

Mareke Bänziger-Plocher

HEARTWORK WORKS!

Führen mit Werten –
20 Menschen berichten

»Hard work bringt einen weit.
Heartwork dorthin, wo man will.
Think and work heart.«

(Mareke Bänziger-Plocher)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Gelungene Unternehmenskulturen	
Interview mit Sebastian Purps-Pardigol	14
TEIL I: Selbstführung.....	24
Einleitung ins Thema Selbstführung.....	25
Verwandlung statt Veränderung	
Interview mit Pater Anselm Grün	26
Führung beginnt bei uns selbst	
Interview mit Bodo Janssen	34
Achtsamkeit in der vernetzten Welt	
Interview mit Horst Bohnet	50
Grenze oder Herausforderung? Unsere Haltung entscheidet!	
Interview mit Rüdiger Böhm	60
TEIL II: Potenzialentfaltung.....	72
Einleitung ins Thema Potenzialentfaltung	73
Dank Verbundenheit gewinnen alle	
Interview mit Jörg Blunski	74
Mit Humor entspannt zu kreativen Lösungen	
Interview mit Marcel Meier	86
Verwalten oder gestalten?	
Interview mit Simone Büchi	96
Mit Mut zurück in die Zukunft	
Interview mit Remo Rusca	106
Sinnhaftigkeit setzt Energien frei	
Interview mit Dr. Anaïs Säggerer	120

TEIL III: Führung..... 134

Einleitung ins Thema Führung..... 135

Andersherum zur Lösung

Interview mit Claude Rosselet 136

Welche Qualifikationen wirklich zählen

Interview mit Uschi Backes-Gellner..... 148

Rhythmus in der Führung erfordert Taktgefühl

Interview mit Tom Beck 162

Vertritt (d)eine Meinung

Interview mit Philippe Cornu 174

Lebensweisheiten aus dem afrikanischen Busch

Interview mit Rob Francis 184

Mit Herzblut für Mitarbeiter & Patienten

Interview mit Thierry Carrel 196

MS – meine Mission für mehr Selbstvertrauen

und Sympathie

Interview mit Jürg Kesselring 210

Anhang..... 222

Herzarbeit erfordert Hirnarbeit 223

Beweg dein Gehirn!

Interview mit Matthias Nowak..... 226

Persönliches Fazit 232

Schreiben Sie Ihre Erfolgsgeschichte 234

Danksagung..... 236

Weiterführende Literatur und Filmtipps..... 238



Vorwort

Streben Sie Erfolg an, aber nicht um jeden Preis? Sind Ihnen Menschen wichtiger als Excel-Tabellen? Spielen Werte eine Rolle in Ihrer Lebenshaltung? Dann wird Ihnen dieses Buch gefallen! Und wenn nichts dergleichen zutrifft, dann wünsche ich mir umso mehr, dass Sie **heartwork works** eine Chance geben.

Immer mehr Führungskräfte erkennen, dass vermehrte Defizite im Bereich der Mitarbeiterzufriedenheit, mangelnde Identifikation mit dem eigenen Job, hohe Krankheitsraten sowie steigende Fluktuation die Leistungsfähigkeit sowie Produktivität hemmen und einen kostspieligen Energieaufwand erfordern. Die Zeit für mehr Menschlichkeit und wertorientierter Führung ist längst eingeläutet.

Dieses Buch ist für all jene Menschen gedacht, die genug haben vom Drang nach endloser Umsatz- und Profitsteigerung oder vom egozentrischen Streben nach Macht und Erfolg. Es ist für Menschen, die sich nach mehr Menschlichkeit und Sinnhaftigkeit sehnen, die nachhaltigen Erfolg im Einklang mit ihren Werten anstreben. Menschen, die Herzarbeit leisten. In diesem Buch werden Sie erfahren, dass Herzarbeit keine romantische Träumerei ist. Es soll Ihr Impulsgeber sein, dass auch Sie in Zukunft darauf vertrauen, Ihrem Herzen zu folgen.

Ich habe zahlreiche Interviews zu essenziellen und bewegenden Lebensthemen – wie zum Beispiel Sinnhaftigkeit, Verbundenheit, Mut uvm. – mit führenden Persönlichkeiten und Menschen geführt, die erzählen, was

ihnen wichtig ist. Zum Beispiel vom Herzchirurgen Prof. Dr. Thierry-Carrel, der vom »wahren Herzblut« im Leben spricht; über den Motivationstrainer Rüdiger Böhm, der auch »ohne Beine« voll im Leben steht sowie die Unternehmerin Dr. Anaïs Sägesser, die ihre Konzernkarriere hinter sich gelassen hat, um dem Ruf ihres Herzens zu folgen bis hin zum Schweizer Künstler Horst Bohnet, der mit seiner iPhone-Nachbildung aus Stein für Auszeit im hektischen Alltag sorgt. Alle Interviewpartner verbindet eines: sie sind beruflich wie privat ihrem Herzen gefolgt. Von Umsatzzahlen ist in den Interviews übrigens nicht die Rede. Lassen auch Sie sich inspirieren, nicht dem Druck der Zahlen und Normen zu unterliegen, sondern Ihrem Herzen zu folgen. Herzarbeit wirkt intensiv und nachhaltig!

