

3.5.5 Projektenergie aktivieren¹

1 Energiegesetze und ihre Auswirkungen im Projekt

Sie haben ein neues Projekt übernommen. Schon in der Startphase haben Sie das Gefühl, dass alles, was Sie brauchen, im richtigen Moment auf Sie zukommt. Informationen fließen Ihnen wie von selbst zu. Ihr Team arbeitet motiviert und engagiert mit. Ideen sprühen. Hindernisse entpuppen sich als leicht zu überwindende Hürden. Obwohl alle viel Zeit investieren, fühlt sich keiner ausgelaugt. Die Arbeit macht Spaß. Es läuft einfach gut! Es fließt!

Traumvorstellung?

1.1 Pantá rhei – alles fließt

Der griechische Philosoph Heraklit (ca. 544–483 v. Chr.) beschreibt damit ein Naturgesetz, das den ständigen Fluss der Energie im gesamten Universum ausdrückt. Naturgesetze beeinflussen alles Leben auf der Erde. Es gibt sowohl physikalische als auch geistige Naturgesetze. Sie werden auch als Naturprinzipien, geistige Gesetzmäßigkeiten oder geistige Prinzipien bezeichnet.

Stillstand ist Rückgang



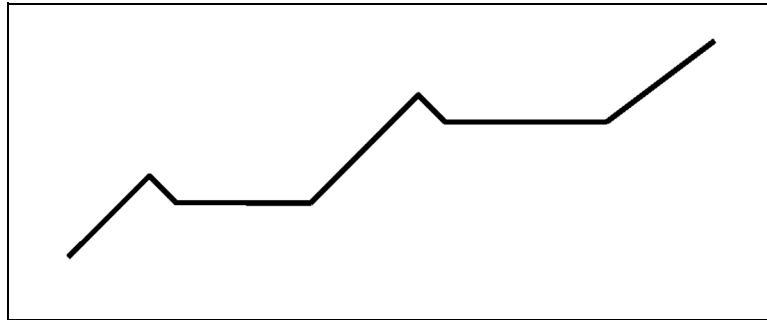
Alles fließt, bedeutet: Alles befindet sich in einer fortwährenden Entwicklung, in einer ständigen Bewegung. Und Bewegung ist Energie. Mit anderen Worten: Alles *ist* Energie! In letzter Konsequenz heißt dies, dass auf Dauer nur das existieren kann, was sich im Fluss der Fortentwicklung befindet. Einen wirklichen Stillstand gibt es nicht. Stillstand bedeutet Rückgang.

Allerdings sind Phasen, in denen wir meinen, es geht nichts weiter, oft kein Stillstand. Wenn wir ständig nach dem nächsten Ziel streben, kann es sein, dass ein Teil von uns – Körper, Geist oder Seele – überfordert ist und „nachkommen“ muss. Denn nur wenn wir als Ganzes im Einklang sind, sind wir ganz im Hier und Jetzt – eine wesentliche Voraussetzung für Erfolg.

Plateauphasen sind wichtig und notwendig, damit Körper, Geist und Seele wieder in Einklang kommen und als Einheit den nächsten Schritt tun können. Dieses Phänomen erleben wir auch in Projekten. In den meisten Fällen folgt auf eine steile Aufwärtsentwicklung oder auf einen Erfolg sogar erst einmal ein leichter Abfall, bevor sich dann eine Plateauphase an-

¹ Autorin: Christine Sönning

schließt. Wenn wir in dieser Phase dranbleiben und jeweils den nächsten Schritt tun, dann können wir von dem Plateau nicht herunterfallen. Es ebnet uns den Weg zum nächsten Anstieg, den wir wieder als sichtbaren Fortschritt sehen.



Wir müssen Plateauphasen lieben lernen

George Leonhard, Philosoph, Journalist und langjähriger Lehrer und Ausbilder, erklärt dieses Phänomen in seinem inspirierenden Buch *Der längere Atem – Die fünf Prinzipien für langfristigen Erfolg im Leben*. (1) „Die Würze des Lebens“, so schreibt Leonhard, „liegt nicht so sehr in den Ergebnissen unserer Anstrengungen als vielmehr im Prozess des Lebens selbst.“ Von Kind an werden wir auf Ergebnisse, Resultate und Anerkennung für Leistung hin trainiert. „Unsere Ideologie von der Illusion endloser Höhepunkte bringt uns auf einen Kollisionskurs mit der menschlichen Psyche“, so Leonhard. Unsere Mentalität der schnellen Lösungen und sofortigen Ergebnisse treibt den Sieg der Resultate über den Prozess an. Diese Einstellung beeinträchtigt die Qualität unserer Arbeit. Doch nicht nur die Qualität bleibt auf der Strecke – der Mensch bleibt auf der Strecke! Gefühle der Freude, der Zufriedenheit, des Vertrauens und letztendlich der Liebe werden immer mehr unterdrückt. Freude und Liebe sind jedoch die wichtigsten und stärksten Energiequellen bei all unserem Tun. Wenn wir unsere Arbeit lieben, dann geht sie uns leicht von der Hand, dann sind wir zu Spitzenleistungen fähig. In diesen Zustand kommen wir aber nur, wenn wir mit dem Fluss des Prozesses mitgehen, uns in ihn hinein begeben, ja, uns ihm hingeben.

Was hat das alles mit Projektmanagement zu tun?

Die Hauptorientierung in Projekten liegt meist auf dem Ergebnis. Zudem sollten in unserer Zeit, in der keiner mehr Zeit hat, natürlich schon gestern die Resultate erreicht sein. Unser Focus ist stark auf das Ziel ausgerichtet. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ziele und Zielvereinbarungen – ob mit anderen oder mit sich selbst – sind zweifelsohne Erfolgsfaktoren.

„Wenn ich meinen Hafen nicht kenne, ist kein Wind für mich richtig!“ Als Nächstes brauche ich jedoch einen Kompass, da-

mit ich weiß, wie ich meine Segel setzen muss. Ziel und Orientierungshilfen sind die Energien, mit denen ich in Vorleistung gehe. Ich sollte aber auch auf unvorhergesehene Energien von außen – eine Flaute oder einen Sturm vorbereitet sein. Und wenn diese Einflüsse mich an einem steten Vorwärtkommen hindern oder zu einem Umweg zwingen, ist es ratsam, das Ziel und den Weg neu zu überdenken.



Ein Plateau kann durch einen Sturm oder eine Flaute verursacht sein. Wenn wir vertrauensvoll und flexibel in der Situation erspüren, was dran ist, dann gelangen wir schneller zum Ziel, als wenn wir aus Angst mental, emotional oder physisch dagegen ankämpfen. Vor allem kostet es so wesentlich weniger Energie als mit Druck oder Kampf!



Leichter gesagt als getan? Versuchen Sie beim nächsten Projekt, diese Aspekte von Anfang an mit einzubeziehen. Reflektieren Sie im Verlauf immer wieder mal, ob der Energiefluss noch stimmt, oder wie Sie ihn wieder herstellen können. Wie Ihnen das gelingt, werden Sie in den nächsten Kapiteln erfahren.



In unserem Berufsalltag heute zählt Power = Kraft. Und Kraft = Energie. Diese steht uns jedoch nicht grenzenlos zur Verfügung. Hier liegt ein weiteres Energiegesetz zugrunde: Das Gesetz der Energiebalance: Energie für Energie. Geben und Nehmen müssen im Gleichgewicht stehen, sonst stimmt der Energiefluss auf Dauer nicht.

Wenn wir ständig Energie verbrauchen, ohne neue Energie zu tanken, nimmt unser Körper uns dies irgendwann übel. Im Kapitel 4 werden wir verschiedene Möglichkeiten beleuchten, neue Energie zu tanken.

