

# Führung beginnt im Kopf, I



**HUNDS-KOMPETENT.DE**  
Coaching für Hundehalter

# Voraussetzung einer wirksamen Führung

## Wissen – **innere Haltung** – Umsetzung



# Die Bedeutung der eigenen Energie/Mind-Set

- Woran denken wir, wenn wir den Spaziergang starten?  
„Problemtrance“ (Fokussieren wir das, was nicht optimal ist?  
Sind wir problemorientiert oder zielorientiert?)
- Gestalten wir Situationen/ den Spaziergang oder „lassen wir gestalten“? (der eigene innere Status)

---

- Sind wir präsent und gut bei uns oder die ganze Zeit beim Hund/Problem?

# Einleitung

- Video

## Was steht einer souveränen Führung im Weg (Bremsen) ?

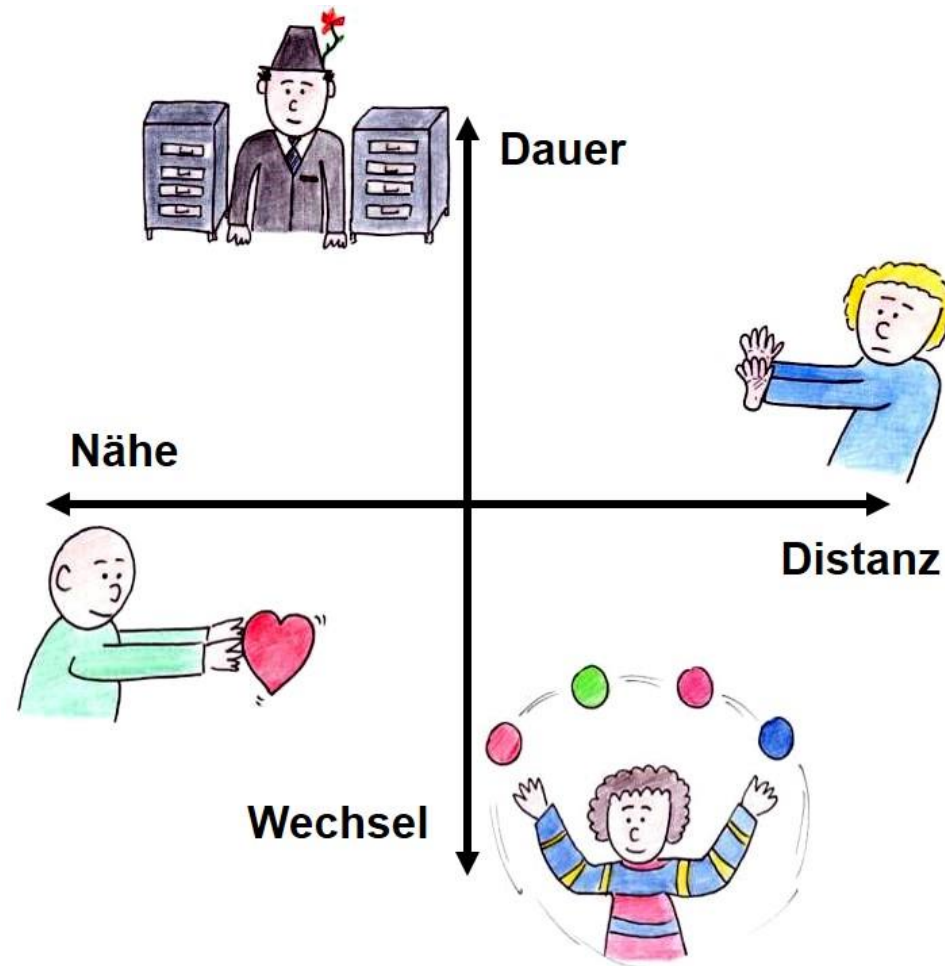
- Es ist einem nicht egal was andere denken (man ist zu nett)
- „Das Verhalten“ (z.B. des Hundes) löst **Ärger** aus
- **Ich traue** dem Hund (etwas) **nicht zu**/mir etwas nicht zu
- Alte unangenehme **Erfahrungen** stehen im Weg (Angst)

# Inhalte

- Statusmodell
- Antreibermodell
- Mentaltrainig
- Begrenzende tiefe Überzeugungen (Glaubenssätze)
- Umgang mit starken Gefühlen

**Wie führe ich und warum?**

# Riemann-Thomann-Modell



# **Das Statuskonzept + Antreibermodell**



# Das Statuskonzept

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen dem Hoch- und Tiefstatus.

Im Hochstatus ist derjenige, der seine Überlegenheit demonstriert.

Im Tiefstatus ist derjenige, der sich anpasst.

Status hat man nicht, Status macht man.