Hier will ich ansetzen: ohne wissenschaftlichen Anspruch, ohne Anspruch auf Vollständigkeit oder gar Richtigkeit, ohne ausgeklügelte Thesen. Meine Einleitungen sollen Sie mit dem Thema in wenigen Zeilen vertraut machen, die Zitate sollen Ihre Gedanken anregen, Ihr Herz berühren. Mögen die Interviews Sie inspirieren und ermutigen, Ihre ganz persönlichen Schlüsse daraus zu ziehen ...

»Ich bin viele!«

Früher war ich u.a. professionelle Tennisspielerin, kaufmännische Angestellte, CEO- Assistentin, Key Account-Verkäuferin. Hartes Training, überdurchschnittliches Engagement und Fokussierung haben mich zu Erfolgen geführt und mir immer wieder Türen geöffnet. Heute bin ich Life Work Happiness Coach, Gehirntrainerin, Netzwerkerin. Mit demselben »Treibstoff« unterwegs, doch mit zusätzlichem »Katalysator«. Auf meinem Lebensweg haben mich unterschiedlichste Menschen und Erfahrungen inspiriert und geprägt. Nicht zuletzt meine Rolle als Mutter und Familienfrau hat mich von heute auf morgen gelehrt, dass

»Erfolg« relativ ist und Life Work Happiness in einer anderen Liga spielt. Ich habe gelernt, dass »hard work« einen zwar weit bringt, aber »Heartwork« dorthin, wo man will.

Mit rund 47 Jahren bin ich alt genug für vielfältige Erfahrungen; jung genug, um neugierig und reflektiert meinen Herzensangelegenheiten zu folgen.

Wofür stehe ich?

In all den genannten Rollen bin ich inspiriert, meinem inneren Ruf zu folgen, einen Beitrag zu mehr Menschlichkeit und Sinnhaftigkeit zu leisten. In Unternehmen, im Leben. Als Coach unterstütze und begleite ich Menschen dabei, ihre Werte zu erkennen und ihre Lebenskultur danach auszurichten. Bei allem Streben nach Erfolg plädiere ich für eine bewusste Selbstführung, Achtsamkeit, einen wertschätzenden Umgang mit Mensch und Natur und Offenheit für neue kreative, nachhaltige Lösungen – ökologisch wie wirtschaftlich. Möge unser Wirken primär im Dienste der Menschen stehen und nicht den blanken Umsatzzahlen oder gar dem Aktienkurs unterliegen. An all jene, die dies jetzt als idealistische Träumerei belächeln. »Nein – das ist kein Widerspruch, sondern die grosse Herausforderung der neuen Generation.« Stellen wir unser Ego zurück und wirken wir gemeinsam für eine sinnhafte Vision!

Führen mit Werten

Wer andere führen will, muss bei sich selbst anfangen. Führung beginnt mit der Selbstführung. Aufgrund meiner Erfahrungen in verschiedenen Lebensbereichen, mit meinem neurologischen Background

als Gehirntainerin, als Coach, erfahre ich, wie unendlich wichtig und relevant es ist, wie wir zu uns selber stehen, wie wir miteinander verbunden sind, wie wir miteinander umgehen, und wofür wir einstehen. Dies, um unser Potenzial zu entfalten und unsere Energien vollumfänglich zielgerichtet einzusetzen, ohne dabei auszulaugen.

Ob im privaten oder geschäftlichen Lebensalltag: wir alle übernehmen verschiedene Rollen, wir führen und werden geführt – jeder-mann/frau – tagtäglich. **heartwork works** soll die Leser animieren, zu reflektieren. Wie führe ich mich selbst? Wie führe ich andere? Bin ich mir meiner Werte bewusst? Worin besteht der Sinn meines Wirkens? Wie gehe ich mit meinen Mitmenschen/Mitarbeitern um? Was sind die Auswirkungen meiner Führung? Persönlich? Beruflich? Engt es ein oder beflügelt es? Laugt es aus oder befruchtet es? Verfolgt es einen kurzfristigen oder langfristigen Erfolg? Stelle ich den Gewinn in den Mittelpunkt oder den Menschen? Gier oder Sinnhaftigkeit? Reichtum oder innere Befriedigung? Perfektion oder Innovation? »Summa cum laude« oder Kreativkopf? Musterkind oder »gewieftes Kerlchen«? Kurzum: Was bedeutet Menschlichkeit und Sinnhaftigkeit für mich? Für mein Team? Für das Unternehmen? Für den Erfolg?