Um sich bewusster zu werden, wo unsere Energie hinfließt, ist es hilfreich, das Zusammenspiel der verschiedenen Energierarten zu kennen. Auch hier spielen geistige Gesetzmäßigkeiten eine Rolle.

1.2 Zeit = Geld = Energie

„Time is money“, dieses Sprichwort kennen wir alle. Es hat gemäß den Energiegesetzen auch seine Richtigkeit. Da Zeit und Geld beides Energieformen sind, kann Zeit auch gleich Geld gesetzt werden. Ich sage bewusst „kann“, denn wir dürfen uns diese Aussage nicht zur Maxime machen. Sonst wird sie zum Sklaventreiber! Wir verstehen unter diesem Gesetz meistens: *je schneller, desto mehr Geld*. Doch könnte es nicht auch manchmal heißen: *je langsamer, desto mehr Geld*? Vor allem langfris-

Mut zur Langsamkeit

tig gesehen? Zur Langsamkeit benötigen wir innere Ruhe, Geduld, Gelassenheit, Weitblick, Vertrauen – Eigenschaften, die heute im Geschäftsleben nicht an vorderer Stelle stehen!

Wir befinden uns also auf einer Gratwanderung: „Wann sollen wir Gas geben, und wann ist Geduld oder differenziertere Vorbereitung und Ausarbeitung angesagt? Dabei unterstützen uns umfassende Planung, Information und Recherche. Dies nimmt zwar zu Beginn mehr Zeit in Anspruch, spart aber insgesamt oft eine Menge Energie nach dem Motto von Josef Schmidt, „UnternehmerEnergie“, Josef Schmidt Colleg/Bayreuth: „*Vorbereitungszeit verdoppeln, Durchführungszeit halbieren!*“

Geld kann auch allgemein für Reichtum stehen, was nicht unbedingt immer materiellen Reichtum bedeuten muss. *Wie definieren Sie für sich Reichtum?*



Über „*fühlen*“ sie die Bedeutung von Reichtum im Zusammenhang mit Energie für sich. Über „*denken*“ ist hier zu wenig, da es nur im Kopf stattfindet. Doch wie hat St. Exupéry gesagt: „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“

Notieren Sie Ihre Gefühle und Gedanken. Am besten, Sie legen sich ein Tagebuch an.



Geld und Zeit stehen in enger Verbindung miteinander. Wenn Ihre Planung mangelhaft ist, kostet das zum einen Zeit = Arbeitszeit. Arbeitszeit kostet jedoch Geld. Verschwendete Arbeitszeit geht also immer mit Geldverschwendung einher. Oder Sie beschaffen sich für das Projekt Mittel, die Geld kosten, z. B. eine neue Software. Sie wenden einiges an Zeit auf, um diese Software zu installieren und alle Teammitglieder damit vertraut zu machen. Wenn sich dann herausstellt, dass diese Software Ihrem Projektziel nicht dient, dann haben sie Energie nicht nur in Form von Geld, sondern auch in Form von Zeit vergeudet.

Ein weiteres Phänomen, das ich immer wieder feststellen konnte, ist folgendes: Wer viel Zeit verschwendet, hat oft Geldprobleme. Vielleicht können Sie dies in Ihrem Umfeld auch beobachten.

Die Verknüpfung von Zeit und Energie zeigt uns auch folgendes Beispiel:



Es ist 20 Uhr. Irene sitzt noch im Büro. Sie ist dabei, eine Präsentation für den nächsten Tag auszuarbeiten. Der Tag war anstrengend und ihre innere Stimme sagte schon mehrmals: „Mach jetzt Schluss, du hast morgen Vormittag noch Zeit.“

„Ich will das jetzt aber noch fertig machen!“ sagt ihr Verstand. Der Computer will auch nicht mehr so recht. Es gelingt einiges nicht – es fließt nicht. Um 22 Uhr endlich ist sie fertig und – „fix und fertig“! Am nächsten Morgen schaut sie sich die Präsentation noch mal an und stellt fest, dass sie einen Denkfehler reingebracht hat. Die ganze Arbeit der letzten zwei Stunden am Abend war verschwendete Zeit! Zudem fühlt sie sich heute Morgen recht müde. Die zeitliche und geistige Energie, die sie am Abend eingesetzt hat, muss sie jetzt noch einmal aufwenden – ja, sie braucht sogar zusätzliche Energie: Am Abend schon musste sie erhebliche Energiereserven anzapfen und jetzt wiederum, um ihre Müdigkeit zu überwinden. Ein weiteres Energiegesetz zeigt hier seine Wirkung: Zeitverschwendung = Energieverschwendung.



Nun, *wie erkennen wir im Vorhinein, wann wir Zeit verschwenden?* Auch hier befinden wir uns auf einer Gratwanderung. Der beste „Coach“ dabei ist unsere *Intuition*, unsere *innere Intelligenz*! Wie oft sagt uns eine flüsternde Stimme im Inneren oder ein leises Gefühl, was dran ist oder nicht! Je öfter wir diese Hinweise missachten, desto leiser wird diese Stimme. Sie wird von unserem Ego oder unserem Verstand stillgelegt. Fragen Sie Ihre innere Stimme, Ihr „weises Selbst“, bevor Sie handeln! (2)

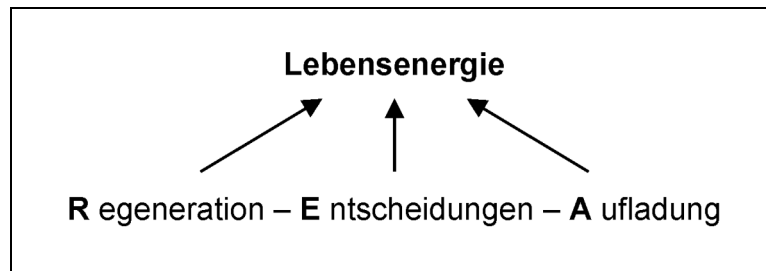
Haben Sie schon einmal gespürt, wie Sie bei einer Besprechung Energie verlieren, bei der Sie nicht auf den Punkt kommen? Oder wie die Energie in Meetings nachlässt, bei denen es nach langen Diskussionen heißt: „Lassen Sie uns nun noch zum Wesentlichen kommen ...!“ Wie oft berauben wir uns wertvoller Zeit durch Missachtung einfacher Kommunikationsregeln. Die Ursachen liegen in unserer Persönlichkeit, in unseren menschlichen Schwächen: Kritiksucht, Geltungssucht, Eifersucht, Sturheit können z.B. zu energieraubenden Machtkämpfen führen.

2 Lebensenergie – Projektenergie

Jeder Mensch besitzt von Natur aus eine bestimmte Menge an Basisenergie. Diese kann er steigern oder mindern durch sein Denken, Fühlen und Handeln. Wir können uns vorstellen, dass die Energie, welche für ein Projekt zur Verfügung steht, ganz entscheidend von der Einstellung oder Haltung der am Projekt beteiligten Personen abhängt. Negative Gedanken, Gefühle und Motive wirken sich destruktiv aus. Umgekehrt bringen Freude und solche Ziele, die einer positiven Grundhaltung entspringen, konstruktive Energie. Sicherlich beeinflussen auch die Mittel, z.B. Geld, und die zur Verfügung stehende Zeit den Energiezufluss.

2.1 REA – Reanimation der Energie

Damit wir für unsere Projekte genügend Energie zur Verfügung haben, wollen wir uns kurz anschauen, wie sich unsere Lebensenergie zusammensetzt und wie wir diese steigern bzw. REAnimieren können.



