



# Die Große Angst der Manager

## *Absolute Sicherheit im absoluten Chaos*

Jeden Tag Hektik, Stress und Action: Diese Panne muss behoben, jenes Feuer gelöscht, das noch ganz schnell gemacht, dort ein Streit geschlichtet werden – und ständig kommen von allen Seiten neue Aufgaben auf Sie zu: Mega-Stress! Ist das nicht toll?

### **Stress? Her damit!**

Wer permanent gestresst ist, ist wichtig, wird gebraucht und muss sich keine Gedanken über den tieferen Sinn des Lebens machen. Das sind die Vorteile. Der Nachteil: Wer wie das Kaninchen auf die Schlange nur auf den aktuellen Brandherd stiert, erkennt nicht, an welchen anderen Stellen bereits die nächsten kleinen Flammen züngeln. Und so provoziert der Stressaktivist ständig neue Brandherde und damit genau jenen Stress, der ihm Ruhm und Ehre – aber langfristig keinen wirklichen Erfolg, dafür jedoch eine ruinierte Gesundheit bringt. Warum tun Sie sich das an?

Was fürchten Manager? Eine Umfrage von „ManagerSeminare“ zeigt: 40% der Führungskräfte haben Angst davor, ihren Job zu verlieren. 12% fürchten fachliche Überforderung. Aber satte 72% fürchten, Fehler zu machen, die Kontrolle zu verlieren. Fürchten wir das nicht alle? Das ist nicht die Frage. Die Frage ist: Sie sind Manager – also wie managen Sie diese Furcht?

### **Kontrolle: Nicht die Lösung, sondern das Problem**

Je unsicherer die Welt wird, desto heftiger versuchen wir sie zu kontrollieren. Wie viele Versicherungen ein deutscher Bürger zum Beispiel hat! Und trotzdem macht er sich Sorgen über die Zukunft. Trotzdem? Gerade deshalb. Je heftiger ein Mensch die Welt, seine Familie und sein Leben zu kontrollieren versucht, desto weniger gibt ihm das jene Sicherheit, nach der er sich sehnt: die tiefe, unerschütterliche innere Sicherheit. Innere Sicherheit lässt sich nicht mit äußerer Kontrolle erreichen. Innere Sicherheit entsteht, wie der Name schon sagt, innen.

### **Die innere Sicherheit**

Es gibt einen Ort in Ihrem Inneren, an dem absolute, totale und verlässliche Sicherheit herrscht. Viele Wege führen dorthin. Ein besonders einfacher ist der Worst Case. Betrachten wir das Beispiel eines Unternehmers, dessen größter Kunde letzte Woche mit Stornierung eines Großauftrags gedroht hat. Der Unternehmer ist seither im Kontrollkoller: Er hat Himmel und Hölle in Bewegung gesetzt, ein halbes Dutzend neuer Angebote gemailt, seine besten Verkäufer darauf angesetzt, Rabatte eingeräumt – trotzdem schläft er nachts schlecht. Weil er weiß: Er versucht zu kontrollieren, was nicht zu kontrollieren ist. Man steckt eben nicht drin im Kunden! Als er das nach zehn Tagen endlich erkennt, stellt er sich die befreiende Frage.



### **Die Worst-Case-Frage**

Er fragt sich: „Was könnte im schlimmsten Fall passieren?“ Er sagt: „Der Auftrag platzt, ich muss die Firma dichtmachen, ich lande am Ende noch bei der Sozialhilfe!“ An dieser Stelle schalten Sie Ihren Inneren (oder den äußeren) Coach ein, der fragt: „Und? Wäre das so schlimm?“ – „Würden Sie deshalb verhungern?“, frage ich den Unternehmer im Coaching. Er sagt: „Natürlich nicht! Aber der Verlust meines sozialen Status‘ würde mich umbringen!“ Darauf fragt der innere/äußere Coach: „Brauchen Sie das wirklich?“

### **Was Sie zu verlieren glauben: Brauchen Sie das wirklich?**

Angst vor Kontrollverlust ist Verlustangst. Aber wenn wir uns vor dem Verlust überhaupt nicht zu fürchten brauchten? Weil wir das, was wir zu verlieren fürchten, überhaupt nicht brauchen? Natürlich: Wir alle sitzen gerne Samstagabend mit Generaldirektors zu Kaviar und Champagner vor dem eigenen Kamin. Wir machen das gerne. Die befreiende Frage ist: Brauchen Sie das wirklich? Natürlich: Das wäre ein herber Verlust – aber sind Kaviar und das feiste Grinsen Ihrer Peers wirklich das, was Ihre Welt im Innersten zusammenhält? (Nur psychotische Narzissten antworten mit Ja). Nein, das sind ganz andere Dinge. Diese Dinge sind für jeden Menschen andere. Aber man entdeckt sie oft nur, wenn man sich den Worst Case ausmalt. Streben Sie ruhig nach Kamin, Kaviar und Kanapees. Aber wenn die Situation es nicht zulässt, dann haben Sie etwas, das mehr wert ist als aller Kaviar der Welt. Und dieses Etwas hat etwas, das Ihnen kein Gut der äußeren Welt bieten kann. Dieses Etwas macht Sie unabhängig, souverän und gelassen. Ich wünsche es Ihnen.

Achtsame Grüße

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2  
71155 Altdorf  
Telefon: +49 7031 233063  
E-Mail: [mail@woelkner.de](mailto:mail@woelkner.de)

Geschäftsführer: Matthias Wölkner  
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart  
Registernummer: HRB 246215  
Internet: [www.woelkner.de](http://www.woelkner.de)