unserem „Soulpower@Work“-Workshop ist damit gemacht! Vielen Dank! Vielleicht möchtest du die Antworten zu den drei Fragen einem vertrauten Freund oder Kollegen erzählen und damit einen Sparringspartner für deine Experimente in diesem Workshop finden.

Eine psychologische Innovation

Den Geschmack einer Erdbeere zu beschreiben, ist etwas anderes, als hineinzubeißen und ihn zu schmecken. Eine Landkarte zu betrachten kann sehr hilfreich sein, aber erst das tatsächliche Erkunden der Landschaft ermöglicht gesichertes Wissen. Über „Loslassen“ zu schreiben ist das Eine, es selber zu erleben ...

Daher stehen die in fünf Kapitel aufgeteilten 20 praktischen Themen, anhand derer du in die Funktionsweise und Kraft der Loslass-Methode eintauchen kannst, im Mittelpunkt unseres Workshops.

Zur Orientierung hier nur „kurz und knackig“ die wichtigsten Erkenntnisse aus Releasing und Psychologie, auf denen die folgenden Kapitel aufbauen:

1. Es gibt eine innere Substanz unseres Menschseins, die wir „Seele“ nennen.

Unsere Seele teilt sich uns mit durch unsere Gefühle, unsere Intuition, unsere Ängste, Hoffnungen und Träume. Unserer Seele entspringt auch das Sinngefühl in Leben und Beruf. Fehlt das

Sinngefühl, fehlt auch der freie Zugang zu unserem Inneren, zu unserer Seele.

2. Alle Erfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, sind in unserem Körper gespeichert. Nichts geht verloren, auch wenn es uns nicht immer bewusst ist.

3. Positiv erlebte Erfahrungen stärken. Erfolge im Kleinen wie im Großen, wertschätzende Worte, die an uns gerichtet werden, Herausforderungen, die wir gemeistert haben, prägen sich in unseren Körperzellen ein. Sie stehen uns als Ressource, als stärkende Kraft für Zukünftiges zur Verfügung.

4. Negativ erlebte Erfahrungen schwächen. Misserfolge, die nicht verarbeitet sind, Herabsetzungen, Verletzungen durch andere, die nicht geklärt worden sind, werden ebenso in unseren Körperzellen gespeichert. Ob bewusst oder nicht: sie wirken eher als Bremse, wenn wir zukünftig den Impulsen aus unserem Inneren folgen wollen.

5. Aus unseren Erfahrungen entwickeln sich Glaubenssätze über uns selbst. Je nachdem, wie viele positiv oder negativ aufgeladene Erfahrungen in uns gespeichert sind, haben wir mehr

oder weniger Zutrauen in uns selbst. So stehen zum Beispiel die Glaubenssätze „Ich kann das!“ oder „Ich kann das nicht!“ in unmittelbarem Zusammenhang mit den Erfahrungen, die wir bisher in Leben und Beruf gemacht haben.

6. Schwächende Glaubenssätze können losgelassen werden.

Wir sind unseren Zweifeln, Sorgen und Ängsten nicht ausgeliefert. Indem wir unseren Widerstand loslassen, auch die Schattenseiten des Lebens zu fühlen, kann die Seele die Information und Erkenntnis, die darin liegt, voll und ganz aufnehmen. Die negative Ladung, die mit der Erfahrung einherging, wird dadurch aufgelöst. An ihre Stelle tritt Dankbarkeit über das, was in der jeweiligen Situation erkannt und gelernt werden durfte.

7. Das Aussprechen der Worte „Ich lasse los ...!“ kann eine tiefe befreiende Kraft für unsere Seele, unser Leben und unseren Beruf haben.

So wie wir wissen, welche Kraft zum Beispiel in den Worten „Bitte!“, „Danke!“, „Tut mir leid!“, „Ich schätze dich!“ liegen kann, so liegt ebenso ungeheure, bis heute weitgehend noch unbekannte Kraft in den Worten „Ich lasse los!“.

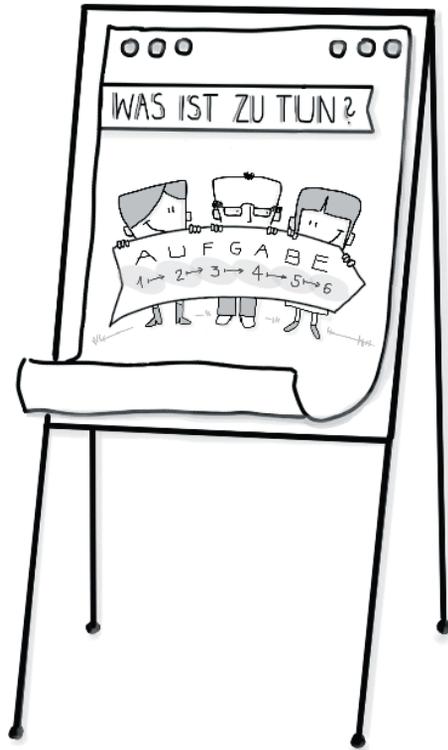
So wie ein oberflächlich dahergeplappertes „Danke“ nicht die gleiche Wirkung hat wie eines, das aus tiefster Seele kommt,

so verhält es sich auch mit den Loslass-Sätzen: Je klarer und stärker die Absicht ist, genau das, was gesagt wird, loszulassen, desto größer ist die befreiende Wirkung.