Regeneration

Regenerationsenergie erhalten wir durch Schlaf, Entspannung und Erholung, aber auch über die Bewegung und über die Ernährung. Zur Ernährung zählt einmal die Nahrung, die wir durch Essen und Trinken zu uns nehmen. Es gibt Nahrungsmittel, die unserem Körper Energie geben, aber auch „Esswaren“ – ich nenne dies bewusst nicht Nahrungsmittel –, die viel Energie verbrauchen. Es lohnt sich, die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Energie ein wenig zu studieren.

Zum anderen sollten wir die Nahrung, die wir über die Atmung (Sauerstoff) und über die Haut (Sonnenlicht, Kosmetika, Bäder und Anwendungen) aufnehmen, nicht unterschätzen.

Entscheidungen

Energiezufluss oder Energieentzug werden stark beeinflusst durch unsere täglichen *Entscheidungen*. Wie können wir das verstehen?

Mit täglichen Entscheidungen meine ich nicht nur die großen, sichtbaren Entscheidungen, sondern vor allem die kleinen Entscheidungen, die wir hundertfach jeden Tag treffen. Dies beginnt schon mit Entscheidungen wie: „Wann stehe ich auf?“, „Wie begrüße ich meine Kollegen oder Mitarbeiter?“, „Was hat jetzt Priorität?“, „Welche Informationen gebe ich weiter und in welcher Form?“ ...



Wir müssen ständig entscheiden. Dabei sollten wir eine weiteres Naturgesetz beachten, eine alte Lebensweisheit: Eine „falsche“ Entscheidung ist besser als keine Entscheidung. Denn Dinge, die wir unentschieden vor uns herschieben, entziehen uns oft immense Energie. (9) Vielleicht ist die „falsche“ Entscheidung gar nicht so falsch, weil wir dabei wichtige Lektionen für unseren weiteren Lebensweg lernen können. Oder für



jemand anderen stellt die daraus entstandene Situation genau die Erfahrung dar, die für ihn wichtig ist.

Achten Sie die nächsten drei Tag lang einmal darauf, wie sich Ihre laufenden kleinen Entscheidungen auf Ihren Energiezustand auswirken. Wir haben zunehmend verlernt, auf Signale unseres Körpers und unserer Seele zu hören. Spüren Sie öfter mal bewusst in sich hinein:

„Wie fühle ich mich momentan?“

Überlegen Sie dann, welche Ursachen hinter einem Energieabfall stecken könnten. Oder umgekehrt, was dazu beigetragen hat, dass Sie gerade besonders viel Energie haben. So lernen Sie immer mehr, Ihre Lebensenergie selbst zu bestimmen.

Aufladung

Die dritte Energieart, die unsere Lebensenergie steigert, ist die *Aufladungsenergie*. Stellen Sie sich einmal vor, der Mensch wäre ein Auto, und die Seele wäre seine Batterie. Damit das Auto reibungslos läuft, müssen Sie ihm einerseits gutes Benzin und Öl geben. Das entspricht im Falle des Menschen der Ernährung. Doch gleichzeitig sollte die Batterie ständig aufgeladen werden. Wie können wir nun unsere Batterie, sprich unsere Seele, *aufladen*?

Hier ist in erster Linie „geistige“ Energie = immaterielle Energie, im Gegensatz zur materiellen Energie notwendig. Sie steht und fällt mit unseren Gedanken und Gefühlen, die sich auch in unseren Worten, in unserer Sprache ausdrücken.

Wenn Sie bewusst darauf achten, können Sie selbst Zusammenhänge zwischen Energiezustand und positiven bzw. negativen Gedanken, Gefühlen und Worten herstellen.

Weitere Aufladungsmöglichkeiten erfahren Sie im Abschnitt „Innere und äußere Energiequellen“.

2.2 Welchen Treibstoff nutzen Sie?

Bleiben wir bei dem Bild Mensch = Auto. Wir können zwischen verschiedenen Treibstoffsorten wählen: Super Plus, Normal oder Fusel. Wir können uns für Treibstoffe entscheiden, die langsam verbrennen und den Motor schonen, oder solche, die kurzfristig Power geben und schnell verbrennen, mit der Gefahr, dass wir auf Dauer „ausbrennen“. (3)

Wir bestimmen unseren Treibstoff durch unsere *Lebensweise*, unser *Verhalten* und unsere *Gewohnheiten*.

Fusel oder Super Plus?

Auch hier können wir materielle Faktoren (z. B. Ernährung) und immaterielle, seelisch-geistige Faktoren unterscheiden. So zählen raffinierter Zucker, Koffein, Aufputzmittel bis hin zu Drogen zu den materiellen Brennstoffen, die nur kurzfristig und scheinbar Energie bringen, aber letztendlich der Gesundheit teuer zu stehen kommen. Für die Auswertung so mancher Esswaren und die Wiederherstellung des physiologischen Gleichgewichts verbraucht der Körper unnötig viel Energie.



Es lohnt sich also, sich auch mal mit dem Thema Ernährung in Bezug auf die Frage zu beschäftigen: Welche Nahrung bringt dem Körper Energie, welche verbraucht mehr Energie?

Ein weit verbreiteter Brennstoff ist das *Adrenalin*. Ein Hormon, das für unseren Körper lebensnotwendig ist, aber zum *Burn-out* führen kann, wenn es ständig stimuliert wird. Durch Überreizung des Adrenalinsystems versetzen wir unseren Körper laufend in Alarmbereitschaft. Unser angeborenes Angriff-Flucht-System wird dadurch aktiviert und erzeugt *Stress*. Diesem Treibstoff kommt in unserer heutigen Arbeits- und Freizeitkultur ein hoher Stellenwert zu. Wir glauben heute, stets „online“ sein zu müssen. Medien und Werbung tragen ihren Teil dazu bei. Ein permanent überhöhter Adrenalinspiegel kann zu Herz- und Kreislaufkrankheiten, zu chronischen Ermüdungszuständen, zu Immunschwäche oder zu starker Nervosität führen.



Nicht zu unterschätzen ist in diesem Zusammenhang das Thema *Angst* bzw. *Furcht*. Die Urangst, nicht anerkannt und geliebt zu werden, abgelehnt oder ausgestoßen zu sein, ist ein Treibstoff, dessen wir uns oft selbst nicht bewusst sind. Aus Ängsten entstehen Verhaltensweisen, wie Perfektionismus, übersteigertes Geltungsstreben, Sturheit, krankhafter Neid, Eifersucht, Aufopferung, Vermeiden von Konflikten und notwendigen Aussprachen etc.

Es gibt Organisationen und Menschen, die bewusst solche Antriebe bei ihren Mitarbeitern schüren und am Kochen halten. Die Entscheidung liegt bei uns selbst, ob wir diese Art von Führungsstil wählen, gleichwohl ob es darum geht, sich selbst oder andere zu führen. Die Treibstoffe, die wir für uns selbst gewählt haben, übertragen wir meist auf unsere Mitarbeiter oder Teamkollegen. Bei der Arbeit in Projekten können wir unsere eigenen Muster diesbezüglich gut entdecken, wenn wir bewusst beobachten, wie wir mit uns selbst und mit anderen umgehen.



Die Entscheidung liegt bei dir

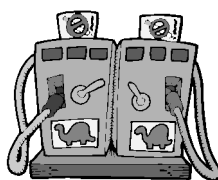


Hier zeigt sich: Je mehr ich bereit bin, mich selbst ehrlich zu erkennen und meine eigenen Muster zu beleuchten und daran zu arbeiten, desto besser kann ich Kosten und Energieverluste vermeiden. Ich spüre dann schnell, welcher Treibstoff nur im Moment „billiger“ und schneller wirksam erscheint, aber im Endeffekt einen hohen Preis fordert.

Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass Sie Ihren Treibstoff selbst wählen. „*Die Entscheidung liegt bei dir*“, wie es Reinhard K. Sprenger mit seinem Buchtitel ausdrückt. (4)

Folgende Fragen helfen Ihnen, Ihre persönlichen Treibstoffe herauszufinden:

- Ist Ihr Terminkalender so voll gestopft, oder gehen sie laufend Verpflichtungen ein, sodass Sie für sich selbst keine Zeit mehr haben?
- Werden Sie unruhig ohne Handy oder wenn Sie nicht mehrmals täglich Ihre Mails abrufen können?
- Schieben Sie alles bis zum letzten Tag?
- Kommen Sie meist zu spät oder in letzter Minute zu Verabredungen?
- Fühlen Sie sich immer unter Zeitdruck?
- Jagen Ihnen nachts häufig Gedanken durch den Kopf, sodass Sie nicht schlafen können?
- Fangen Sie häufig mehrere Projekte gleichzeitig an?
- Heischen Sie ständig nach Anerkennung, oder sind Sie niedergedrückt, wenn Sie kein Lob erhalten?
- „Brauchen“ Sie Druck und Regeln von außen, um effektiv zu arbeiten?
- Fühlen Sie sich nur wohl, wenn Sie Macht und Autorität ausüben?
- Verursacht Ihnen der Gedanke, einfach nichts zu tun, Unbehagen?



Wenn Sie einige Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, läuft Ihr Motor wahrscheinlich oft mit Adrenalin. Die Zapfsäulen an den Tankstellen tragen vielleicht die Aufschrift: Angst, Geltungssucht, Perfektionismus, Kritik ...

3 Inneren und äußeren Energieräubern auf der Spur

„Ständig will einer was von mir.“ „Immer muss ich ausbaden, was andere verbockt haben.“ „Alles wird bei mir abgeladen.“ „Dieser Chef/Mitarbeiter raubt mir den letzten Nerv.“ „Mit diesem Team kommen wir nie auf einen grünen Zweig.“

„Unter diesen Bedingungen kann ich nicht effektiv arbeiten.“
 „Ich weiß nicht mehr, wo mir der Kopf steht.“ ...

Situationen, die solche Aussagen hervorbringen, zehren an unserer Energie. *Sind wir ihnen hilflos ausgeliefert? Inwieweit entsteht der dadurch verursachte Stress in unseren Köpfen?*

Um diesen Fragen auf den Grund zu gehen, wollen wir uns zunächst mit unseren Energieräubern beschäftigen.

3.1 Was raubt mir Energie?

Nehmen Sie einmal alles unter die Lupe, was Ihnen Energie entzieht.

Denken Sie dabei nicht nur an Energieräuber im Außen. Beginnen Sie bei sich selbst, bei Ihrer inneren Einstellung. Überlegen Sie, welche Ihrer Charaktereigenschaften oder Verhaltensweisen dazu beitragen, dass Ihre Energie reduziert wird.

Stellen Sie sich dazu folgende Fragen:

- Nach welchen Tätigkeiten fühle ich mich besonders müde und energielos? (privater und beruflicher Bereich)
- Im Zusammensein mit welchen Personen, nach welchen Gesprächen fühle ich mich ausgelaugt?
- Kann ich „Nein“ sagen, wenn es für mich angebracht ist?
- Neige ich dazu, mich schnell aufzuregen oder zu ärgern?
- Werde ich leicht aggressiv?
- Bin ich schnell wütend, neidisch, eifersüchtig?
- Ist mein Motto: „Entweder ich mache es perfekt oder gar nicht!“?
- Wie oft sage ich: „Ja, aber ...“?
- Rede ich zu viel?
- Wie oft/wie lange telefoniere ich?
- Lasse ich mich häufig in meiner Arbeit unterbrechen?
- Nehme ich mir immer zu viel vor?
- Neige ich dazu, mich zu verzetteln?
- Lebe ich oft ziellos in den Tag hinein?
- Welche Selbstgespräche führe ich? Wie denke/spreche ich über mich selbst?
- Verweile ich mit meinen Gedanken oft sorgenvoll in der Vergangenheit oder in der Zukunft? Bin ich ein „Grübler“?
- Könnte ich eine Angewohnheit von mir als „Sucht“ bezeichnen?
- Achte ich auf meine Ernährung?



Viele vermeintlich äußeren Energiekiller entpuppen sich unter diesem Blickwinkel als „hausgemacht“. Was die Aussagen am Anfang dieses Kapitels betrifft, erkennen wir, dass wir solchen Situationen nicht hilflos ausgeliefert sind. Die innere Einstellung zu den Projekten, unsere individuelle Sichtweise, ist ausschlaggebend.

Die Ursache liegt in uns selbst, in unserer Persönlichkeitsstruktur und in den Lernprozessen und Erfahrungen, die für uns anstehen. Die äußeren Umstände sind meist die Wirkungen. „Wie man in den Wald hinein ruft, so hallt es zurück“, besagt ein altes Sprichwort. Dies gilt nicht nur für unsere Gedanken und Worte, sondern auch für unser Verhalten und unsere Taten.

In meiner langjährigen Arbeit mit Menschen und mit meinem Studium der geistigen Gesetzmäßigkeiten bekam ich immer wieder die Bestätigung, dass wir Schöpfer unserer eigenen Realität sind. „*Wir sind unseres eigenen Glückes Schmied!*“

Diese Weisheit beruht auf dem *Prinzip von Ursache und Wirkung*: „Was man sät, das erntet man!“ Diesem Gesetz gemäß gibt es keine Zufälle. Albert Schweitzer drückte es so aus: „Zufall bedeutet, dass Gott inkognito zu uns spricht.“

Wenn in Ihnen hier ein „Ja, aber ...“ auftaucht, legen Sie den Gedanken auf Wiedervorlage. Vielleicht beobachten Sie daraufhin einfach einmal die „Schauspiele“, die sich im Laufe ihrer Projektarbeit abspielen.

Legen Sie sich nun eine Liste an mit allen Energieräubern, die Ihnen einfallen. Tun Sie das am besten schriftlich, indem Sie sich eine *ABC-Liste* (5) erstellen. Nehmen Sie dazu ein DIN-A4-Blatt, schreiben Sie als Überschrift „Energieräuber“ und an den linken Rand untereinander das Alphabet. Hinter die Buchstaben notieren Sie nun Energieräuber mit den jeweiligen Anfangsbuchstaben, z. B.:

A	Ängste, Ärger, Aufopfern, Arbeitsumfeld, Ablenkungen, Aussprachen vermeiden, Aufschieberitis, Administrative Arbeiten
B	Buchführung, Bürokratismus, Beziehungen
D	Druck, zu wenig delegieren, mangelnde Disziplin
F	frühere Fehler, Fehlschläge, lange Fahrzeiten, festhalten
G	negative Gedanken, Groll, Grübeln
K	mangelnde Kooperation, – Konzentration, – Kommunikation, Komplexität

Das Gesetz von Ursache und Wirkung



N	negative Gedanken, nicht „Nein“ sagen können
P	Planlosigkeit, falsche Prioritätensetzung, Perfektionismus, Putzarbeiten
R	Reizüberflutung, zu viel Reden, Recht haben wollen
S	Schlafmangel, Sturheit, Sorgen, Streit, Spannungen, Schmerzen
U	Unehrllichkeit, Ungeduld, Überforderung
.....



Sie können diese Übung vertiefen, indem Sie die Liste mehrere Tage hintereinander ergänzen oder einen Monat lang jede Woche eine neue Liste erstellen. Sie werden staunen, was da zutage kommt.

Treffen Sie dazu eine Vereinbarung mit sich selbst, damit es nicht einer der vielen Vorsätze bleibt, die im Sande verlaufen.



