

5 Self Leadership: «Be the change that you wish to see in the world.» (Mahatma Gandhi)



Building Competence. Crossing Borders.

Das Modul Self Leadership (SLS) hat die Zielsetzung der Kreierung eines “transformativen Raumes”

- “Transformativen Raum” kreieren: bewusst mit sich selbst auseinander setzen, sich austauschen, eintauchen
- Klarheit erlangen, wo und wie man wirken möchte:
«Wenn das Leben keine Vision hat, nach der man strebt, nach der man sich sehnt, die man verwirklichen möchte, dann gibt es auch kein Motiv, sich anzustrengen.» (Erich Fromm)
- Self Leadership Kompetenz erhöhen, mit dem Ziel die Studierende auf kommende Aufgaben in Wirtschaft und Gesellschaft vorzubereiten und ihre Lebenszufriedenheit zu steigern:
«Führen kann nur, wer sich selbst führt.» (Urs Baldegger)
«Be the change that you wish to see in the world.» (Mahatma Gandhi)

Das spezielle Setting des Moduls SLS unterstützt den transformativen Charakter

- **Wahlpflichtmodul** im letzten Jahr des Bachelorstudiums an der SML
- Maximal 20 Studierende
- Grossteil des Kontaktunterrichts in einer **2.5-tägigen Blockveranstaltung** im Selbstversorger Pfadiheim Alt Üetliberg



«Die Blockveranstaltung auf dem Uetliberg war eine spannende, intensive sowie aufschlussreiche Zeit. Nicht nur durch die diversen Übungen, sondern auch durch die ganze Situation und den Veranstaltungsort war es eine neue und ungewohnte Erfahrung.» (SLS StudentIn)

Modul SLS zeichnet sich durch inter- und transdisziplinärer Ansatz aus

– Inter- und transdisziplinärer Ansatz:

Positive Psychologie (Seligman), Leadership Forschung (Furtner & Baldegger), Strategisches Management (interne/externe Analyse, Strategieformulierung, Strategieumsetzung), Projektmanagement (IPMA ICB 4.0), Coaching (Systemisches Coaching, Berufungskoaching WaVe, Laufbahncoaching), Mentaltraining (Spitzensport) und Achtsamkeitspraxis/Mindfulness (MBSR, Search Inside Yourself)

– Leistungsnachweise:

- In 4er Gruppe Durchführung **externer Workshop** zu Self Leadership (40%)
- Bisher: Wissenschaftliche Arbeit in 4er Gruppen
Zukünftig: «Persönliches Projekt» im Buddy System (2-3 Personen) (40%)
- Selbstreflexion (20%)

