

Top 1 auf der Agenda: Selbstfürsorge

Die Dynamik der digitalisierten Arbeitswelt hinterlässt Spuren: Psychischer Stress nimmt zu, Burnout droht und Unternehmen sind mit steigenden Krankheitstagen konfrontiert. Das geht auch anders: nämlich mit Selbstfürsorge, ist Business-Coach Christine Pehl überzeugt. Die Expertin für wertorientierte Unternehmensführung erklärt im Interview mit Susanne Kleiner, wie Rechtsanwältinnen und Kanzleiteams gut für sich sorgen. Anleitungen für die Praxis einer gesunden Kanzleiführung.

Was verstehen Sie unter dem Begriff „Selbstfürsorge“?

Es geht darum, gut für sich selbst zu sorgen, also die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen und Belastungen einzuschätzen; sich nicht dauerhaft zu überfordern und die eigenen inneren Grenzen zu schützen. Das mag sich zunächst merkwürdig anhören und viele denken: „Ist doch selbstverständlich.“ Doch wir vernachlässigen uns im Alltag oft und nehmen uns nicht wichtig genug. Wir merken unsere mangelnde Selbstfürsorge meist dann, wenn wir erschöpft sind. Es ist entscheidend, sich selbst zu erlauben, gut für sich zu sorgen. Die innere Haltung heißt: „Meine Bedürfnisse sind wichtig. Ich bin nicht nur Dienstleister für andere Menschen. Ich verdiene Gutes im Leben.“

In welchen Situationen wenden sich Unternehmen an Sie?

Die Krankschreibungen bei psychischen Erkrankungen liegen mittlerweile an zweiter Stelle, Tendenz steigend. Denn die Anforderungen an Führungskräfte werden immer höher. Die Folge ist: Menschen suchen in unserer komplexen Welt Halt und Orientierung. Wer das Handwerkszeug hat, sich selbst zu erden und präsent zu sein, kann schließlich auch eine gute Führungskraft sein. Meine Kunden laden mich ein, um Vorträge zu halten, Workshops zu moderieren und sie zu beraten. Auslöser sind etwa steigende Krankenstände, die Ergebnisse von Mitarbeiterbefragungen, die nach Formaten wie diesen „rufen“, und eine spürbar beschwerte Stimmung. Im Idealfall geht es um Prävention. Ich unterstütze im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements oder bei der Führungskräfte- und Teamentwicklung.

Warum ist Selbstfürsorge so wichtig in unserer Zeit?

Wir haben in unserem Bildungswesen keine Anleitung für Selbstfürsorge bekommen – und der empfundene Druck nimmt zu. Wer nicht fähig ist, gut für sich zu sorgen, wird krank oder behindert ein gutes Miteinander. Wir dürfen also lernen, uns wohlzufühlen und möglichst entspannt leistungsfähig zu sein. Es ist eine Kunst, die Agilität und Komplexität unserer Zeit mit Selbstfürsorge zu verbinden. Wichtig ist dabei auch die Frage nach dem Sinn, den Juristinnen und Juristen für die eigene Arbeit empfinden. Hinter vielen Erschöpfungszuständen steht letztlich eine Sinnkrise.

Wie schaffen es Anwältinnen und Anwälte im turbulenten Alltag, gut für sich zu sorgen?

Selbstfürsorge fängt bei den körperlichen Grundbedürfnissen an, die um die Fragen kreisen: Schlafen Sie ausreichend? Essen Sie regelmäßig und genießen Sie Nahrungsmittel, die gut für Sie sind? Trinken Sie genug? Es geht zudem um Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie für ausreichend Erholung? Gehen Sie spazieren und schenken sich Auszeiten? Ein weiterer Anker ist, Druck und Belastung zu reduzieren. Für eine gewisse Zeit können wir Überdurchschnittliches leisten. Auf Dauer brauchen wir jedoch einen gesunden Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Unser Leben verlangt zudem nach Abwechslung – wenn es zu eintönig wird, droht Lebendigkeit verloren zu gehen. Haben Sie immer wieder neue Impulse in Ihrem Alltag? Buchen Sie ab und an ein Seminar, das Sie persönlich inspiriert,

oder planen einen kleinen Ausflug? Und schließlich Nähe und Miteinander. Begegnungen und Gemeinsamkeit sind wichtige menschliche Anliegen. Haben Sie sich ein Umfeld geschaffen, in dem Sie Zuspruch und Unterstützung erleben? Und erlauben Sie sich den Raum für das, was Ihnen wichtig ist?

Haben Sie drei konkrete Tipps, die leicht anzuwenden sind?

Ja, gerne. Erstens: Gehen Sie jeden Tag in die Stille – haben Sie ein Rendezvous mit sich selbst. Wie fühlt sich Ihr Körper an? Welche Gedanken und Gefühle kommen hoch? Es geht darum, den eigenen Zustand bewusst wahrzunehmen. Im zweiten Schritt folgt die heilsame Reduktion. Was könnten Sie in Ihrem Leben einfach weglassen? Gerümpel im Keller und Speicher, übervolle, alte Aktenordner? Unsinnige Gewohnheiten oder übertriebenes Surfen in den sozialen Medien? Ziel ist es „Frei-Raum“ zu schaffen. Diese freien Räume können wir einfach genießen – und sie drittens: mit neuen Inhalten füllen, die für uns persönlich Sinn stiften oder einfach Freude und Genuss bringen.

Was geben Sie Führungskräften mit auf den Weg für einen gesunden Umgang mit sich selbst und ihren Mitarbeitern?

Ich empfehle, dass sich Führungskräfte ganz bewusst der Selbstfürsorge annehmen. Dabei kann externe Unterstützung sinnvoll sein. Auf Führungsebene lässt sich gut mit einem Coach arbeiten, der hilft, relevante Themen rund um die Selbstfürsorge zu beleuchten. Finden Verantwortliche hier Klarheit und Ausgeglichenheit, spüren das auch die Menschen im Umfeld – und diese Qualität überträgt sich, beruflich und privat. Auch rate ich Organisationen, allen Mitarbeitern Angebote zur seelischen Gesundheit zu ermöglichen, etwa mit Workshops. Menschen, die gut für sich sorgen und Ruhe und Stabilität ausstrahlen, wirken wie ein Magnet – das spüren auch die Mandanten.

www.beck-stellenmarkt.de/ratgeber

Über die Interviewpartnerinnen:

Christine Pehl

ist Business Coach, Dozentin und Autorin für wertorientierte Unternehmensführung und Corporate Social Responsibility (CSR) in Augsburg. Seit 2010 selbständig, unterstützt sie Organisationen, die entschlossen sind, sich nachhaltig zu entwickeln. Sie ist Dozentin an Hochschulen, leitet Seminare, hält Vorträge und veröffentlicht Buchbeiträge. Ihr Antrieb ist es, Entscheider dabei zu begleiten, so zu führen und zu entscheiden, dass wir enkeltauglich leben und wirtschaften.



Susanne Kleiner

ist freie PR-Beraterin, Texterin, Journalistin und Mediatorin in München und kooperiert mit Rechtsanwältinnen als Expertin für Litigation-PR. Als Trainerin (dvct) und Coach (dvct) vermittelt sie persönliche und mediale Kommunikationskompetenz. Einen Schwerpunkt legt sie dabei auf interne und externe Kommunikation in Krisen und Konflikten. Außerdem berät sie in allen Fragen rund um die Kanzlei-PR und Markenstrategie und entwickelt Image- und Werbetexte für Online- und Printmedien.

