

# Gelassen erfolgreich sein

Newsletter von LeCo Leadership Coaching GmbH

## Neuer Name - gewohnte Qualität

Schon seit einiger Zeit plane ich die Tätigkeiten im Bereich Coaching, Beratung und Schulungen weiter auszubauen. Nun ist es soweit: Ich will künftig meine ganze Energie in diese Tätigkeiten lenken.

Dafür war es notwendig, die Strukturen anzupassen. Eine dieser Maßnahmen war, dass ich hierfür eine Firma gegründet habe. Bisher bin ich immer unter folgendem Logo aufgetreten:

**Uwe Juli**   
Coaching · Training · Beratung

Beibehalten werde ich meine Coaching- und Schulungsaktivitäten. Künftig werde ich zusätzlich verstärkt im Bereich von Team- und Organisationsentwicklung tätig sein. Deshalb ist das

neue Logo an das bisherige Angebot angelehnt und drückt gleichzeitig den künftigen Fokus aus:

**LeCo**   
Leadership Coaching GmbH

Hier noch einmal meine Leistungen im Überblick

- Coaching von Personen mit dem Fokus auf berufliche Themen, z. B. Übernahme von Leitungsaufgaben, Unterstützung bei Entscheidungsfindungen, Umgang mit Überlastungssituationen usw.
- Schulungen gemäß individueller Anforderungen von Firmen und öffentliche Schulungen, z.B. VHS Wiesbaden (siehe letzte Seite)
- Begleitung von Teams zur Verbesserung der Zusammenarbeit und/oder zur Sicherung/Verbesserung der Arbeitsqualität, Supervision usw.
- Organisationsentwicklung, z. B. Visions-/Leitbildentwicklung, Unterstützung bei Restrukturierungen, Begleitung bei Veränderungsprozessen usw.

Wenn ich Sie unterstützen kann, sprechen Sie mich an. Ein telefonisches Erstgespräch, in dem wir Ihr Anliegen und mögliche Lösungswege besprechen, ist unverbindlich und kostenfrei.

Und falls Sie diesen Newsletter aufgrund der genannten Änderung nicht mehr wünschen, genügt eine kurze Mitteilung per Email.

Ihr  
Uwe Juli

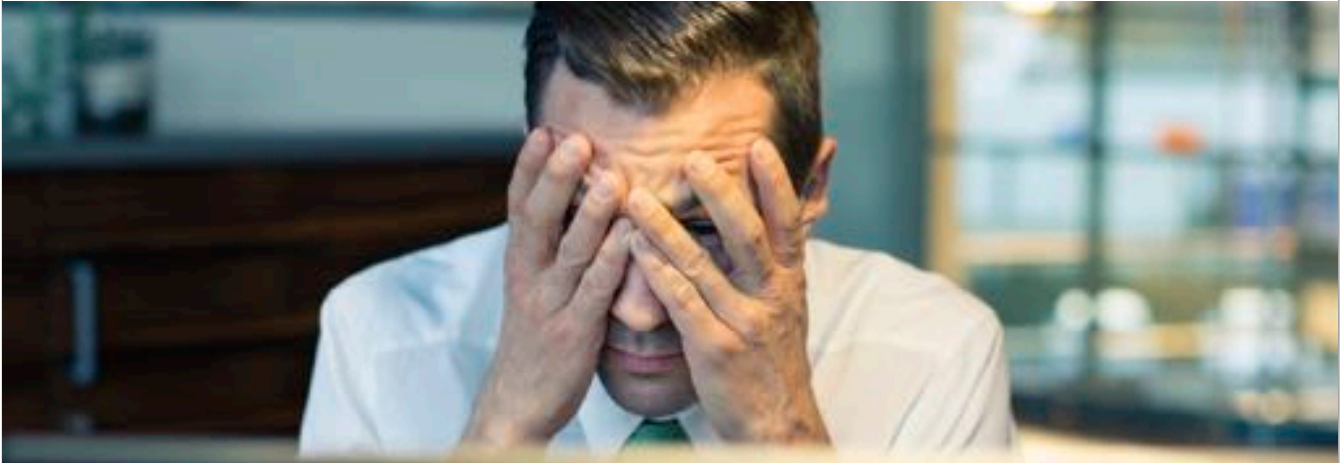
### Inhalt

*Neuer Name - gewohnte Qualität*  
(S.1)

*Wenn die Arbeit keinen Spaß (mehr)  
macht* (S.2 und 3)

*Schulungstermine* (S. 4)

Hier finden Sie die aktuellen Schulungstermine



## Wenn die Arbeit keinen Spaß (mehr) macht

Heute möchte ich gerne ein Themengebiet ansprechen, das uns alle irgendwann einmal betrifft: Wie gehe ich mit unbefriedigenden Lebenssituationen um. Im Nachfolgenden beziehe ich mich auf berufliche Situationen. Das Vorgehen kann aber auch auf die nicht-berufliche Lebenswelt angewandt werden.