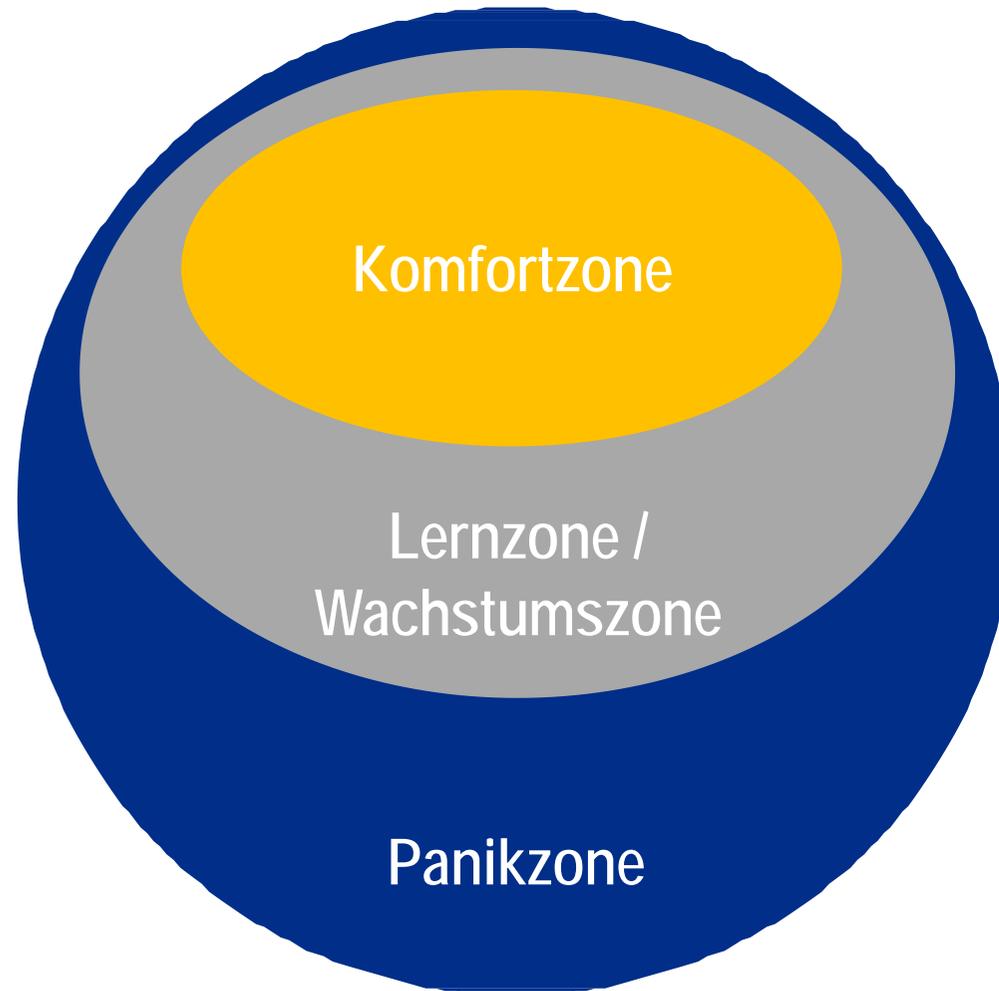
«Nicht zuletzt habe ich gemerkt, dass mir das Kreieren und die Durchführung eines eigenen Workshops Freude bereitet und mich das Feedback der Workshopteilnehmer sehr erfüllt hat.» (SLS StudentIn)

Weg vom Studenten als Konsumenten von Wissenvermittlung hin zum proaktiven Gestalter konkreter Inhalte («Co-Creator»)

- Klare Struktur kombiniert mit Flexibilität
- Leitmotiv: Weg vom Studenten als Konsument von reiner Wissensvermittlung, hin zum proaktiven Gestalter der Rahmenbedingungen und konkreter Inhalte («Co-Creator»)
 - Durchführung externer Workshop: Raus aus dem «geschützten ZHAW Biotop», «draussen in der freien Wildbahn» ihre Frau / ihren Mann stehen
 - Suche/Biete Markplatz
 - Orga Team, alle helfen vor Ort mit (Kochen, Abwasch, Putzen)
- Grundsätze: Blockveranstaltung ist «Leistungsnachweisfrei», «Du bekommst das, was du gibst», Vertraulichkeitsklausel, Bereitschaft sich auf sich selbst und andere einzulassen

«Der Gruppenzusammenhalt während der ganzen Blockveranstaltung hat mich wirklich sehr berührt. Ich glaube, es macht wirklich einen Unterschied, wenn Menschen miteinander zusammen essen, spielen und unter dem gleichen Dach schlafen, als sich in einem der Unterrichtsräume der ZHAW zu treffen.» (SLS StudentIn)