Es gilt zunächst, mit sich selber in Berührung und ins Reine zu kommen. Im Weiteren erachte ich es als elementar, stets auf Augenhöhe und »in Liebe« seinen Mitmenschen und Mitarbeitern zu begegnen. Bis dahin hinter hervorgehaltener Hand, doch immer öfter von Führungskräften zu hören: »Nächstenliebe«. Nächstenliebe ist Voraussetzung für eine fruchtbare Zusammenarbeit, Mitarbeiterführung und Kundenbeziehung. Wem dies zu spirituell ist: ehrliches Interesse, eine wertfreie Haltung und Wohlwollen dem Gegenüber. Schaffen wir es, aus lauter Einzelkämpfern Verbundenheit mit einer gemeinsamen Vision zu bilden, legen wir die beste Grundlage für ausserordentliches Engagement.

Herzensarbeit vs. gewinnorientierter Erfolg

Wie definieren Sie Erfolg? Rein materiell, oder spielen wertorientierte Faktoren eine Rolle?

Aus meiner Sicht verfügen rein wirtschaftliche oder machtorientierte Ziele nicht über die gleiche Handelskraft wie Herzensarbeit. Erfolg stellt sich dann ein, wenn Sie Ihrem persönlichen Weg folgen. Wenn Sie erkennen, was Ihnen am Herzen liegt, wenn Sie Ihrem inneren Ruf mutig nachgehen, werden Sie voller Tatendrang Ihre Visionen verfolgen. Hindernisse oder Scheitern werden Sie nicht aufhalten, sondern animieren, nach anderen Lösungen zu suchen. Sie werden nicht den zahlenorientierten wirtschaftlichen Erfolg allein ins Zentrum stellen – er wird sich ganz automatisch einstellen, wenn Sie dem Ruf Ihres Herzens folgen.

Der Weg zum eigenen Herzen ist womöglich die längste Reise. Sie ist anspruchsvoll, und auf jeden Fall bereichernd. Genau aus diesem Grund stelle ich Ihnen im vorliegenden Buch am Anfang jedes neuen Teils Fragen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür, in sich hineinzuhören. Seien Sie achtsam, offen und ehrlich sich selbst gegenüber. Möge Sie die Auseinandersetzung mit Ihrem eigenen »Ich« bereichern und Sie zum Kern Ihres Seins und Tuns führen!

heartwork works!

Ihre

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Marie Perle". The script is fluid and cursive, with the first name "Marie" written in a larger, more prominent style than the last name "Perle".



Mit Mut zurück in die Zukunft Interview mit Remo Rusca

Foto: © Stefan Hofmann-Biel Fotostudio

Remo Rusca interessierte sich schon als Teenager für die Themen Kultur, Jugend und Politik. Seit rund zwei Jahren engagiert er sich unternehmerisch für VillageOffice, um die Lebensqualität von Tausenden von Pendlern und die lokale Wertschöpfung zu steigern. Auf Basis seiner eigenen Erfahrungen hält er Vorträge und moderiert Workshops rund um Vertrauen, Werte und Selbstführung und -organisation. Begonnen hat er nach einer Banklehre mit Berufsmatura 1999 in der Marketingbranche; 15 Jahre lang sammelte er praktische Erfahrungen in den Bereichen Markenbildung, Reputation, Nachhaltigkeit, Sponsoring, Events sowie Kommunikation in der Schweiz und im Ausland. In dieser Zeit bildete er sich kontinuierlich weiter und war u.a. auch als Dozent tätig. Im Team überführte er 2005 eine Segelyacht auf dem Atlantik und publizierte eine Analyse zur Finanzierung der Nachwuchs- und Talentförderung des Golfsports in der NZZ. Wenn er nicht arbeitet, verbringt er am liebsten Zeit mit seinem Sohn, mit Sport, mit achtsamen Praktiken, Musik oder als aktiver Bürger in der JCI (Junge Wirtschaft).

www.villageoffice.ch

www.smartidentity.ch

Waren resp. sind Sie mutig? Können Sie sich an prägende Erlebnisse zurückerinnern?

Mein erster mutiger Akt war, dass ich gleich nach meiner Geburt den Oberarzt in hohem Bogen angepinkelt habe. Dieser meinte daraufhin, dass ich mindestens zum Bundesrat avancieren würde ... War es nun ein rein biologisches Bedürfnis oder hat dieser Oberarzt intuitiv etwas ausgesprochen, was mich und meine Persönlichkeit ausmacht?