In Seminaren und Kursen begegnen mir häufig Teilnehmer, die erzählen, daß sie in ihrem Job unzufrieden sind. Entweder kommen Sie mit den Vorgesetzten nicht zurecht, die Kollegen sind nicht zu ertragen oder zum Teil ist die Aufgabe langweilig und unbefriedigend oder gar eine Kombination dieser Faktoren. Das kann bei jedem einmal vorkommen. Häufig sind es aber Menschen, die in dieser Situation bereits viele Jahre ‚verharren‘. Sie beschwern sich und sagen, sie seien sehr unzufrieden und unglücklich in diesem Umfeld.

In den Kursen wird dann von anderen, häufig jüngeren Teilnehmern die Frage gestellt, warum dieser Mensch sich nicht einen anderen Job sucht oder die Firma wechselt.



Doch so einfach ist die Frage nicht zu beantworten. Auch Reinhard Sprenger schreibt in seinem Buch „Die Entscheidung liegt bei dir!“. Wenn wir etwas tun oder lassen, dann vergleichen wir Preise. Nicht immer bewußt, aber in unseren Tagträumen fragen wir uns dafür um so intensiver: Was kostet es, ein ganz anderes Leben zu führen, als ich es bisher tue? Was kostet es, meinen Job hinzuwerfen? Meinen Partner zu verlassen? In einem anderen Land zu leben?

Wir prüfen in Gedanken alle möglichen Alternativen und wägen die Folgekosten ab. Kosten, die sowohl materieller als auch ideeller Natur sein

können. Wir vergleichen Preise, kommen zu einem Ergebnis – und dieses Ergebnis drückt sich dann in unserem konkreten Handeln aus. Das, was wir in jeder Sekunde tatsächlich tun, ist also nichts anderes als das Ergebnis dieses gedanklichen „Preisvergleichs“.

Das Buch sei allen empfohlen, die sich in einer unbefriedigenden Situation befinden, denn es hilft, die Situation zu analysieren und gut durchdachte Konsequenzen zu ziehen.

Als Folge dieses inneren Gespräches entscheidet man sich oft dafür, in dem Job zu bleiben und Alternativen nicht weiter in Betracht zu ziehen. Und dann passiert es, dass man gar keinen Spaß mehr an der Arbeit hat, noch lustloser seine Tätigkeiten verrichtet, gereizter auf alles reagiert bis hin zur innerlichen Kündigung.

Das ‚richtige Leben‘ passiert dann nur noch außerhalb der Arbeitszeit.

### *Mögliche Gründe für Passivität*

Mögliche Gründe warum oftmals die Entscheidung getroffen wird, das (vermeintlich), kleinere Übel‘ zu wählen:

- **Gewöhnung/Angst vor Veränderung:**

Wir wissen nicht, ob es uns an einem neuen Arbeitsplatz gefallen würde. Wird es eventuell noch schlimmer, als es jetzt schon ist? Wir haben uns an den aktuellen Zustand gewöhnt. Wir kennen den täglichen Ablauf, müssen uns keine Gedanken mehr machen, wie wir zur Arbeit kommen, wie dort der Ablauf ist, wann und wo und mit wem wir Mittagessen gehen, wann Feierabend ist. Müssen keine neuen Prozesse lernen, uns nicht an neue Kollegen und Vorgesetzten gewöhnen usw.

- **Finanzielle Unsicherheit:**

Selbst wenn wir keine Angst vor Veränderung haben, oder auch noch nicht so sehr ‚eingefahren‘ sind, scheuen wir uns vor einem Jobwechsel. Der Grund hierfür ist der erreichte Standard an finanzieller Sicherheit. Dies ist oftmals der Hauptgrund, nicht über Alternativen nachzudenken. D. h. die Höhe unseres Gehalts, unsere Pensionsansprüche, die Höhe des Abfindungsanspruchs, falls uns gekündigt werden würde, läßt uns zurückschrecken, nach neuen Wegen Ausschau zu halten. Verstärkt wird die Angst vor finanzieller Unsicherheit insbesondere dann, wenn eine Familie zu versorgen ist oder Schulden zurückzahlen sind.