Bedenken Sie, wenn Sie über Energiedefizite im beruflichen Umfeld nachdenken, Ihr Leben als Ganzes zu betrachten – Beruf, Privat, Freizeit ...

Kräfteraubende Situationen oder Verhaltensweisen im privaten Bereich wirken sich auf Ihre Arbeit aus und umgekehrt. Das Gesetz von Ursache und Wirkung macht hier keinen Unterschied. Wir sind als Person eine Einheit!

Was fangen Sie nun mit Ihrer Energieräuberliste an?



Gehen Sie die Liste durch und markieren Sie die Begriffe, die am meisten auf Sie und auf Ihr Projekt zu treffen. Der erste Schritt ist schon einmal, sich seiner eigenen Energiefresser bewusst zu werden und sich selbst und seinen Arbeitsablauf daraufhin zu beobachten. Dazu gehört eine große Portion Ehrlichkeit zu sich selbst!

Tun Sie dies jedoch bitte ohne Bewertung, ohne Schuldgefühle oder Schuldzuweisungen. Seien Sie dankbar für alles, was Sie entdecken und nehmen Sie den Ist-Zustand an! „Man wandelt nur das, was man annimmt“, sagte C.G. Jung.

Der Ratschlag „*love it, leave it or change it!*“ ist leichter gesagt als befolgt. Und doch liegt es in unserer Verantwortung, in wie weit wir uns durch äußere Umstände Energie entziehen lassen. Wir können uns bewusst entscheiden, was wir wirklich ändern

wollen, was dafür steht, was wir akzeptieren können oder was wir am besten ganz loslassen.

Der nächste Schritt besteht darin, zu überlegen:

- *Welche Energieräuber will ich wirklich loswerden?*
- *Welche kann ich leicht und schnell abstellen?*
- *Welches sind härtere Knacknüsse?*

Entscheiden Sie sich dann, mit was Sie beginnen wollen. Erstellen Sie sich eine „Top-Ten“-Liste (3) und bearbeiten Sie einen Punkt nach dem anderen. Versuchen Sie nicht, zu viel auf einmal ändern zu wollen. Das überfordert, frustriert und führt dazu, dass man schnell aufgibt.

Kopieren Sie Ihre Top-Ten-Liste mehrmals und platzieren Sie diese überall dort, wo Sie sie regelmäßig sehen. Legen Sie einen zeitlichen Rahmen fest, in dem Sie diese Liste abgearbeitet haben wollen, z. B. einen Monat. Bei Veränderungen, die mehr Zeit erfordern, legen Sie Teilziele fest, die Sie in dem Zeitraum erreichen wollen (siehe auch 3.2 „Anpacken“).

Bedenken Sie: Ihr Wunsch und Ihre Willenskraft sind ausschlaggebend für den Erfolg! Aktivieren Sie Ihre Vorstellungskraft: Visualisieren Sie möglichst genau, was Sie davon haben, wenn Sie das Problem gelöst haben.

Wie sieht Ihr Wunschzustand aus? Beschreiben Sie diese Vorstellung als Ist-Zustand, also in Gegenwartsform und am besten wieder schriftlich in ihrem Tagebuch.

3.2 Die ADE-Methode

Entscheiden Sie sich, *wie* Sie den Punkten auf Ihrer Top-Ten-Liste ADE sagen wollen. Es gibt drei grundsätzliche Vorgehensweisen, die Sie je nach Art des Krafträubers anwenden können: (3)

- A** npacken
- D** elegieren
- E** liminieren

Anpacken

Hier geht es in erster Linie um die Energieräuber, die Ihre Persönlichkeit, Ihre Eigenschaften und Verhaltensweisen betreffen. Haben Sie beispielsweise erkannt, dass Ihnen Ihre Ungeduld, Ihr Perfektionismus oder aber Ihre Bequemlichkeit Energie



raubt, oder dass Ihnen Ihre Neigung, sich schnell aufzuregen und andere zu kritisieren, kostbare Energie entzieht, dann können nur Sie selbst etwas dagegen unternehmen – wenn Sie wirklich wollen! Halten Sie immer wieder kurz inne und fragen Sie sich: *Was läuft hier gerade? Wie fühle ich mich im Moment? Was ist mein Motiv, dass ich mich jetzt so oder so verhalte?*

Bevor Sie diese Aufgabe angehen, ist es günstig, wenn Sie für sich jene Eigenschaften und Verhaltensweisen herausfinden, die Ihnen Energie zuführen (siehe Abschnitt 4 „Innere und äußere Energiequellen“).



1. Nehmen Sie sich bestimmte Situationen vor, in denen Sie die neue, gewünschte Verhaltensweise üben wollen.
2. Formulieren Sie nun Ihre Absicht schriftlich in Ihrem Tagebuch, am besten jeden Morgen neu.
3. Bleiben Sie eine gewisse Zeit bei einer Sache, bis Sie eine Veränderung spüren.
4. Hier können Sie auch Ihre Erfolgserlebnisse notieren – das kann Balsam für Ihre Selbstmotivation sein!

In diese Kategorie gehören auch Arbeiten und Aufgaben, die Sie ewig vor sich herschieben. Hier sollten Sie zuerst die Entscheidung treffen, welche Priorität die Arbeit hat, z.B. nach dem Eisenhower-Prinzip: wichtig – dringlich – wichtig und dringlich – weder wichtig noch dringlich (6). Dann legen Sie nach Priorität Termine für diese Tätigkeiten fest oder entscheiden sich für die Methode E = Eliminieren, also: „Weg damit“!

Delegieren

Vielleicht spüren Sie schon lange, dass Ihnen Buchführungsarbeiten, Telefonate, Schreibarbeiten etc. Kraft rauben. Überlegen Sie sich, wer diese Aufgaben übernehmen könnte oder ob Sie eine Teilzeitkraft dafür engagieren sollten. Die Kosten, sprich die Energie, die Sie dafür aufwenden müssen, kann durch Nutzung Ihres frei werdenden Potenzial mehrfach zurück fließen.

Oder belasten Sie häusliche Pflichten, wenn Sie beruflich stark engagiert sind? Vielleicht sollten Sie sich eine Putz- oder Haushaltshilfe leisten oder Ihre Kinder mehr in diese Pflichten einbinden.

In Projekten kommt dem Delegieren vor allem bei der Aufgabenverteilung eine bedeutende Rolle zu. In einem Team kann sehr viel Energie verpuffen, wenn die Aufgaben nicht den individuellen Stärken und Denkstilen entsprechen. (Siehe Abschnitt 5 „Teamenergie“)

Eliminieren

Eliminieren betrifft vor allem die Punkte auf Ihrer Liste, die aufgeschobene, aufgehobene, angesammelte, gestapelte Dinge betreffen. Sachen, die wir nach dem Motto „irgendwann kann ich das bestimmt noch einmal gebrauchen“ aufheben, können zu unbemerkten Energiesaugern werden.

Gibt es da auf Ihrer Energieräuberliste eventuell noch etwas zu ergänzen?

Geben Sie sich einen Ruck und trennen Sie sich von diesen Dingen. Planen Sie ab und zu einen „Trennungs- oder Ausmisttag“ ein. Dies trifft für Ihr Büro ebenso zu, wie für Ihr Zuhause. Denken Sie auch hier daran: die Energiegesetze sehen Sie als *eine* Person.