Blicke ich zurück, so kann ich sagen, dass ich viel Mut in mir trage. In jungen Jahren habe ich das Jugendparlament mitgegründet, als 17-Jähriger bei der Gemeinde rund 300.000 CHF für ein Projekt beantragt und erhalten, um eine Kulturfabrik aus dem Boden zu stampfen, und über die kantonale Jugendsession habe ich Einsitz im nationalen Organisations-Komitee eingenommen und so früh im Nationalratsaal für die Jugend politisiert und zu einer Zeit, als es total uncool war, bin ich im Parlament zu Bern für die dezentrale Schweiz aufgestanden und habe als einer von drei in einem Meer von 200 Jugendlichen gegen ein zentrales Gebilde Namens EU gestimmt – nicht gegen Europa, aber für dezentrale Vertrauensstrukturen. Auch habe ich mich bei einem Sky-Dive aus luftigen Höhen, beim Tauchen in rund 30 Metern Tiefe und einem Segeltörn von Teneriffa nach Spanien (rund 1.000 Seemeilen auf offener See) ohne Segelschein meinen Ängsten gestellt resp. bin meiner inneren Stimme zur Freiheit gefolgt, aber dazumal noch unbewusst.

Dennoch, viele Jahre dominierten unbewusste Ängste und behinderten mein Potenzial. In meinen 20ern wollte ich auf Basis erster Freelance-Aufträge mit einer Kollegin eine Firma zum Thema Nachhaltigkeitskommunikation gründen, weil ich im Auslandsaufenthalt in Australien die Kraft der Natur gespürt und erlebt

habe. Es war eine Zeit, in welcher noch sehr Wenige über Balance und Nachhaltigkeit redeten. Im Gegensatz zu ihr hatte ich nicht den Mut dazu. Ich entschied mich, den sicheren Karriereweg einzuschlagen, der mich ins Hamsterrad führte. Sie produziert heute »Filme für die Erde« und hat mit ihrem Weg deutlich bewiesen, dass es funktionieren kann, wenn man etwas wirklich will. Selbst wenn das Thema noch alles andere als spruchreif oder im Mainstream angekommen ist.

Wirklich mutig geworden bin ich aus meiner Sicht erst in den letzten Jahren. In Zeiten, in welchen ich mich vertieft mit mir auseinandersetzen durfte.

Gab es Ereignisse, welche ausschlaggebend für Ihre Wandlung waren?

U.a. bremste mich meine Gesundheit aus. Ich erkrankte an Krebs, der zwar glücklicherweise gutartig war, aber sich nicht ohne Grund in meinem Körper ausbreitete. Meine Beziehung ging in die Brüche und ich stand völlig neben mir. Ich befand mich in einer tiefen Krise. Nicht geschäftlich, sondern menschlich. Dazu passend ist die Situation der Gesellschaft zu sehen. Biologisch haben wir klare Grenzen. Ökonomisch soll es ein grenzenloses Wachstum geben. Ein Dilemma. Letzteres führt in der Biologie zum Krebsgeschwür, weil die Natur Grenzen kennt. Ich fragte mich: Wo sind meine Grenzen? Wo ist mein Weg? Ich ging einen Monat nach der Diagnose in ein Retreat. Die Beziehung und kleine Familie mit Mittelvorteilen konnte ich nicht mehr retten. Die Konflikte waren zu gross. Um zur Ruhe zu kommen, begann ich mit einfachen Meditations- und Atmungsübungen. Langsam begann ich, meiner Intuition wieder zu vertrauen.

In dieser Zeit habe ich u.a. intensiv begonnen, mich mit der Neurobiologie auseinanderzusetzen. Hoch spannende neurologische Themen wie die Funktion der Amygdala (Teil unseres limbischen Systems, »Mandelkern« des Gehirns, für unser emotionales Angst- und Fluchtverhalten zuständig), des Hippocampus (Tor zum Gedächtnis) oder des präfrontalen Kortex (Hirnareal, welches für Vernunft und Planung zuständig ist) haben mir aufgezeigt, wie wir biologisch funktionieren. Dass wir nicht umsonst hin- und hergerissen sind, wenn es um Ängste und Mut geht. So lernte ich, dass die Balance der Schlüssel ist. Die Balance zwischen Körper, Psyche und Geist. So wurde mir klar, dass wir die Welt nicht nur rational verstehen können, wenn wir Ökonomie und Biologie ausbalancieren wollen, was Nachhaltigkeit im Kern auch ist und im digitalen Wandel nötiger denn je ist, weil es uns von den Maschinen differenziert. Es gibt Dinge, die können wir heute nur dann erklären, wenn wir die Ruhe aushalten und so auf die Intuition vertrauen und so aus dem Innern Vertrauen schöpfen und mutig für das eintreten, was uns wirklich wichtig ist.

Letzten Sommer erlebte ich Bertrand Piccard, den bekannten Solarimpuls-Pilot, Psychologen und Hypnosetrainer. Er sagt, dass der Mensch sich neben materiellen Vorteilen nur durch eine Krise oder durch etwas, was seine Existenz grundlegend durchschüttelt, verändert. Da gebe ich ihm recht, füge aber an, dass die Krise die grössere und nachhaltigere Inspiration ist. Ich habe schon viel früher über das Wissen verfügt, doch erst als sich mein Leben auf den Kopf stellte, fing ich an, richtig hinzuschauen und meinem Herzen sowie meiner Intuition zu vertrauen, die in meinem Fall sehr ausgeprägt ist.

