



Liebe Leserin, lieber Leser,
unser Sommer Newsletter widmet sich heuer einem der ganz großen persönlichen Werte des Lebens: dem Vertrauen. Ohne Vertrauen geht gar nichts - weder in der Partnerschaft noch im Geschäftsleben. Wer nicht vertraut, der kauft auch nicht und wer seinem Chef nicht traut, der behält wichtige Informationen gerne für sich. Lesen Sie nun, was Vertrauen in der Wirtschaft alles bewirken kann.

Viel Vergnügen beim Lesen!
Peter Engel & Stefan Spiecker

Vertrauen ist gut ...

... Kontrolle ist besser? Wenn Sie gerade ebenfalls diesen Gedanken hatten, dann sind Sie damit bestimmt nicht alleine. Diese häufig unbewusst vorhandenen Überzeugungen steuern unser Verhalten jeden Tag, auch wenn wir sie schon längst nicht mehr alle so unterschreiben würden. Selbstverständlich bedeutet Vertrauen jetzt nicht, dass man auf Kontrolle jetzt gänzlich verzichten sollte. Wir verbinden mit dem Begriff der Kontrolle jedoch häufig eher Negatives, zum Beispiel die Annahme, dass Mitarbeiter ohne Kontrolle nicht arbeiten würden oder dass sie dann zu viele Fehler machen würden. Beides kommt aus einer Zeit, als Menschen noch häufig in Fabriken arbeiteten. Wir leben heute in einer völlig anderen Zeit, sind aber in Punkto Mitarbeiterführung zum Teil noch immer in alten Mustern unterwegs. Das hindert Mitarbeiter in vielen Betrieben bis heute daran, dass sie ihre Leistungspotenziale voll ausschöpfen können. Vertrauen ist der Anfang und der wichtigste Wegbereiter um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Der Leadership Report 2015 des Zukunftsforschers und Unternehmensberaters Franz Kühmayer zitiert eine Studie der Harvard Universität („The High Cost of Lost Trust“), die 6.500 Mitarbeiter in den USA befragte und dabei den Einfluss des Vertrauensfaktors gemessen hat. Das Ergebnis lässt aufhorchen und beeindruckt zugleich: Es gab in dieser Studie keinen einzigen anderen Verhaltensfaktor im Management, der stärker mit höheren Gewinnen korrelierte als das Vertrauen! Stieg in den untersuchten Unternehmen das gefühlte Vertrauen nur um einen Achtelpunkt auf einer fünfteiligen Skala, führte dies zu einer um 2,5 Prozent höheren Profitabilität. Und wenn wir ehrlich sind: für welchen Typ Chef würden wir uns eher ein Bein ausreißen – den wir mögen und dem wir vertrauen oder den wir nicht mögen und eher misstrauen?

Wir bei Q-CHEN freuen uns immer wieder über solche Studien, denn sie zeigen uns, dass wir mit

Weitsicht, einem guten Gespür für Wandel und vielen guten Kontakten zu Wirtschaft, Wissenschaft und der alternativen Szene auf einem guten Weg sind. Denn die nächste Frage, die sich der interessierte und unternehmerisch denkende Leser nun stellt, liegt schon auf der Hand: Wie kann Vertrauen nicht nur im Team wachsen sondern auch im gesamten Unternehmen als Kultur gedeihen? Welche Rahmenbedingungen sollte man schaffen und wo lohnt es sich Impulse zu setzen? Denn es hilft wenig, wenn es nur dem Kopf einleuchtet, dass es Sinn macht auf Vertrauen zu setzen. Dann bleibt es nur intellektuelles Geplänkel. Mitarbeiter werden auf eine Weiterbildung geschickt und am Ende ist wieder alles fast so wie es früher sowieso schon war. Franz Kühmayer betont in seinem Report, dass solch ein Projekt nur gelingen kann, wenn auch der Bauch mitmacht. Unser Bauchgefühl ist unser Erfahrungsgedächtnis, welches in Form von Emotionen Erlebtes abspeichert und sich bei ähnlichen Situationen in der Gegenwart dessen bedient. Weil die Erfahrungen der Vergangenheit auf der Basis von Kontrolle, Misstrauen und vielleicht sogar Ausbeutung gemacht wurden, sagt uns das Bauchgefühl, dass es wahrscheinlich auch dieses Mal wieder so kommen wird. Und was glauben Sie, wer am Ende Recht behalten wird? Kopf oder Bauch? Genau! Obwohl der Kopf wusste, dass es eine gute Sache ist, haben wir uns unbewusst so verhalten wie wir glaubten, dass es am Ende sein wird.

Wir bekommen was wir denken

Die Psychiaterin Regina Pally beschreibt diesen Vorgang aus der Neurowissenschaft so:

1. Noch bevor etwas geschieht erstellt das Gehirn eine Prognose, welche Entwicklung am wahrscheinlichsten ist
2. Danach setzt es die Wahrnehmung, das Verhalten und die Gefühle in Gang, die am besten zu dieser Vorhersage passen.
3. So lernen wir aus der Vergangenheit die Zukunft vorherzusagen und leben dann die Zukunft, die wir erwarten.