Transformation geschieht ausserhalb der Komfortzone

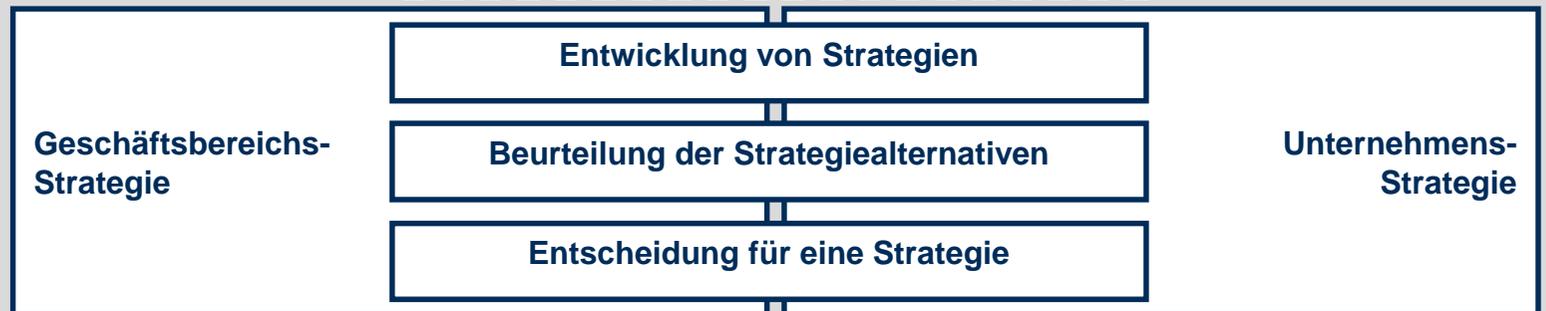


Zur Erinnerung der Prozess des Strategischen Managements

Strategische Analyse
(Strategische Position)



Strategieformulierung
(Strategische Wahlmöglichkeiten)



Strategieimplementierung
(Strategie in Aktion)



Self Leadership Prozessmodell (in Anlehnung an den Prozess des Strategischen Managements)

Analyse Ausgangslage

- Standortbestimmung «Das Rad des Lebens»
- Sinnstiftende Hintergrundbilder (Schmid 2004; vgl. Berufungscoaching (BC) WaVe)
- Stärken, Talente und Fähigkeiten: 4 Perspektiven (vgl. BC WaVe)
- Mission Statement (inkl. Wertekarten; vgl. BC WaVe)

- Diverse Persönlichkeitstests (vgl. ZHAW IAP)
- «Reverse Hot Seat»
- Inneres Team (Schulz von Thun 1997 & 2000; vgl. BC WaVe)
- Rollen und Lebensbereiche (vgl. BC WaVe)
- Eigene Grabrede (vgl. Covey 2000) und Autobiographie verfassen und teilen

- Natur Solo (vgl. Vision Quest)
- Pitch: «Wofür ich stehe»

Visions- / Strategie- formulierung

- Lebensvision verfassen
- Visionsplakat / Victory Map gestalten

- Backcasting Methode, Ziel- und Zeitmanagement der 4. Generation (Covey 2005), systemische Strukturaufstellung (Sparrer 2006) (vgl. BC WaVe)

Visions- / Strategie- implementierung

- Ritual: Altes loslassen – Neues Willkommen heissen
- Lebensvision Projektmanagementplan (inkl. Monitoring)
- Interaktives Theater / Themenorientierte Improvisation
- Peer Coaching, kollegiale Beratung (Intervision)
- Mentaltraining, Mindfulness
- Buddy System / Peer Groups



COLLECT MOMENTS
NOT THINGS



Almost every
successful person
begins with two
beliefs: the future
can be better than
the present, and I
have the power to
make it so.



Activism
is the rent
I pay
for living
on this
planet.



Feedbacks von SLS Studierenden

«Durch das aufhängen der Collage an meinem Kleiderschrank werde ich jeden Tag daran erinnert, was ich eigentlich alles in meinem Leben erreichen will.» (SLS StudentIn)

«Ich kenne die bunt zusammen gewürfelten Leute aus diesem Modul nun um einiges besser, als die Studierenden, die mit denen ich während mehreren Jahre in der gleichen Klasse war.» (SLS StudentIn)

«Dank der Blockveranstaltung weiss ich nun gezielt, worauf ich mich fokussieren muss, um meine Ziele (...) erreichen zu können.» (SLS StudentIn)

«Die Grabrede fand ich besonders eindrücklich. Insbesondere haben mich die Gedankenanstösse zu: „Was bleibt, wenn alles vorbei ist?“ und „Was hat man von den ganzen Mühen im Leben?“ tief bewegt und auch im Nachhinein noch beschäftigt. Ich habe erkannt, dass es essenziell ist, immer wieder darüber nachzudenken, woran man momentan im Leben ist. Was ist wichtig, wohin zielt man, wo steht man? Es passiert schnell, dass man zugedeckt wird von billigen Ablenkungen oder aussichtslosen Belastungen.» (SLS StudentIn)