Das Buch „Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags gibt hierzu wertvolle Anregungen. (7)

Schaffen Sie Ordnung! Sie schaffen damit Raum für neue Energie, für ungenutztes Potenzial. Legen Sie sich eine Strategie für solche Aktionen zurecht, die Ihrem inneren Schweinehund entgegenkommt. (8)

Vergessen Sie nicht die aufgeschobenen Dinge, die bei der Prioritätensetzung in die Kategorie „Eliminieren“ gewandert sind! (9)

**3.3 Zeichen für Energieverlust**

Achten Sie auf Körpersymptome, die auf Energieentzug hinweisen. Im Grunde genommen hat jede Krankheit mit irgendeiner Form von Energieverlust zu tun. Denn wir sind Energie!

Am leichtesten erkennen wir, dass uns Energie fehlt, wenn wir müde sind. Alarmsignale sind ebenfalls Unlustgefühle, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Ich konnte immer wieder feststellen, dass diese Symptome in Zusammenhang mit irgendeiner Form von Zeit- bzw. Energieverschwendung stehen.

Ganz allgemein wirkt sich Energiemangel auf unser Nervensystem und unser Immunsystem aus. Es liegt also auf der Hand, dass uns Energiemangel anfälliger macht für Krankheiten und Stress.

Umgekehrt führen Stress und Krankheiten zu weiterem Energieverlust.



Außer den gesundheitlichen Anzeichen können wir auch im Alltag Spiegelbilder für Energieverlust erkennen, wenn wir die Schauspiele, die uns das Leben bietet, bewusst wahrnehmen.

Ich hatte diesbezüglich schon anschauliche „Spielchen“ mit Batterien oder Akkus. Eine Zeit lang, war mein Telefonakku im Nu immer wieder leer, obwohl er frisch aufgeladen war. Gleichzeitig waren innerhalb weniger Tage im Geschäft und zu Hause zwei Uhrbatterien leer und Glühbirnen gingen kaputt. Sollte diese Kumulation ein Zufall sein? Für mich nicht. Ich erkannte, dass ich im Begriff war, ein Projekt zu starten, das mich unnötig viel Energie gekostet hätte. Das leise Bauchgefühl, das vorher schon gewarnt hatte, hätte ich ohne diese Hilfen überhört.

Wenn z.B. die Autobatterie ohne ersichtlichen Grund leer ist, sodass wir nicht starten können, sollten wir uns überlegen, ob das Ziel der Fahrt, die wir vorhatten, im Moment richtig oder wichtig ist. Oder ob wir sonst irgendwelche Fahrten machen, die uns zu viel Energie kosten.

Eine aus heiterem Himmel durchgebrannte Sicherung kann auch ein Hinweis darauf sein, dass bei Ihnen persönlich etwas am „Durchbrennen“ ist. Die Symbolsprache der Naturgesetze ist facettenreich!

Vielleicht finden Sie diese Dinge zu weit her geholt. Nach meiner Erfahrung bewahren uns die so genannten Zufälle vor manchem Schaden und können uns als gute Wegweiser auf dem Weg zu unserer intuitiven Intelligenz dienen. (2)

4 Innere und äußere Energiequellen erschließen

Genauso wie uns Einwirkungen von außen Energie entziehen können, so können wir auch äußere Energiequellen anzapfen. Wenn wir uns jedoch unserer inneren Energiequellen bewusst sind, dann sind wir jederzeit in der Lage, unabhängig von äußeren Umständen Energie zu schöpfen.

4.1 Was gibt mir Energie?

Schauen Sie sich die Fragen unter 3.1 noch einmal an und überlegen Sie sich, wie das Gegenteil der dort dargestellten Szenarien aussehen würde, z.B.: Nach welchen Tätigkeiten fühle ich mich aufgeladen?

Projektenergie aktivieren

3.5.5

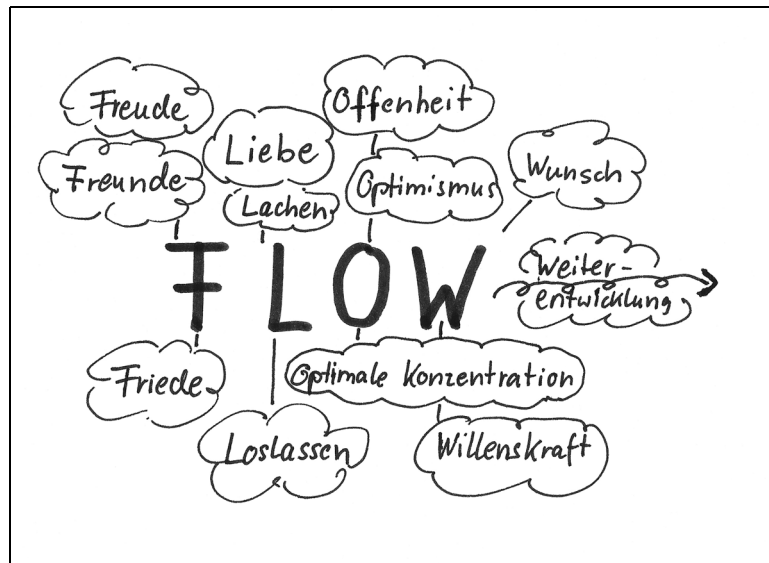


Nehmen sie wieder ein DIN A 4 Blatt und legen Sie eine ABC-Liste an (siehe oben). Diesmal schreiben Sie alle Begriffe auf, die Ihnen zum Thema *Energiequellen* einfallen. Hier ein paar Beispiele:

A	Atmung, Achtsamkeit, Anerkennung, Arbeit
B	Bewegung, Bäder
E	Ehrlichkeit, Entspannung, Erfolg, Einfachheit
F	Freundschaften, Freude, Frieden
G	Gelassenheit, Geduld, Gespräche, Gymnastik, positive Gedanken, Geborgenheit
K	Konzentration, Kontemplation, Klarheit, meine Kinder, Kooperation, Klavier spielen,
L	Loslassen, Liebe, Lachen, Lob, Licht
N	Natur, „Nein“ sagen, Nährstoffe
O	Optimismus, Obst
S	Schlaf, Selbstdisziplin, Selbstvertrauen, Schenken, Sport, Sonne, Stille, Singen
W	Wandern, Walken, Wasser
V	Vertrauen, Vergeben, Vitamine
.....	

Markieren Sie auf dieser Liste jene Energiequellen, welche Ihnen für sich und Ihr Projekt am wichtigsten erscheinen. Erstellen Sie auch hierfür eine „Top-Ten“-Liste, Ihre „JA-Liste“. Das heißt, hier stehen die Dinge, die Sie bejahen, die Sie in Ihre Projektarbeit integrieren möchten. Platzieren Sie auch die „JA-Liste“ so, dass Sie diese jeden Tag mindestens einmal sehen. (3)

4.2 Die Kraft des „FLOW“



F	Friede – Freiheit – Freude – Freunde
L	Loslassen – Liebe – Lachen
O	Optimale Konzentration – Optimismus – Offenheit
W	Wunsch – Willenskraft – Weiterentwicklung

Unter FLOW verstehe ich den optimalen Energiefluss. FLOW entsteht, wenn wir unsere Energieressourcen kennen und nutzen und sie vollständig auf den Augenblick bündeln. FLOW nennt der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihaly den Prozess des völligen Aufgehens im Leben, des Einswerdens mit einer Tätigkeit, neben der alle anderen bedeutungslos sind. (10)

Die wesentlichen Bedingungen für einen optimalen Energiefluss sind:

- **Achtsamkeit oder Konzentration**

Die Grundlage des Flow ist bewusste Achtsamkeit oder Konzentration.