Dieses Prinzip des Ausmalens kann man freilich auch für positive Zielbilder und Visionen nutzen. Aber dies wäre ein Thema für einen anderen Newsletter. Unsere Wahrnehmung ist also zutiefst subjektiv. Was immer wir wahrnehmen, wir sehen es durch unsere eigene Linse. Wie kommen wir aus diesem Dilemma nun am besten raus? Eine Methode, die weitere angenehme Nebenwirkungen hat, ist die Achtsamkeit. Durch die Praxis der Achtsamkeit können wir die Linse austauschen und gegen eine friedvollere, freundlichere und erwartungsvollere Linse ersetzen. So werden wir bei gleichem Input die Dinge anders wahrnehmen.

In unseren Seminaren und Workshops erwerben Sie dazu gleich zwei wichtige Kompetenzen:

1. Sie lernen die Methoden, wie Sie mit der Praxis der Achtsamkeit ihre emotionale Kompetenz verbessern und so zu einem authentischeren und einfühlsameren Menschen werden
2. Sie eignen sich wissenschaftlich fundiertes Wissen an, mit dem Sie als Multiplikator den Nutzen von Achtsamkeit in Ihrem Unternehmen weitergeben können

Der Output von Achtsamkeitspraxis

Die Praxis der Achtsamkeit kann ohne Übertreibung Ihr ganzes Leben verändern und zu völlig neuen

Erfahrungen und einer tieferen Verbundenheit mit sich und anderen Menschen führen. Dieser Prozess der Selbstreflexion vollzieht sich in der Regel in drei Zyklen.

1. **Selbstwahrnehmung:** im ersten Zyklus werden wir durch die Praxis von Achtsamkeitsübungen ruhiger und gelassener. Unser Geist klart sich auf und wir nehmen unsere Gedanken und Gefühle wieder besser und in einer höheren Auflösung wahr.
2. **Selbstregulierung:** im zweiten Zyklus lernen wir, mit den uns nun vertrauten Gedanken und Emotionen besser umzugehen. Dadurch, dass uns Emotionen früher und eindeutiger bewusst werden, verlieren sie ihre Macht über uns. Wir werden weniger reaktiv und haben mehr Kontrolle über unsere Emotionen. Dieses Gefühl der Selbstregulierung ist sehr kraftvoll und verleiht den meisten Menschen sehr viel Energie und Selbstvertrauen
3. **Selbstvertrauen:** der dritte Zyklus erwächst am Ende aus den beiden ersten. Je mehr wir uns unserer Gedanken und Emotionen bewusst werden und je besser wir damit umgehen können, desto stärker wächst das Vertrauen in uns selbst. Wir lernen uns immer besser kennen und wissen viel klarer wie wir ticken und warum wir so sind wie wir sind. Diese Fähigkeiten sind die Basis für ein gesundes und tief verwurzelt Selbstvertrauen. Aus ihm können wir sehr viel Kraft und Zuversicht für den Alltag im Beruf und im Privatleben schöpfen.

Darüber hinaus entsteht mit jedem Zyklus etwas, das vielleicht noch viel größer ist: echte Freiheit und eine tiefe Selbstkenntnis. Aus dem gewonnenen Selbstvertrauen erwächst mit der Zeit auch die Fähigkeit, dass man andere Menschen besser verstehen und ihre unbewussten Signale besser lesen kann. Und wer andere Menschen versteht, der kann ihnen auch viel leichter sein Vertrauen schenken.

Vom Selbstvertrauen ist der Weg nicht mehr weit zur Empathie und zum Mitgefühl. Diese Eigenschaften schreibt man meist nur Heiligen oder ganz großen Persönlichkeiten der Weltgeschichte zu. Sie sind aber auch als geistige Gewohnheiten klassifiziert und damit TRAINIERBAR!

Um nun wieder den Spruch vom Anfang aufzugreifen: wir finden, es ist an der Zeit für eine modifizierte Überzeugung. Unser Vorschlag:

Vertrauen ist gut, Achtsamkeit ist besser

In diesem Sinne: Machen Sie die Leinen los und segeln Sie mit Ihrem Team einen erfrischenden Törn zu neuen Ufern. Oder schnüren die Wanderschuhe und machen Sie den ersten Schritt auf der schönsten Pilgerreise Ihres Lebens! Wir unterstützen Sie in beiden Vorhaben mit Leidenschaft und Sachverstand und sorgen für die optimale Ausrüstung und eine klare Orientierung unterwegs.

Möchten Sie mehr erfahren?

Heuer bieten wir zwei kostenlose Webinare passend zum Thema an. Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt. Also rechtzeitig anmelden und einen Platz sichern!

- Mit Achtsamkeit die emotionale Intelligenz trainieren
Termin: 30.06.15, 15:00Uhr
[Link zum Webinar](#)

- Das Geheimnis kluger Entscheidungen und motivierender Ziele
Termin: 01.07.15, 15:00Uhr
[Link zum Webinar](#)

Seminare:

- [Mindfulness Based Self Leadership – Mit Achtsamkeit die emotionale Intelligenz trainieren](#)
- [Selbstmotiviert Ziele erreichen - Das Geheimnis kluger Entscheidungen und motivierender Ziele](#)
- [Achtsame Kommunikation](#)

Workshops und Coachings

- [Executive Retreat](#)