# Die vier Statuszustände

- Innen hoch – Außen hoch (**Macher**): Man fühlt sich stark, sendet Du-Botschaften und stellt das eigene Handeln nicht infrage.
- Innen tief – Außen hoch (**Pokerface**): Nach außen hin sendet man Hochstatus-Signale, während die innere Haltung eher unsicher ist.
- Innen hoch – Außen tief (**Charismatiker**): Man weiss was man will und verfolgt seine Ziele nicht blindlings, sondern umsichtig und diplomatisch. Im entscheidenden Moment kann der äußere Tiefstatus allerdings in einen Hochstatus wechseln.
- Innen tief – Außen tief (**Teamplayer**): Der Tiefstatus entsteht aus Respekt vor dem andern und aus dem Wunsch heraus, gemocht zu werden.

# Statusflexibilität

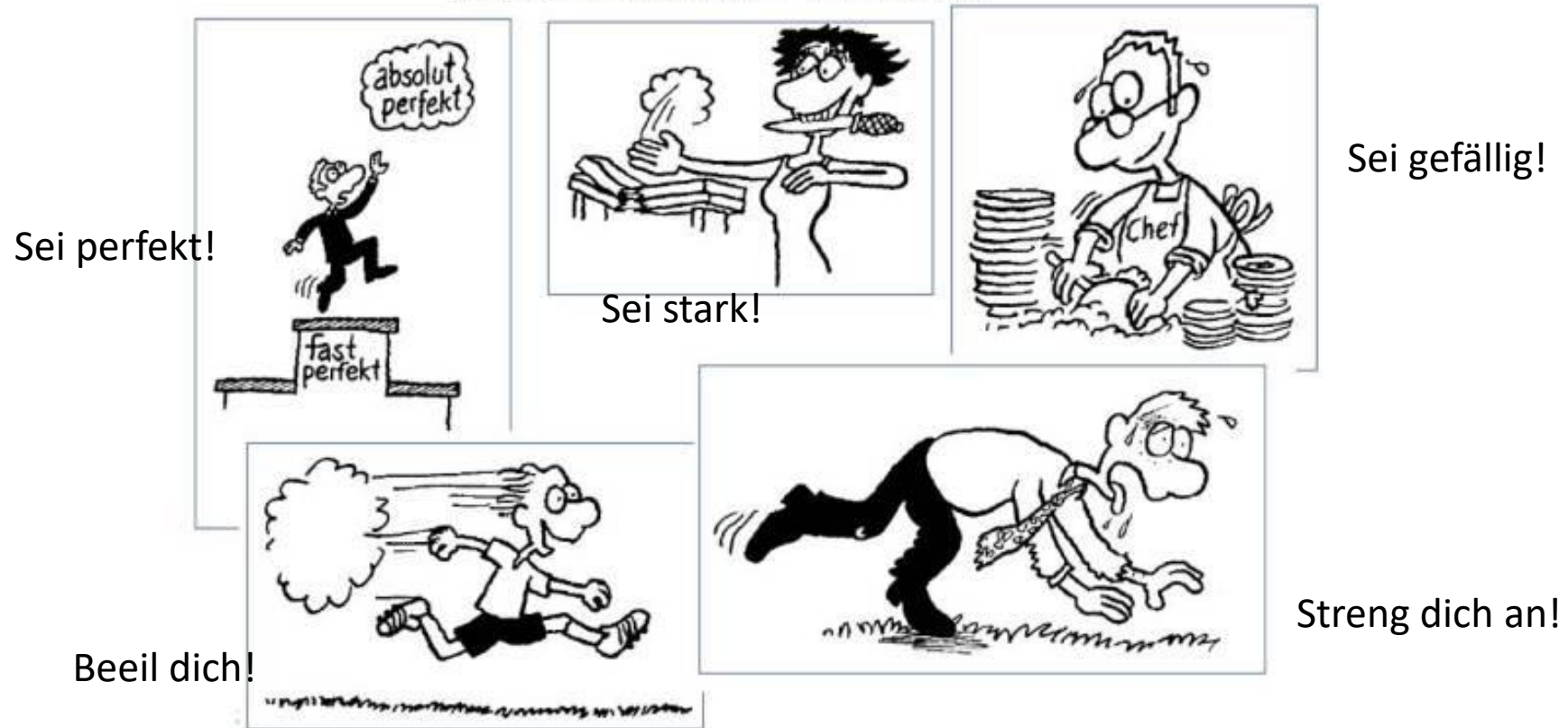
- Nur wenn uns bewusst ist, dass wir aktiv einen Tief- oder Hochstatus einnehmen können, können wir den Status einnehmen, der für die jeweilige Situation förderlich ist.

Übung: mindestens 1 x am Tag (beim Einkaufen, beim Bäcker, an der Bushaltestelle...) den Status eures Gegenübers einnehmen.