### *Meine eigene Erfahrungen*

Spätestens an dieser Stelle merke ich, daß dieses Thema (zumindest bisher) auch mich betraf: Auch ich wägte ab. Nicht in Zeiten in denen alles glatt lief und ich zuversichtlich in die Zukunft schaute. Sondern es passiert dann, wenn die Arbeitsmenge besonders groß war, wenn Vorgesetzte

Entscheidungen trafen, die man nicht nachvollziehen kann usw.

Bist du frei von diesen Gedanken? Zur Erinnerung: Solche Gedanken zu haben ist nicht verwerflich. Doch wenn diese Gedanken regelmäßig (in kurzen Abständen) wiederkommen, sind sie ein untrügliches Signal dafür, dass es Zeit ist, die Situation grundsätzlich zu überdenken und gegebenenfalls die erforderlichen Schritte in die Wege zu leiten.

### *Eine gute Haltung in dieser Situation*

In solchen Situationen gibt es eine simple Vorgehensweise, die ich in meinen Kursen vorstelle:

**Love it  
Change it  
Leave it**

Entweder ich entscheide mich bewußt, mit der aktuellen Berufssituation zufrieden zu sein („love it“), oder ich überlege mir, wie ich diese Situation verändern kann („change it“).

Hier gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Beispielsweise kann ich ein Gespräch mit meinen Kollegen oder meinem Vorgesetzten suchen, um Alternativen zu erarbeiten. Es gibt immer eine Vielzahl von Möglichkeiten, Veränderungen herbeizuführen. Meist fallen uns nur ganz wenige Möglichkeiten ein (oder wir schließen sie von vornherein aus). Mein Tipp ist, Unterstützung zu suchen, die uns in diesem Prozeß begleiten kann und ermutigt alle möglichen Alternativen zu durchdenken und die besten Optionen auszuprobieren. Dies ist kein einfacher Weg, denn man muss ausgetretene Pfade verlassen, Mut aufbringen, um ungewöhnliche Vorschläge zu machen und den ein oder anderen Misserfolg in Kauf nehmen.

Sollten alle ergriffenen Maßnahmen kein zufriedenstellendes Ergebnis bringen, dann muß ich darüber nachdenken die Konsequenzen zu ziehen und den Arbeitsplatz oder gar den Arbeitgeber zu wechseln („leave it“).

Bei all diesen Schritten darf ich aber nicht die ‚Opferrolle‘ einnehmen und mich über die „Ungerechtigkeit der Anderen und des Systems“ zu beschweren. Denn dann verliere ich den Fokus auf die eigenen Fähigkeiten und das oben beschriebene Vorgehen.



## Sie suchen Unterstützung in einer wichtigen Phase Ihres Lebens?

Es gibt Zeiten im Leben, in denen es gut ist, mit jemandem die eigene Situation aus einem ‚anderen Blickwinkel‘ anzuschauen und neue Wege und Optionen zu entdecken.

Gerne unterstütze ich Sie dabei. Rufen Sie mich an oder senden Sie mir eine E-Mail. Ein Erstgespräch ist immer unverbindlich und es entstehen keine Kosten für Sie.

Ich freue mich von Ihnen zu hören!

Uwe Juli

### Seminartermine

Folgende öffentliche Seminare sind in den nächsten Monaten geplant:

#### *Zeitmanagement*

29./30. November 2019 in der Volkshochschule Wiesbaden

#### *Gesund führen (Bildungsurlaub)*

23.-27. September 2019 in der Volkshochschule Wiesbaden

Informationen zu den Kursen finden Sie auf der VHS-Homepage ([www.VHS-Wiesbaden.de](http://www.VHS-Wiesbaden.de)). Geben Sie unter „Kurs suchen“ meinen Namen bzw. den Namen des Kurses ein. Anmeldungen können direkt auf dieser Seite vorgenommen werden.

### Bezug des Newsletters

Möchten Sie den Newsletter regelmäßig beziehen? Das ist ganz einfach möglich, indem Sie eine E-Mail senden an

[Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de](mailto:Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de)

und Sie erhalten etwa vierteljährlich die News per E-Mail kostenlos und unverbindlich zugesandt. Wenn Sie die News nicht mehr empfangen möchten, genügt ein kurzes E-Mail. Gerne können Sie den Newsletter auch an andere Personen weiterleiten.

### Herausgegeben von:

LeCo Leadership Coaching GmbH  
 Alemannenstr. 16  
 65205 Wiesbaden  
 Telefon 06122 588602  
[Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de](mailto:Uwe.Juli@LeCo-Coaching.de)  
[www.LeCo-Coaching.de](http://www.LeCo-Coaching.de)

**LeCo**   
 Leadership Coaching GmbH