Aus Krisen kann positive Kraft entstehen. Es hängt allein davon ab, mit welcher Haltung wir Krisen und Momente des Scheiterns betrachten.

Was bedeutet für Sie Mut in der Unternehmenswelt?

Es bedeutet für mich, achtsam unternehmerischen Herausforderungen zu begegnen, aber auch systemische Grenzen, resp. gesellschaftliche Normen zu hinterfragen. Denn generell möchten wir »alles im Griff« haben. »Mut« und »alles im Griff haben« ist aber ein Widerspruch. Mutig kann man nur sein, wenn man bereit ist Verantwortung zu übernehmen und loszulassen. Keine Verantwortung für einen Sky-Dive oder Tiefsee-Tauchgang. Nein, Verantwortung für das Bedürfnis, im Moment zu leben, in diesem Moment Ruhe zu kultivieren und die innere Stimme wahrzunehmen. Das was hochkommt, transparent machen und Konflikte annehmen und auf eine respektvolle Art austragen, bewusstmachen und loslassen. Das gelingt aber nur dann, wenn man in sich ruht und sich selber führt, weil man das eigene Wahre und Wichtige gefunden hat und es laufend pflegt. So kehrt das Vertrauen zu und in sich zurück und damit auch die Grundlage, um inspirierend zu führen, das Ego – sprich die Persönlichkeit – sanfter zu machen, weil die Quelle von Zufriedenheit nicht mehr an Dingen hängt, die mir genommen werden können, etwa wie ein Haus, eine Beziehung, ein Auto etc.

Im Business lehnen wir uns aber vielfach gerne an Sachen an, die einem genommen werden können, beispielsweise wie Methoden und Systeme: Lean Management, Holocracy, Selbstorganisation usw. Gerne suchen wir von aussen Methoden als Hilfsmittel, um unternehmerisch erfolgreich tätig zu sein. Meine Erfahrung dabei ist: In erster Linie geht es um nichts anderes als die Tatsache »Mensch – setz dich mit dir selber auseinander«. Reflektiere bewusst dein Sein und Wirken, deine Sinnhaftigkeit, dein Warum (Purpose).

Wenn diese Basis vorhanden ist, und die Bedeutung von gemeinsamen Werten erarbeitet und geklärt ist, können Systeme wirklich einen Nutzen stiften. Diese gelten dann nicht mehr als Hilfsmittel, sondern als Orientierungshilfen. Es entsteht eine individuelle Form von Selbstorganisation. Bodo Janssen von Ups-talsboom betreibt diesen Führungsstil konsequent und erfolgreich – er ist ein grossartiges Vorbild und hat seine gesamte Belegschaft eingeladen und infiziert, diesen bewussten Weg zu gehen. Er hat mir bei Auftritten in der Schweiz, in denen ich ihn als Moderator oder Gast begleiten durfte, gezeigt, wie konsequent und tief Verhaltensveränderungen wirken und gehen. Es braucht ein ständiges Arbeiten an sich selber, um alte Muster zu verarbeiten und neue anzunehmen. Methoden wie Holacracy, DesignThinking etc. sind wertvoll, aber gleichzeitig maximal eine Einladung oder Hilfestellung zur Veränderung. Nicht mehr. Der Wandlung und Entwicklung zu einem menschenzentrierten, selbstorganisierten Unternehmen braucht uns Menschen. Es braucht dazu Raum und Zeit. Das erfordert in der schnelllebigen Welt Mut – auch unternehmerischen Mut – und geht nicht, wenn die Organisation in einer Dauerkrise oder gar Schockstarre ist.

Sie waren Trainer und Partner von Corporate Happiness, heute sind Sie als Freund mit der Organisation verbunden. Corporate Happiness begleitet Unternehmen ganz bewusst im Bereich der Selbstführung und einer bewussten, werteorientierten Unternehmenskultur. Inwiefern hat Sie die Zusammenarbeit geprägt?

Meine Ausbildung zum Trainer und meine Tätigkeit für Corporate Happiness waren eine enorme Bereicherung, auch für meine persönliche Entwicklung. Im ersten Schritt muss man sich selber gegenüber sehr offen und ehrlich sein. Man lernt sich selber

kennen, wertschätzen, nimmt an, lässt los, entdeckt die eigene Bestimmung und Sinnhaftigkeit. Hat man nichts zu überspielen, kann man kommunizieren, ohne zu kompensieren. So kann man sich auf Augenhöhe begegnen, gegenseitig fördern und fordern. Kräfte-raubende » Fassaden« fallen weg. Die Energie kann für die Sache fließen. Diese Haltung, die auf Selbstliebe und Selbstführung basiert, besteht im Business leider erst vereinzelt. Für mich war es der erste Schritt auf einem Weg einer persönlichen Vision. Diese neue Haltung bedingt, sich selber führen zu können, den eigenen Zweck, seine Werte wirklich zu kennen und danach zu handeln. Es zeigte sich, dass ich intuitiv bereits stimmig unterwegs bin.

