

# Empathisch gegen Stress

**„Empathisches Führen“ – eine Wortkombination, die in letzter Zeit durch Medien und Vorträge schwirrt. Führungskräfte sollten auf Grund der sich ändernden Anforderungen der Mitarbeiter, im Sinne von mehr Selbstverwirklichung, empathisch führen. Doch was bedeutet das?**

TEXT: PETER STAUDINGER

So klar ist der Trend-Begriff bei weitem nicht, denn bei einer Internetrecherche erhält man zwar viele Einträge, aber keine konkrete Beschreibung, wonach die Fragenden suchen. Wie sieht die Umsetzung im Berufsalltag aus? Sollen Führungskräfte von jetzt an ihren Gefühlen freien Lauf lassen und „Kuschelmanagement“ in die Unternehmenskultur aufnehmen? Hat es nur mit sozialer Kompetenz zu tun?

Nein, so ist es nicht gemeint, sondern bedeutet alles andere als einen emotionalen Rohrbruch. Der Begriff bezeichnet die

Fähigkeit und Bereitschaft, Gedanken, Emotionen, Persönlichkeitsmerkmale einer Person zu erkennen, zu verstehen und damit situationsgemäß klug umzugehen. Das heißt das Potenzial und die Stimmung des Menschen zu erfassen und optimal auszuschöpfen. Eine empathische Führungskraft verfügt demnach über eine hohe soziale Intelligenz und kann diese in Einzelgesprächen und auch in und mit Gruppen für Unternehmensziele einsetzen. Wenn man so will, eine empathische Manipulation durch die Führungskraft.



## IN ALLER KÜRZE

Empathisch führen - wie geht das?

Führungskräfte sollten auf Grund der sich ändernden Anforderungen der Mitarbeiter, im Sinne von mehr Selbstverwirklichung, empathisch führen. Der Autor beschreibt mögliche Zugänge für Manager, um in der Mitarbeiterführung erfolgreich zu sein. Im Vordergrund steht dabei die Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung, ganz nach dem Motto spüren - fühlen - denken kann Stress einfach vermieden werden.



## ZUR PERSON

**Peter Staudinger** ist kolumbianischer Abstammung und wurde 1975 in Innsbruck geboren. Er arbeitet als Marketing Manager und Trainer, hat ein Magisterstudium der Internationalen Wirtschaft an der Fachhochschule Kufstein und ist staatlich geprüfter Diplomtrainer Taekwondo.

MBA-Abschluss in General Management mit Spezialisierung Training/Coaching an der WWEDU in Wels. ✉ [info@peterstaudinger.com](mailto:info@peterstaudinger.com)

## Empathie und Führung

Der zwischenmenschliche Umgang im Berufsleben ist von Hektik und schnellen Entscheidungen geprägt. Soziale Kompetenz und Einfühlungsvermögen werden in Crashkursen vermittelt. Wie kann man seine Empathiefähigkeit wirklich erhöhen? Die vorliegende Arbeit kombiniert wissenschaftliche Erkenntnisse der Hirnforschung, Verhaltenspsychologie, Sportwissenschaft und Managementlehre. Auf Grundlage von koordinativen Übungen und Bewegungen wird eine Methode zur Steigerung der Fähigkeit der Eigenwahrnehmung vorgestellt werden, welche über die Fremdwahrnehmung schließlich zur besseren Mitarbeiterführung führt.

Peter Staudinger: Empathie und Führung: Durch erhöhte Eigenwahrnehmung zur besseren Mitarbeiterführung, AV Akademikerverlag (28. Februar 2013)

120 Seiten, € 49,00

ISBN-13: 978-3639445565



Der Erfolg besteht darin, Menschen zu überzeugen, an einem Strang zu ziehen. Deshalb ist es für Manager unabdingbar, Gedanken, Bedürfnisse und Empfindungen seiner Mitarbeiter zu erkennen, um sie entsprechend zu lenken.

### Frage der Einstellung

Letztlich geht es um die Wahrnehmung wie bei einem Schachspiel, in dem man versucht, sich in den Gegner zu versetzen, um zu sehen, wie der nächste Zug aussehen könnte. Die Führungskraft muss sich auf den Partner einstellen, ansonsten bleibt es bei der Technik, ohne Empfindung für das Gegenüber.

Viele Führungskräfte sind davon überzeugt, zu jeder Zeit rational und logisch zu agieren. Doch das ist unmenschlich.

Auch Topmanager sind von Emotionen, oft unbewussten Ängsten und Bedürfnissen, beeinflusst. Um den empathischen Führungsstil so gut wie möglich bewusst einzusetzen, bedarf es der Fähigkeit, sich (zuvor) selbst zu spüren. Das heißt: Der Blick nach innen, der Scan der eigenen Emotionalität, Stimmung und Körperspannung.

Sich nicht zu spüren, heißt seine und andere Grenzen nicht zu (er)kennen. Klingt alles soweit logisch und nachvollziehbar. Nur wie kann man sich diese Eigenschaften aneignen? Grundsätzlich stecken sie in jedem Menschen, wenn auch bei manchen etwas verkümmert. Durch einfache interaktive koordinative Übungen kann man Achtsamkeit und Wahrnehmung sensibilisieren und Einfühlungsvermögen fördern. Schon als Kind lernt man nach diesem psychomotorischen Prin-

zip: Spüren–fühlen–denken. In unseren schnelllebigen Zeiten verkümmern allerdings diese Sinne. Die Digitalisierung trägt auch stark dazu bei, dass man nur mehr über Bildschirme kommuniziert.

### Stress vermeiden

Der erste Schritt hin zu einem empathischen Führungsstil ist es, offen zu sein und sich seiner eigenen Persönlichkeitsmerkmale/-eigenschaften und die der Mitarbeiter bewusst zu machen. Damit erhält man Klarheit darüber, wie man zu jemandem steht und wie die Beziehung innerhalb eines Teams ist. Bei genauerer Beobachtung kann man dadurch frühzeitig Ursachen für Konflikte erkennen und entgegenwirken – Stress vermeiden mit einer einfachen Technik: dem eigenen Gespür. 