Dozent als “professioneller Komfortzonen-Rauslocker”

Transformative Bildung heisst für mich (aus Dozentensicht)

- Stetige Weiterentwicklung des Moduls
- Sich selbst und das Modul immer wieder reflektieren
- Kombination aus klarer Struktur, wo notwendig und einer gewissen Flexibilität, wo angebracht
- Studierende ernst nehmen, ihnen etwas zutrauen
- Studierende zur Ko-Kreation einladen
- Dozent als **“professioneller Komfortzonen-Rauslocker”**
- Mut haben neue Sachen auszuprobieren (inkl. “Lust am Scheitern”)
- Sich als ganzer Mensch mit zahlreichen Stärken, Talenten und Fähigkeiten einbringen, nicht bei den klassischen fachlichen Grenzen stehen bleiben

**Folgende Folien dienen zur individuellen Inspiration
(im Anschluss an das Referat)**

Julia Engelmann: «Eines Tages, Baby, werden wir alt sein!» (1/2)

Eines Tages, Baby, werden wir alt sein. Oh Baby, werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können. Ich, ich bin der Meister der Streiche, wenn´s um Selbstbetrug geht. Bin ein Kleinkind vom Feinsten, wenn ich vor Aufgaben stehe. Bin ein entschleunigtes Teilchen, kann auf keinstem was reißen, **lass mich begeistern für Leichtsinn – wenn ein anderer ihn lebt.** Und ich denke zu viel nach. Ich warte zu viel ab. Ich nehme mir zu viel vor – und ich mach davon zu wenig. Ich halte mich zu oft zurück – **ich zweifel alles an,** ich wäre gerne klug, allein das ist ziemlich dämlich. Ich würde gern so vieles sagen aber bleibe meistens still, weil, wenn ich das alles sagen würde, wär das viel zu viel. **Ich würde gern so vieles tun,** meine Liste ist so lang, aber ich werde eh nie alles schaffen – **also fange ich gar nicht an.** Stattdessen hänge ich planlos vorm Smartphone, warte bloß auf den nächsten Freitag. **Ach, das mach ich später,** ist die Baseline meines Alltags. Ich bin so furchtbar faul wie ein Kieselstein am Meeresgrund. Ich bin so furchtbar faul, mein Patronus ist ein Schweinehund.

Als Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DoxqZWvt7g8>

© Elias Jehle

Mein Leben ist ein Wartezimmer, niemand ruft mich auf. Mein Dopamin, das spare ich immer – falls ich´s nochmal brauch. Und eines Tages, Baby, werde ich alt sein. Oh Baby, werde ich alt sein und an all die Geschichten denken, die ich hätte erzählen können. Und Du? Du murmelst jedes Jahr neu an Silvester die wiedergleichen Vorsätze treu in dein Sektglas **und Ende Dezember stellst Du fest, das du Recht hast, wenn Du sagst, dass Du sie dieses Jahr schon wieder vercheckt hast.** Dabei sollte für Dich 2013 das erste Jahr vom Rest deines Lebens werden. Du wolltest abnehmen, früher aufstehen, öfter rausgehen, **mal deine Träume angehen,** mal die Tagesschau sehen, für mehr Smalltalk, Allgemeinwissen. Aber so wie jedes Jahr, obwohl Du nicht damit gerechnet hast, **kam Dir wieder mal dieser Alltag dazwischen.** Unser Leben ist ein Wartezimmer, niemand ruft uns auf. **Unser Dopamin das sparen wir immer, falls wir´s nochmal brauchen.** Und wir sind jung und haben viel Zeit. Warum sollen wir was riskieren, **wir wollen doch keine Fehler machen,** wollen auch nichts verlieren. Und es bleibt soviel zu tun, unsere Listen bleiben lang und so geht Tag für Tag ganz still ins unbekannt Land.