Weshalb sind Sie heute nicht mehr als Trainer bei Corporate Happiness tätig?

Ich brauchte Fokus. Gleichzeitig Trainings für Corporate Happiness zu geben, ein Unternehmen mit aufzubauen und noch Vater zu sein, ist ein Verhalten, das zu meinem alten Ich gehört und meinem Ego schmeichelt, aber nicht der Balance zuträglich ist. Es galt, mich konsequent auf den Purpose zu fokussieren. Wenn aber unbewusst das »Alter Ego« angetriggert wird, fällt man zurück. Das kennen auch neue Vorbilder von mir.

Heute sind Sie als Unternehmer mit VillageOffice unterwegs. Eine gute Möglichkeit, Ihre Erfahrung weiterzugeben?

Ja, korrekt. Ich engagiere mich mit VillageOffice dafür, dass Menschen dort arbeiten können, wo sie leben und wohnen. Die aktuellen Veränderungen durch die digitale Transformation beschreiben fast alle Beobachter als mindestens so gross wie diejenigen vor 200 Jahren von der Agrar- in die Industriegesellschaft. Bei jeder

Veränderung sind wir als Gesellschaft auf die Verbundenheit und Balance von Markt, Zivilgesellschaft und Staat angewiesen. Diese Balance erleben wir vor allem dort, wo uns die Vertreter von Gewerbe (Markt), Vereinen (Zivilgesellschaft) und der Gemeinde (Staat) noch persönlich bekannt sind. Wenn aber sieben von zehn Personen für ihre Arbeit die Wohngemeinde verlassen und somit immer mehr Zeit mit digitaler Verbundenheit verbringen, ist die diffizile Balance gestört. Was wir heute mit sehr hohen externen, volkswirtschaftlichen Kosten für Gesundheit, Umwelt und Mobilität gemeinschaftlich bezahlen. Im Hamsterrad versuchen wir die nötigen Einnahmen zu generieren, was für uns Menschen ungesund ist und wieder neue Kosten verursacht. Das Hamsterrad dreht sich weiter, solange wir nichts ändern. Weil es aus meiner tiefsten Überzeugung keine Alternative ist, die Entwicklung zurückzudrehen, erinnere ich mit meinem Engagement bei VillageOffice an das, was ich bereits als Jugendlicher gemacht habe: Gemeinschaften in der Gemeinde stärken und echte Erlebnisse schaffen. Ebenso wichtig erscheint es mir, für dezentrale Vertrauensstrukturen einzustehen und sich als UnternehmerIn, BürgerIn oder PolitikerIn zu engagieren. Denn das kann uns niemand – kein Konzern oder wohlhabender Industrieller aus dem Ausland – lösen. Deshalb begleiten wir Gemeinden, Regionen, und affine Immobilieninvestoren im Aufbau von lokalen Gemeinschaften und Trägerschaften für dezentrale, inspirierte Arbeitsorte – sogenannte Coworking-Spaces. Bis heute ist ein Netz aus fast 60 Standorten entstanden. Alle sind lokal verwurzelt, haben ihre eigene Identität und eine Community. Sprich, sie sind inspirierend, verbindend und belebend. Deshalb fokussieren wir uns auf soziale Technologien und nicht nur fassbare Assets wie Raum oder IT. Das ist ein innovativer Ansatz und daher wirkt dieser auf mehreren Dimensionen verändernd. Damit erinnern wir an die Schweizer

Pioniere, welche 1848 mit einem kollaborativen Gen den »Gesellschaftsvertrag« rund um das oben beschriebene dezentrale Zusammenspiel von Zivilgesellschaft, Wirtschaft und Politik in der Bundesverfassung verankert haben. Im Fachjargon wird dies »Subsidiaritätsprinzip« genannt. Das Betonen des Dezentralen war damals und ist auch heute wieder entgegen der Norm. Das braucht Mut, weil wir drauf und dran sind, zentrale Prinzipien zu stärken, während verschiedene Kreise ein sinkendes Vertrauen konstatieren und die Stärkung des Milizsystems fordern. Wir wussten schon damals, dass wir Konflikten nur dann nachhaltig begegnen können, wenn wir dieses Zusammenspiel im Kleinen schützen und gemeinschaftlich pflegen. Die direkte Demokratie war die Folge. Etwas, das mir auch beruflich einleuchtete, als ich mich mit Identität, Reputation und Vertrauen im Auftrag von Firmen befasste. Es scheint mir, dass wir als Gesellschaft unsere Identität digital oder unbewusst pflegen. Ausländische Investoren nutzen nachvollziehbarweise dieses Vakuum. Das sage ich, ohne werten zu wollen. So beobachten wir an verschiedenen Orten, dass gleichzeitig neue Arbeits- und Zusammenarbeitsformen gesucht, ausprobiert und bereits erfolgreich eingeführt werden. Auch ich bin seit zwei Jahren mit dem Thema Selbstführung und -organisation unterwegs. Es bedingt ein ganzheitliches Menschenbild und die Ausrichtung auf einen entwickelnden, evolutionären Zweck – wie z.B. arbeite, wo Du lebst.