Das kann auch mal nur körpersprachlich sein.

# Antreibermodell

Die inneren Antreiber  
(Transaktionsanalyse – Eric Berne)



# Antreibermodell

ANTREIBER	POSITIVER KERN
<i>Sei stark!</i>	Einfluss, Stärke, Unabhängigkeit
<i>Sei perfekt!</i>	Korrektheit, Genauigkeit, Fehlerlosigkeit
<i>Mach es allen recht!</i>	Freundlichkeit, Liebenswürdigkeit, Mitgefühl
<i>Beeil dich!</i>	Schnelligkeit, Zeit und Chancen nutzen, Zielbewusstsein
<i>Streng dich an!</i>	Durchhalte-, Beharrungsvermögen, Gründlichkeit, Ausdauer

# Innere Erlauber

**Innere Erlauber** könnten folgendermaßen lauten:

- Sei stark! ➡ Ich darf **Gefühle** zeigen + um Hilfe bitten und bin deshalb nicht schwach.
- Sei perfekt! ➡ Ich bin gut genug, so wie ich bin. Aus **Fehlern** lernt man.
- Mach es allen recht! ➡ Ich darf auch Nein sagen. Meine **Wünsche und Bedürfnisse** sind wichtig. Ich muss nicht bei allen beliebt sein.
- Beeil dich! ➡ Ich darf mir die **Zeit und die Pausen** nehmen, die ich brauche.
- Streng dich an! ➡ Ich darf mir **Entspannung** gönnen.

# Innere Erlauber

**Innere Erlauber** könnten folgendermaßen lauten:

- Sei stark! ➡ Ich darf **Gefühle** zeigen + um Hilfe bitten und bin deshalb nicht schwach.
- Sei perfekt! ➡ Ich bin gut genug, so wie ich bin. Aus **Fehlern** lernt man.
- Mach es allen recht! ➡ Ich darf auch Nein sagen. Meine **Wünsche und Bedürfnisse** sind wichtig. Ich muss nicht bei allen beliebt sein.
- Beeil dich! ➡ Ich darf mir die **Zeit und die Pausen** nehmen, die ich brauche.
- Streng dich an! ➡ Ich darf mir **Entspannung** gönnen.



# Mentaltraining

- Erfolgsfilm



# Umgang mit Stress/ Tipps um Ängste zu reduzieren

- stellen Sie sich vor, wie Sie das schlimmste bewältigen. Sagen Sie sich: „Selbst wenn das Schlimmste eintreffen wird, habe ich immer noch die **Entscheidungsmöglichkeit wie ich damit umgehe.**“
- Nehmen Sie eine selbstbewusste Körperhaltung ein. Erinnern Sie sich bevor Sie in eine Situation gehen, bei der Sie sich Angst machen, an **eine Situation, in der Sie erfolgreich waren:** Nehmen Sie die selbstsichere Körperhaltung und die Überzeugung, dass Sie die Situation meistern können mit in die neue Situation.
- Machen Sie sich klar: **durch Sorgen und Ängste wird die Gefahr nicht geringer!** Im Gegenteil: Sie sind dann angespannt und haben weniger Kräfte der Gefahr zu begegnen.

# Umgang mit Stress/ Tipps um Ängste zu reduzieren

- Konzentrieren Sie sich auf **schöne Gedanken**.
- Nutzen Sie die **Spontan-Entspannungstechnik**: wenn wir bewusst eine Atemtechnik anwenden, können wir die Angst reduzieren. Dafür halten Sie nach dem Ausatmen die Luft für 6 – 10 Sekunden an. Dies wird für ca. 2 – 3 Minuten wiederholt, bis man sich entspannter und ruhiger fühlt.
- Gehen Sie ein Risiko ein und **wenden Sie Ihr neues Verhalten an**. Sie müssen die Dinge tun, von denen Sie Angst haben.

# Umgang mit Stress/ Tipps um Ängste zu reduzieren

- Machen Sie Vorstellungsübungen! Wir können unsere Gefühle und auch unser Verhalten ändern, indem wir ein **neues, hilfreicherer Verhalten in der Vorstellung und Realität üben**. Vorstellungsübungen sind ein wirksamer Weg Ängste abzubauen. Hierfür entspannen Sie sich zunächst mit der Spontanentspannungstechnik. Dann stellen Sie sich die Situation mit allen Einzelheiten vor und stellen sich dabei vor, dass Sie ruhig bleiben. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre **neuen Gedanken** und sehen Sie sich Ihr neues Verhalten ausüben. Führen Sie das 3 x tägl. 5 Minuten durch. Wenn Angst hochkommt: Entspannungsübung.

# Übung

- Antreibertest (siehe Download)
- Erlaubnisprofil (siehe Download)
  - *Statusübung*