Mit Körper, Geist und Seele im Hier und Jetzt zu sein, ist der Schlüssel, um Energiefluss zu erleben. Im Zustand der Konzentration sind wir eins mit unserem Zentrum, mit unserer Mitte. Achtsamkeit ist auch der Schlüssel zur Kreativität und Intuition. (2) (11)



Üben Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit! Am wirksamsten ist dies am Morgen. So wird der Energiefluss für den Tag in Gang gesetzt. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als das, was Sie sowieso am Morgen tun mit besonderer Hingabe oder Liebe zu sich selbst zu tun. Putzen Sie z.B. die Zähne ganz bewusst, ohne an etwas anderes zu denken. Aufkommende ablenkende Gedanken lassen Sie vorbeiziehen, ohne „anzubeißen“. Dieses Konzentrationstraining können Sie auch beim Duschen, beim Rasieren, beim Frühstück vorbereiten etc. durchführen. Bedenken Sie dabei: Sich-liebevoll-Beobachten, Freude und Hingabe führen wirkungsvoller zum Erfolg als verkämpfter Zwang. Achtsamkeit können wir auch auf dem Weg zur Arbeit üben, beim Spazieren gehen oder Joggen. Nehmen Sie Ihre Umgebung bewusst wahr. *Was sehe ich, was beobachte ich, höre ich, rieche ich?* Sie werden überrascht sein, um wie viel gelöster und wohl gelaunter Sie Ihren Mitarbeitern oder Kollegen danach begegnen.

■ Loslassen

Loslassen und Konzentration bedingen einander! Ohne *Loslassen* ist FLOW nicht möglich. Denn Loslassen heißt, nicht festzuhalten an alten Mustern, Regeln, Arbeitsweisen, an vermeintlichen Sicherheiten, an Gegenständen, Besitztümern, an negativen Gedanken und Sorgen, an Abhängigkeiten bzgl. Gewohnheiten oder Menschen etc. Loslassen heißt frei werden für Innovationen. Loslassen setzt Kreativität frei. Loslassen ist die Voraussetzung für die Flexibilität, die wir benötigen, um im Fluss zu bleiben.

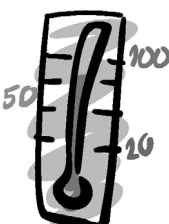
Was gibt es für Sie loszulassen, um bei Ihrem Projekt FLOW zu erleben? Vielleicht möchten Sie sich dazu eine neue ABC-Liste oder ein Mindmap anlegen.



■ Vertrauen

Um loslassen zu können, ist vor allem Vertrauen notwendig. Ein gesundes Gottvertrauen und Selbstvertrauen stärkt Ihr Energiepotenzial. Ängste sind die größten Widersacher von Vertrauen. Misstrauen und ständige Kontrolle entspringen der Angst. Sie kosten enorm viel Energie und verhindern den FLOW.

Fragen Sie sich in einer ruhigen Stunde, wie hoch Ihre *Vertrauensenergie* ist. Zeichnen Sie dazu zwei Barometer mit der Einteilung 1–100 und tragen Sie intuitiv Ihr Vertrauensniveau ein – auf dem ersten das momentane Niveau Ihres Selbstvertrauens, auf dem zweiten das Ihres Vertrauens in Ihre Kollegen, Mitarbeiter etc.



Ist dies ausreichend für den gewünschten Erfolg in Ihrem Projekt?

Wie könnten Sie das Barometer steigen lassen?



■ Innerer Friede – Innere Freiheit

Vertrauen ist die Grundlage für *inneren Frieden* und *innere Freiheit*. Unruhe, Zwiespalt, Konflikte, Druck, Zwang, Abhängigkeit verhindern den freien Energiefluss. Schaffen Sie Zeiten und Orte der Ruhe und der Stille für sich. Spüren Sie, welche Energie Friede und Freiheit für Sie hat, und wie Sie diese Energie für sich nutzbar machen können.



■ Freude

Freude ist zugleich Wirkung und Ursache in Bezug auf FLOW. Wir empfinden umso mehr Freude, z.B. an einem Projekt, je mehr wir uns im Fluss fühlen. Andererseits kommen wir umso nachhaltiger in den FLOW, je mehr Freude wir für die Arbeit aufbringen können. Denken Sie daran: Wir können unsere innere Haltung zu einer Sache immer wählen! Wir haben einen freien Willen. Übung macht auch hier den Meister. Ein Tipp dazu: Nehmen Sie nicht alles so ernst. *Lachen* Sie öfter. Lachen löst Energieblockaden. Humor ist eine unerschöpfliche Energiequelle.

■ Liebe

Was hat Liebe mit Projekten zu tun? Hier geht es nicht um die Liebe zwischen Menschen, sondern um Liebe als allumfassende Energie. „Ich liebe meine Arbeit!“ – Wie fühlen Sie sich, wenn Sie diesen Satz aussprechen? Seine Arbeit zu lieben, bedeutet nicht ein Workaholic zu sein!

Wir haben schon bei der Konzentration von Liebe und Hingabe gesprochen. Das klingt vielleicht etwas prosaisch. Doch liegt hier ein Schlüssel für unseren Erfolg. Liebe ist die stärkste Energie im Universum!

■ Freundschaft – Partnerschaft

Private Beziehungen, die Ihnen Kraft geben, sind eine wichtige Energiequelle für Ihre beruflichen Aufgaben. Genauso wie Sie natürlich energieraubende Beziehungen in Ihrem beruflichen Erfolg beeinträchtigen können. Eine stimmige seelisch-geistige Verbindung mit einem oder mehreren Menschen lädt unsere Batterie immer wieder auf. Zudem finden wir darin Geborgenheit und Nähe – Aufladung für unsere Seele. Sehen Sie auch Ihre Beziehungen als „Projekte“ an. Überdenken und überfühlen Sie Ihre Vorstellung von Beziehungen und geben Sie das hinein, was Sie sich selbst wünschen. Die Energie, die Sie in wertvolle Freundschaften und Partnerschaften investieren, kommt mehrfach zu Ihnen zu-

rück. Drücken Sie anderen möglichst oft Ihre Anerkennung und Wertschätzung aus – sowohl im Privat- wie im Berufsleben! Gehen Sie bei Ihren Kollegen, Mitarbeitern, Chefs, bei Ihrer Familie nicht auf Fehlersuche, sondern auf Schatzsuche!

■ Visionen, Wünsche, Ziele

Starke Visionen und Wünsche haben eine Sogwirkung. Sie erhöhen unser Energiepotenzial und halten uns im Fluss. Allerdings nur dann, wenn wir aus unseren Träumen erwachen und daraus klare Ziele formulieren.



Die nächste Kunst besteht darin, sich einerseits Ziele zu setzen, andererseits diese auch wieder loszulassen, um sich im Hier und Jetzt führen zu lassen. Wir müssen das Ziel „aus den Augen verlieren“, aber „im Hinterkopf behalten“ – besser gesagt, in unserem Herzen. Dann sind wir offen für die Wege, die sich vor uns auftun. „Der Weg ist das Ziel“, drückt aus, dass wir unsere Energie auf den momentanen Schritt konzentrieren. Dann befinden wir uns wieder im Zustand des FLOW.

5 Teamenergie und -synergie

Sie haben nun eine gründliche Energiebilanz erstellt und schon kleinere oder größere Schritte unternommen, Ihr Energiepotenzial zu erhöhen. All diese Schritte wirken sich auf das Energieniveau Ihres Projekts aus.

Wir wollen noch weitere Faktoren betrachten, welche die Gesamtenergie im Team erhöhen.

Wie entsteht aus Einzelenergie Teamsynergie?

Lassen Sie uns dazu erst einmal den Begriff Synergie näher beleuchten. In den letzten Jahren spielt dieser Begriff in der Wirtschaft eine immer bedeutendere Rolle. Synergie wird angestrebt durch Kooperation, durch Fusion, durch Zusammenschlüsse. Gegenseitige Ergänzung und Befruchtung soll zu wirtschaftlichem Vorsprung führen. Um dieses Ziel zu erreichen, genügt es nicht, die einzelnen Energien nur zu addieren. Synergie bedeutet, die Potenziale zu vervielfachen.