Seit Gründung von VillageOffice befasse ich mich mit den Chancen und Herausforderungen von Selbstorganisation und -führung. Dabei habe ich das Glück, dass ich einen Teil meines persönlichen Purpose auch beruflich weitergeben kann. Als Dozent, Referent, Diskussionsteilnehmer und Moderator, um hier und dort zu inspirieren. Daher bin ich dankbar für dieses Interview.

Führt Mut zu Erfolg?

Erfolg ist immer das Resultat von etwas, das einem wichtig ist. Zuerst müssen wir herausfinden, was uns wichtig ist. Dann fühlt sich Arbeit auch leicht an. Auf diesem Weg findet man seine eigene Weisheit. Das ist wohl der grösste Erfolg im Leben jedes Menschen und Unternehmers oder auch achtsamen Managers. Dafür braucht es die Balance zwischen der eigenen Ökonomie (Wachstum), Biologie (naturbezogene Achtsamkeit) und Soziologie (Verbundenheit). Es braucht Mut, ganzheitlich sich selbst zu führen und für andere Inspiration zu sein, statt Mut zu suchen, um andere zu motivieren. Es ist viel leichter, aus einer inneren Kraft zu inspirieren. Das ist einladend und zeichnet erfolgreiche Menschen aus.

Haben Sie einen Tipp, was uns hilft, mutig zu sein?

Hinsehen, annehmen, loslassen – alles andere ist ein Kampf, dessen Preis unser Körper und Geist bezahlt. So habe ich zwei Jahre nach der Operation mit neuer Kraft entschieden, die klassische Behandlung zu pausieren, um meiner inneren Stimme zu vertrauen. Eine wichtige Hypnosefachperson hob bedeutende Erfahrungen aus meinem Leben hervor. Sie führte eine sehr verbindende Hypnose durch und eineinhalb Monate später sank der relevante Blut-Hormonwert entgegen allen Erwartungen der klassischen Medizin. Ich kann heute noch nicht sagen, wie sich dieses neue Vertrauen zwischen Körper, Psyche und Geist weiter entfaltet. Ich weiss aber eines: zunächst ging es um Achtsamkeit und das Bewusstmachen von Ängsten. Als ich diese der Hypnosefachperson anvertraute, konnte sie damit Blockaden identifizieren. So habe ich gelernt, dass wenn wir unsere Ängste bewusst machen, dann können wir diese betrachten und in einem weiteren Schritt annehmen.

Was man annehmen kann, kann man ganzheitlich loslassen. Denn – will ich meine Angst im Griff haben – hat sie mich im Griff. Somit – erst im offenen entspannten Gegenüber mit meiner Angst – kann ich wirklich mutig werden. Dann gelange ich ins Gestalten und Inspirieren. Ängste sind gut, um uns vor Gefahren zu warnen, aber hemmend, wenn sie unser Handeln einschränken oder uns in unbewusstes, kompensatorisches Verhalten treiben. Sprich: wenn die Ängste so tief in uns schlummern, dass wir unbewusst Party machen, fernsehen und der psychisch-ganzheitlichen Hygiene von Körper, Psyche und Geist keine oder zu wenig Aufmerksamkeit schenken, leben wir ein unbewusstes Leben und können die einschränkenden Ängste nicht loslassen, weil wir das, was wichtig ist und mutig macht, nicht wahrnehmen. Ein Verhalten, das den Zugang zu mehr Nachhaltigkeit und einer Haltung, die dem Menschen im digitalen Wandel und den damit verbundenen Megatrends keine eigenständige, selbstbestimmte Rolle sichern. Mut ist also, trotz allem bewusst vorwärts zu gehen oder wie es so schön heisst »Mut ist, wenn Ängste lernen zu gehen« (i.A.a. »Courage is fear walking.«) oder eben mit Mut zurück in die Zukunft.

