

Die Angst als Antriebsmotor nutzen

SELBSTMANAGEMENT. Gerade im Wirtschaftsleben können Angstgefühle oft sehr destruktive Auswirkungen haben.

Nur wer seine Angst nutzt, um daraus zu lernen und konstruktiv auf Neues zugeht, hat Entwicklungspotenzial. Hemmungen und Ängste sind wichtige Schutzfaktoren, die wir uns in den Jahren der Evolution erworben haben. Leider blockieren Ängste bei vielen Menschen deren Tun und Handeln.

Angst als Motivationsturbo

Die daraus resultierende Stagnation bei den Entscheidungen treibt niemanden und erst recht kein Unternehmen voran. Nur wem es gelingt, mit seiner Angst konstruktiv umzugehen und mit ihr zu leben, nimmt aktiv an sei-

ner Entwicklung teil. Fast täglich werden wir mit neuen, beängstigenden Situationen konfrontiert, zum Beispiel durch Umsatzrückgänge, Umstrukturierungen oder Sparmaßnahmen. Solche Entwicklungen werden meist als destruktiv und belastend empfunden.

Hier einige Hinweise, wie man Angst als Motivationsturbo und sogar als Unterstützung bei Problemlösungen nutzen kann:

Aus dem Profisport lernen

→ Der erste zentrale Schritt ist die Angstakzeptanz. Die Welt ist, wie sie ist. Ein Klitschko hat im Vorfeld eines Kampfes selbstver-

ständig Angst, wenn er gegen Tyson boxen soll. Die Angst macht ihn wach, er steht vielleicht früher auf, konzentriert sich stärker auf das Training. Gerade aus dem Profisport können wir viel über den konstruktiven Umgang mit der Angst lernen.

Energie nutzen

→ Entwickeln Sie Entspannungsstrategien und -techniken, für den Fall, dass ein Zuviel an Angst droht. Entspannung hilft, wenn Sie sich auf Grund der Angst verkrampfen. Dabei können zum Beispiel Sport oder bestimmte Atemtechniken hilfreich sein. Wenn Sie hingegen komplett lahm und antriebslos sind, nutzen Sie Ihre Angst als Antriebsmotor. Fokussieren Sie die Energie Ihrer Angst auf Ihre persönlichen Stärken. Wer seine Stärken kennt und sie zu schätzen weiß, erbringt die besten Leistungen und lernt immer wieder Neues dazu.

Genauere Analyse

→ Ängste lassen Sie vorsichtiger sein. Nutzen Sie dieses als Chance und setzen Sie Ihre Energien ein, um nachzudenken und um die sich bietenden Möglichkeiten genauer zu analysieren.

Kreativität stärken

→ Lassen Sie das Kreativitäts- und Problemlösungspotenzial von Ängsten nicht ungenutzt. Wer konstruktiv seine Ängste nutzt, kann bessere Alternativen und Lösungen finden.

Mut als Wettbewerbsvorteil

→ Seien Sie mutig, denn Mut ist ein wichtiger Wettbewerbsvorteil. Mut heißt jedoch nicht, ohne Angst zu handeln, sondern sich vielmehr seiner Angst bewusst zu sein und im Angesicht der Angst zu handeln.

Autor: Alexander Christiani, Christiani Unternehmer AG, Starnberg.