Julia Engelmann: «Eines Tages, Baby, werden wir alt sein!» (2/2)

Und eines Tages, Baby, werden wir alt sein. Oh Baby, werden wir alt sein, und an all die Geschichten denken, die wir hätten erzählen können und die Geschichten, die wir dann stattdessen erzählen werden, traurige Konjunktive sein wie
„Ein mal bin ich fast einen Marathon gelaufen und hätte fast die Buddenbrooks gelesen und einmal wäre ich beinah bis die Wolken wieder lila waren noch wach gewesen und fast, fast hätten wir uns mal demaskiert und gesehen, wir sind die Gleichen, **und dann hätten wir uns fast gesagt, wie viel wir uns bedeuten.**“
Werden wir sagen.

Und das wir bloß faul und feige waren, das werden wir verschweigen, und uns heimlich wünschen, noch ein bisschen hier zu bleiben.

Wenn wir dann alt sind und unsere Tage knapp, und das wird sowieso passieren, dann erst werden wir kapieren, **wir hatten nie was zu verlieren –** denn das Leben, das wir führen wollen, das können wir selber wählen.

Also lass uns doch Geschichten schreiben, die wir später gern erzählen.

Lass uns nachts lange wach bleiben, auf's höchste Hausdach der Stadt steigen, lachend und vom Takt frei die allertollsten Lieder singen. Lass uns Feste wie Konfetti schmeißen, sehen, wie sie zu Boden reisen und die gefallenen Feste feiern, bis die Wolken wieder lila sind.

Und lass mal an uns selber glauben,

Als Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DoxqZWvt7g8>

© Elias Jehle

ist mir egal, ob das verrückt ist, und wer genau guckt, sieht, dass Mut auch bloß ein Anagramm von Glück ist. Und – wer immer wir auch waren – lass mal werden wer wir sein wollen. Wir haben schon viel zu lang gewartet, lass mal Dopamin vergeuden.
„Der Sinn des Lebens ist leben“, das hat schon Casper gesagt, „let's make the most of the night“, das hat schon Kesha gesagt. Lass uns möglichst viele Fehler machen, und möglichst viel aus ihnen lernen.
Lass uns jetzt schon Gutes sähen, dass wir später Gutes ernten. Lass uns alles tun, weil wir können – und nicht müssen. Weil jetzt sind wir jung und lebendig, und das soll ruhig jeder wissen, **und – unsere Zeit die geht vorbei. Das wird sowieso passieren** und bis dahin sind wir frei und es gibt nichts zu verlieren. Lass uns uns mal demaskieren und dann sehen, wir sind die Gleichen, und dann können wir uns ruhig sagen, dass wir uns viel bedeuten, denn das Leben, das wir führen wollen, das können wir selber wählen.
Also los, schreiben wir Geschichten, die wir später gern erzählen.
Und eines Tages, Baby, werden wir alt sein. Oh Baby, werden wir alt sein und an all die Geschichten denken, die für immer unsere sind

«Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte...»

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
im Nächsten Leben würde ich versuchen, mehr
Fehler zu machen.

Ich würde nicht so perfekt sein wollen,
ich würde mich mehr Entspannen.

Ich wäre ein bisschen verrückter, als ich es gewesen
bin,
ich würde viel weniger Dinge so ernst nehmen.

Ich würde nicht so gesund leben.
Ich würde mehr riskieren,
würde mehr reisen,
Sonnenuntergänge betrachten,
mehr Bergsteigen,
mehr in Flüssen schwimmen.

Ich war einer dieser klugen Menschen,
die jede Minute ihres Lebens fruchtbar verbrachten;
freilich hatte ich auch Momente der Freude,
aber wenn ich noch einmal anfangen könnte,
würde ich versuchen, nur mehr gute Augenblicke zu
haben.

Falls du es noch nicht weißt,
aus diesen besteht nämlich das Leben;
nur aus Augenblicken;
vergiss nicht den jetzigen.

Wenn ich noch einmal leben könnte,
würde ich von Frühlingsbeginn an
bis in den Spätherbst hinein barfuß gehen.
Und ich würde mehr mit Kindern spielen,
wenn ich das Leben noch vor mir hätte.