5.1 Synergie-Effekt oder $1 + 1 = 11$

Das Synergie-Prinzip beruht auf einem Naturgesetz:

„Das Ganze ist mehr, als die Summe seiner Teile.“

Dies lässt sich mit logischer Mathematik nicht mehr erklären. Es geht nicht um Quantität, sondern um Qualität.

Synergie bedeutet im Gegensatz zu Addition:

$$1 + 1 = 11 \qquad \text{statt} \qquad 1 + 1 = 2$$

Was ist nun das „mehr“, das in dem o.g. Prinzip ausgedrückt wird?

Wenn Sie einen Menschen in seine Bestandteile zerlegen, sind zwar nach wie vor alle Körperteile da, doch kein lebendiges Wesen. Das „mehr“ ist das Leben; und Leben ist Energie.

Schon Goethe beschreibt dies in seinem Faust:

„Dann hat er die Teile in seiner Hand, fehlt leider nur das geistige Band!“

Diese geistige Energie macht die Synergie aus. Leben existiert also nur auf der Basis von Synergie. Und Synergie funktioniert nur auf der Basis einer selbst gesteuerten Ordnung. Der Organismus Mensch organisiert sich selbst aufgrund von übergeordneten Gesetzmäßigkeiten. Der Organismus Unternehmen wird idealerweise von ähnlichen Prinzipien geleitet. Projekte und Teams sind Teile des Unternehmens und unterliegen ebenfalls dieser geistigen Ordnung.

Erkennen wir diese Gesetzmäßigkeiten und machen sie uns zunutze, können wir das Synergiepotenzial erheblich steigern. Ein weiteres Beispiel bietet uns das menschliche Gehirn. Rechte und linke Hirnhemisphäre erreichen nur im Team ihre enorme Leistung. Getrennt wären viele Funktionen unseres Organismus nicht möglich. Nur in Verbindung miteinander erbringen sie ihre Leistung. In dieser Verbindung ergeben die einzelnen Teile zusammen eine Einheit. Daraus entsteht nicht nur Zusammenarbeit und gegenseitige Ergänzung, sondern die höchstmögliche Entfaltung eines unbegrenzten Potenzials.



5.2 Einheit trotz Verschiedenheit

Das Phänomen der Synergie drückt sich in manchen Lebensweisen aus, wie: „Gemeinsam sind wir stark“, oder „Wir müssen an einem Strang ziehen“. Vor allem in Notzeiten kommt diese Kraft der Synergie stark zum Tragen.

Auf das Projektteam übertragen, sind „Notsituationen“ die Momente, wenn die Deadline naht, wenn es um den entscheidenden Wettbewerbsvorsprung geht, wenn wir kurz vor einem genialen Durchbruch stehen etc. Plötzlich schauen wir nicht mehr: Was macht der andere falsch? Was kann der andere besser? Wie kann ich mich vor einer Arbeit oder vor der Verantwortung drücken? Wir sehen nur noch das gemeinsame Ziel, lassen los von allen Kontrollmechanismen und allem Misstrauen und von Ego gesteuerten Machtkämpfen. Eine beachtliche gemeinschaftliche Willenskraft und Effektivität wird freigesetzt. Wir werden zu einer Einheit.

Damit dieses kraftvolle Energiepotenzial nicht nur in „Notsituationen“ zutage tritt, sollten wir schon zu Beginn und bei jeder Phase eines Projekts folgende Fragen stellen:

- Wie definieren wir unser gemeinsames Ziel?
- Wie können wir höchstmögliche Synergie schaffen?
- Wo liegen die Stärken jedes einzelnen am Projekt Beteiligten?
- Welche persönlichen und zwischenmenschlichen Energieräuber könnten die Synergie beeinträchtigen?
- Wie können wir diese bearbeiten und in positive Energie umwandeln?
- Wie könnten sich unterschiedliche Denk- und Kommunikationsstile auswirken, und wie schaffen wir trotz Verschiedenheit eine Einheit?

Unterstützend für diesen Prozess können Stärken- und Denkstilanalysen eingesetzt werden, z. B. die H.-D.-I.-Denkstilanalyse, das DISG-Persönlichkeitsprofil, das INSIGHTS-MDI-System etc. Diese Tools helfen uns einerseits, die eigene Persönlichkeit besser zu erkennen. Andererseits tragen sie dazu bei, mehr Verständnis für das Denken und Verhalten der anderen aufzubringen, und Wege für eine energiefördernde Kommunikation zu finden.

Eine klare Zuständigkeitsbestimmung, die den Stärken der Einzelnen entspricht, ist eine Voraussetzung dafür, dass die Energie im Projekt fließt. Überprüfen Sie im Projektverlauf auch immer wieder, ob die Zuständigkeiten noch stimmen. Dazu ist ehrliche Kommunikation erforderlich.

Reibungen können z.B. auftreten, wenn Perfektionisten dabei sind, die alles selbst erledigen wollen, weil es Ihnen keiner Recht machen kann, oder wenn sich einzelne Personen profilieren wollen. Synergie wird ebenfalls verhindert, wenn Teammitglieder nach dem Motto arbeiten: „Team = Toll ein anderer macht's!“ Wenn die einzelnen Teammitglieder bereit sind, die eigenen Energieräuber und -quellen, wie oben beschrieben, zu erspüren, stehen die Türen für eine synergetische Zusammenarbeit offen. Weiterhin wirken offene, aber einfühlsame Aussprachen und Klärung eventueller Ängste und Unklarheiten oft Wunder.



Wenn wir unser individuelles und unser kollektives Energiepotenzial in ein Projekt einbringen, können herausragende Leistungen und Ergebnisse erzielt werden. Dabei steigern wir nicht nur die Effektivität und den wirtschaftlichen Erfolg, sondern erzielen gleichzeitig wertvollen persönlichen Gewinn. Wir gewinnen an Freude, an Gesundheit, an Zufriedenheit, an positiver Energie, die wir in alle Lebensbereiche hineintragen können. Sowohl das Unternehmen als Gesamtes als auch die Menschen im Unternehmen erleben so immer häufiger die Leichtigkeit des „*Panta rhei*“.

Literaturhinweise

- (1) Der längere Atem, George Leonhard, München 1998
- (2) Die Kraft der Intuitiven Intelligenz, Christine Sönning/Elfrida Müller-Kainz, München 2003
- (3) It's your life, Cheryl Richardson, Landsberg 2002
- (4) Die Entscheidung liegt bei dir, Reinhard K. Sprenger, Frankfurt 2002
- (5) Das innere Archiv, Vera F. Birkenbihl, Offenbach 2002
Das „neue“ Stroh im Kopf, Vera F. Birkenbihl, Landsberg 2000
- (6) Das neue 1x1 des Zeitmanagement, Lothar J. Seiwert, Offenbach 1995
- (7) Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags, Karen Kingston, Reinbek bei Hamburg, 2002
- (8) So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund, Marco von Münchhausen, Frankfurt 2002
- (9) Aufschieberitis dauerhaft kurieren, Marc Stollreiter, Landsberg 2003
- (10) FLOW, Mihaly Csikszentmihaly, Stuttgart 2002

Projektenergie aktivieren

- (11) Die Macht der Konzentration, Elfrida Müller-Kainz, München 1992
- (12) Geniale Projekte planen und präsentieren, Christin M. Kunz, Zürich 2003

Kontakt

Weitere Infomationen erhalten Sie unter
www.christine-soenning.de, Tel. 0 81 51.73 98 39.

3

3.5

Erfolgsfaktoren für die Projektarbeit

26

3.5.5

Projektenergie aktivieren