In diesem Sinne sind „Ich lasse los ...!“-Sätze eine enorme psychologische Innovation. Das Potenzial von Releasing als komplementärer, Entwicklungsprozesse beschleunigender Methode ist erst ansatzweise in der Öffentlichkeit bekannt. Neben dem beruflichen Coaching eröffnen sich auch in der Geburtsvorbereitung, der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, der Begleitung von Erwachsenen bei Eltern-, Frauen- und Männerthemen, bei Psychotherapie, Physio- und Ergotherapie, bei Lehrer*innenfortbildung, Ärzte- und Heilpraktiker*innenfortbildung sowie in der Sterbebegleitung neue Möglichkeiten, die von Pionieren in den jeweiligen Berufsfeldern zurzeit erforscht und implementiert werden.

Neue integrative Methoden mit hoher Wirksamkeit, die das „Herz“ als führende Kraft aktivieren – in seinem Zusammenspiel mit „Hand“ und „Hirn“ im Kontext des jeweiligen Berufsfeldes, sind das Ergebnis aktueller angewandter Releasing-Forschung.

Die Aufgaben: Was ist zu tun?



In sechs Schritten kannst du dich jetzt selber coachen:

1. Schritt: Dein Anliegen klären
2. Schritt: Den Einstieg finden – „Ich lasse los ...!“
3. Schritt: Tiefer gehen – die Kraft in den Wurzeln nutzen!
4. Schritt: Positive Ausrichtung – Vorfreude spüren!
5. Schritt: Deine Intuition – den Schlüssel zur Zukunft einsetzen!
6. Schritt: Handeln – es einfach machen!

1. Dein Anliegen klären

Welcher Schritt steht an, um dich in Richtung deiner bestmöglichen beruflichen Zukunft zu bewegen? Was sind aktuelle Themen, die dich bewegen?

Kreuze in der Tabelle auf der nächsten Seite die Themen an:

<p style="text-align: center;">Fundamente</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aus- und Weiterbildung <input type="checkbox"/> Bewerbungsgespräch <input type="checkbox"/> Die ersten 100 Tage 	<p style="text-align: center;">Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Meetings als Teilnehmer*in <input type="checkbox"/> Meetings als Moderator*in <input type="checkbox"/> Vorträge & Präsentationen <input type="checkbox"/> Onlinekommunikation
<p style="text-align: center;">Selbstführung</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Entwicklungsgespräche <input type="checkbox"/> Work-Life-Balance <input type="checkbox"/> Spiritualität & Religion am Arbeitsplatz <input type="checkbox"/> Letzte Berufsphase 55+ 	<p style="text-align: center;">Leadership</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Projektleitung <input type="checkbox"/> Teamkonflikte <input type="checkbox"/> Macht <input type="checkbox"/> Veränderungsprozesse <input type="checkbox"/> Innovation
<p style="text-align: center;">Erfolgsfaktor „Geld“</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Geld <input type="checkbox"/> Gehaltsverhandlung <input type="checkbox"/> Verkaufsgespräche <input type="checkbox"/> Scheitern 	<p style="text-align: center;">Sonstige Themen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

2. Den Einstieg finden – „Ich lasse los ...!“

Gehe zu einem Thema, das du gerade angekreuzt hast. Nach einer kurzen Einführung in das Thema findest du Vorschläge für „Loslass-Sätze“, die meiner Selbsterfahrung oder Beratungspraxis entspringen. Da wir mit vielen Themen nicht alleine unterwegs sind, sind sie hier als Einstieg in das Thema gedacht. Du kannst sie für dich zwei- bis dreimal leise aussprechen und spüren, ob sie innere Resonanz auslösen. Formuliere die Sätze so, wie sie für dich passen.

3. Tiefer gehen – die Kraft in den Wurzeln nutzen!

Was sind Ereignisse in deinem Leben gewesen, die einen Schatten auf die jetzige Situation werfen? Wo sind die Wurzeln von schwächenden Gedanken über dich selbst? Entwickle eigene Loslass-Sätze dafür. Wenn du eine Sparringpartnerin hast, tausche dich mit ihr aus. Seid kreativ und mutig im Formulieren und Ausprobieren!

4. Positive Ausrichtung – Vorfreude spüren!

Wenn du dich innerlich wieder frei und gut mit deinem Thema fühlst, kannst du als Verstärkung die vorgeschlagenen Sätze zur positiven Ausrichtung sagen, oder dir selber welche ausdenken.

Sie wecken die Vorfreude auf das neue Erleben und Handeln, das nach gelungenem Loslassen möglich ist. Es ist gut, eine Weile bei ihnen zu verweilen.

5. Deine Intuition – den Schlüssel zur Zukunft einsetzen!

Dein Gehirn schafft jetzt neue neuronale Verbindungen, was sich in inneren Bildern, neuen Erkenntnissen oder Handlungsimpulsen ausdrücken kann. Es hilft, diese intuitiven Impulse sofort aufzuschreiben. Sie beinhalten den Schlüssel, wie du ganz praktisch neue Wege in deinem Berufsleben einschlagen kannst.

6. Handeln – es einfach machen!

Nimm die neue Energie – deine „Soulpower“ – und setze eine Aufgabe um, die du dir vorgenommen hast!

2 JETZT GEHT'S RICHTIG LOS



... Weiterlesen im Buch oder E-Book ...