»Es gehört meist mehr Mut dazu,
einfach menschlich,
statt heldenhaft heroisch zu sein.«
(Hermann Hesse)

»Ich habe gelernt, dass Mut nicht das Fehlen
von Angst ist, sondern der Triumph über sie.«
(Nelson Mandela)

»Grenzen entstehen im Kopf.«
(Rüdiger Böhmer)

»Ein Teil des Talents besteht in der Courage.«
(Bertold Brecht)

»Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.«
(Demokrit)

»Ganz und gar man selbst zu sein,
kann schon einigen Mut erfordern.«
(Sophia Loren)

»Ihre Zeit ist begrenzt, also verschwenden
Sie sie nicht damit, das Leben eines anderen
zu leben. Lassen Sie sich nicht von Dogmen
in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass
die Meinungen anderer Ihre innere Stimme
ersticken. Am wichtigsten ist es, dass Sie den
Mut haben, Ihrem Herzen und Ihrer Intuition
zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.«
(Steve Jobs)

»Jede Entscheidung, die du treffen musst,
gibt dir die Möglichkeit,
deine Bestimmung zu leben.«
(Mareke Bänziger-Plocher)

Herzarbeit erfordert Hirnarbeit

Zu guter Letzt bringe ich Sie ins Schleudern. Ein Buch voller – so hoffe ich – inspirierender Herzarbeit. Und jetzt behaupte ich, dass Herzarbeit Hirnarbeit entspricht. Obwohl ich als Coach keine Ratschläge gebe, hier eine Ausnahme. Meine Empfehlung: Lassen Sie sich nicht irritieren. Vertrauen Sie Ihrem Herzen – Ihr Gehirn weiss Bescheid!

Gehirnarbeit ist hoch komplex und selbst für Neurowissenschaftler in so vielerlei Hinsicht ein Wunderwerk mit vielen offenen Rätseln. Somit versuche ich als Gehirntainerin, aber nicht Medizinerin, schon gar nicht allzu viel zu erklären.

Einfach zusammengefasst: Wir funktionieren komplett über unser Gehirn – bewusst wie unbewusst. Unser vegetatives System wird vom Gehirn gesteuert, sodass wir physiologisch ohne unser bewusstes Dazutun funktionieren.

Dass unsere kognitiven Fähigkeiten Hirnarbeit entspringt, überrascht nicht. Weniger offensichtlich ist, dass sämtliche Motorik, Wahrnehmung, unsere emotionalen Belange und somit auch die »Herzarbeit« Hirnarbeit sind.

Metaphorisch kann man sagen, dass insbesondere unsere rechte Hirnhälfte für unsere Herzarbeit zuständig ist. Diese Erklärung ist natürlich aufs Äusserste simplifiziert. Jedoch Grundlage für das Verständnis. Für unsere Herzarbeit ist es wichtig, dass wir unsere Hirnarbeit nicht vernachlässigen! Und umgekehrt. Beide stehen in engem Informationsaustausch.

Wichtig zu wissen: genau wie unsere Muskeln – unser Gehirn ist trainierbar! Nur wenn wir es herausfordern, verbessert es sich. Mit dosierten, vielfältigen körperlichen wie geistigen Herausforderungen können wir funktionelle sowie strukturelle Veränderungen herbeiführen.

Mit einer bewussten Haltung können Sie im ganz normalen Alltag Ihr Gehirn aktiv fordern: Behalten Sie stets die Haltung eines Anfängers, lernen Sie aktiv tagtäglich dazu, seien Sie neugierig, denken und bewegen Sie sich »out of the box«. Beispiele gefällig? Gehen Sie neue Spazierwege, besuchen Sie immer wieder neue Cafés, lernen Sie ein Instrument, besuchen Sie kulturelle Anlässe, tauschen Sie sich mit Andersdenkenden aus usw. Zusammengefasst: Verlassen Sie regelmäßig die Routine sowie bekanntes Terrain. Sozialer Austausch, geistige und körperliche Herausforderungen sind die elementaren Faktoren für die Erhaltung eines gesunden Gehirns!

Aus dem Leistungssport entstanden ist ein äusserst effektives Training für alle Alters- und Leistungsklassen: das bewegte Gehirnttraining – als Life-Kinetik-Training bekannt oder bei mir Brain (Kreativ-)Training genannt. Nicht zu verwechseln mit der kinesiologischen Variante des Gehinjoggings oder Brain Gym. Das spannende beim Brain Training ist, dass es für Business-Leute, Sportler, wie auch Schüler und Senioren, sprich für alle Alters- und Leistungsklassen geeignet und förderlich ist. Wenn wir unseren Körper und unseren Kopf gleichzeitig trainieren, hat das die grösstmöglichen Auswirkungen auf unser Gehirn.

Nein – mit Gehirnttraining werden Sie keine direkte Antwort auf spezifische Lebens- oder Businessfragen erhalten. Aber Sie können Ihr Gehirn fit und leistungsfähig für die Wahrnehmung, Vernetzung und Abwägung der entscheidenden Faktoren trainieren. Ein fittes Gehirn

fördert zudem das Selbstvertrauen, stärkt die Neugier, bringt Lebensfreude und Wohlbefinden.

Als Coach sage ich **heartwork works** – mit voller Überzeugung, dass »brainwork« ebenso wichtig ist. Wenn ich mein Gehirn trainiere, kann ich besser auf mein Herz hören.