Aber sehen Sie ... ich bin 85 Jahre alt
Und weiß, dass ich bald sterben werde.“

Jorge Luis Borges / Nadine Stair

Eigene Stärken und Talente entdecken und dementsprechend einsetzen



Zwei Videos zum Thema:

Smart in der Wüste: https://www.youtube.com/watch?v=Cc_9OaPuAXI

Das Pinguin-Prinzip (Hirschhausen): <https://www.youtube.com/watch?v=Az7IJfNiSAs>

© Elias Jehle

© 2004 persolog GmbH

Die sieben Wege zur Effektivität von Stephen R. Covey (1/2)

1. Proaktiv sein: Vorausdenken und handeln, noch bevor eine Situation oder eine Krise eintritt, die eine Lösung erfordert. Aufhören, sich über Missstände zu beschweren und lernen, für das eigene Leben verantwortlich zu sein und es selbst zu gestalten.
2. Im Kapitel "Beginne mit dem Ende" soll ein (Lebens-)Ziel definiert werden. Mit welchen Worten soll mein Leben und meine Persönlichkeit an meiner Trauerfeier beschrieben werden? Wenn man mich für meinen Einsatz für die Familie, für meine Freundlichkeit oder für meine beruflichen Erfolge in Erinnerung behalten soll - wie kann ich dies erreichen?
3. Prioritäten definieren und umsetzen im Kapitel "Eins nach dem anderen" (engl. *first things first*): Wenn man Menschen fragt, welche Dinge ihnen wichtig sind, antworten sie oftmals mit „Gesundheit“ oder „viel Zeit für die Familie haben“. Sie nehmen aber trotzdem für ihre Karriere lange Arbeitszeiten in Kauf, oder ernähren sich aus Bequemlichkeit auf eine ungesunde Weise. Wenn man etwas für wichtig hält, muss man sich dafür auch genügend Zeit nehmen - anstelle sich selbst etwas vorzumachen.
4. Win-Win-Situationen: Ein echtes Gefühl für gegenseitig nützliche Lösungen entwickeln. Durch Wertschätzung und Respekt einen Kompromiss zu erzielen ist langfristig besser als seine eigenen Interessen durchzusetzen. Statt jemandem mit Kritik zu schaden, kann man ehrliches Lob äussern, wovon man in Form von Wohlwollen auch selbst wieder profitiert.

Die sieben Wege zur Effektivität von Stephen R. Covey (2/2)

5. Versuche zuerst andere zu verstehen, bevor du verstanden werden willst. Man kann andere Menschen am ehesten zu etwas bewegen, wenn man sich zuerst um sie kümmert, ihnen zuhört und sich von ihnen beeinflussen lässt. Dies öffnet Türen für die eigenen Anliegen.
6. Synergien schaffen: Durch Zusammenarbeit andere Menschen an seinen eigenen Stärken teilhaben lassen - ebenso die Stärken anderer Menschen nutzen. Damit werden Ziele erreichbar, die von Einzelpersonen sonst unmöglich zu meistern sind.
7. Die Säge schärfen: Mit einer unscharf gewordenen Säge fällt man keinen Baum mehr. Eine Säge zu schärfen kostet aber viel Zeit. Genauso kostet die Erhaltung und der Ausbau der eigenen Ressourcen, seiner Fähigkeiten, der seelischen wie auch der körperlichen Gesundheit Zeit. Ohne diese Pflege leidet die langfristige Leistungsfähigkeit. Um dies zu erreichen, rät Covey zu Sport, Entspannung, Gebet und Meditation, Weiterbildung, Literatur, Kultur und freiwilligem sozialem Engagement.

Study by Amy Cuddy about Low/High Power Poses – “Your body language shapes who you are”

2min in High Power Positionen führt zu:

- 20% mehr Testosteron («Dominanzhormon»)
 - 25% weniger Cortisol («Stresshormon»)
- Verändert deine Präsenz



2min in Low Power Positionen führt zu:

- 10% weniger Testosteron («Dominanzhormon»)
- 15% mehr Cortisol («Stresshormon»)



Our bodies change our minds

...and our minds change our behavior

...and our behavior changes our outcomes.

«Fake it until you make it.» or even «Fake it until you become it!»

