

# Selbstcoaching für Laborleiter



Stefanie Demann  
Infos zur Autorin

| Stefanie Demann, M.A. Rhetorik



„Wer sich nicht selbst führen kann, kann überhaupt niemanden führen.“ Das Zitat stammt von Management-Altmeister Peter F. Drucker. Doch wie gelingt es im stressig-hektischen Laboralltag, sich um die persönliche Weiterentwicklung zu kümmern?

Womit verbringen Sie Ihre Zeit: Macht Ihnen das, was Sie tun, auch Spaß **+** oder nervt **-** Sie es einfach nur noch?

Entscheidend ist, dass Sie als Selbstcoacher aus der Analyse Veränderungsziele ableiten, einen Maßnahmenplan entwickeln und diesen Plan konsequent und motiviert umsetzen. **Analysieren – entscheiden und planen – loslegen – dranbleiben: Das ist der Vierschritt erfolgreichen Selbstcoachings.**

**W**er sich weiterentwickeln will, muss Inventur halten, den Ist-Zustand feststellen, wissen, wo er steht. Die Abbildung zeigt die 24-Stunden-Uhr, mit der Sie diese Inventur vornehmen können.

## Energieräuber minimieren, Gestalterkraft potenzieren

Womit verbringen Sie Ihre Zeit – und vor allem: Macht Ihnen das, was Sie tun, auch Spaß oder nervt Sie es einfach nur noch? Dinge, die uns Spaß bereiten, versorgen uns mit

Energie und Gestalterkraft, selbst wenn diese Tätigkeiten anstrengend sind.

Die Beratung und die Gespräche mit den Kunden, den Zahnärzten, erfreuen Sie, während die Mitarbeiterführung vielleicht doch eher eine Qual ist, vor allem dann, wenn schwierige und unangenehme Mitarbeitergespräche wie ein Kritik- oder gar ein Konfliktgespräch mit dem mobbenden Mitarbeiter auf dem Programm stehen. Selbstcoacher bleiben bei der Analyse nicht stehen, sondern ziehen Konsequenzen aus der Bestandsaufnahme.

Konkret: Sie sehen, dass sie Ihre Potenziale besser nutzen können, indem sie die Nervtöter bekämpfen und die Energieräuber minimieren, die Energiebeschleuniger hingegen stärken. Das ist natürlich nicht immer ohne Weiteres möglich – welcher Laborleiter kann es sich schon leisten, die unangenehmen Mitarbeitergespräche einzustellen?

Aber nichts im Leben ist alternativlos: Es ist vielleicht möglich, die „rechte Hand“ oder einen Mitarbeiter, der im

## Ihr innovatives Indikations-Update: Implantatbrücken mit abgewinkelten Schraubenkanälen.



cara I-Bridge® angled



### cara I-Bridge Suprastrukturen – die optimale Lösung!

Die cara I-Bridge ist eine Implantatbrücke mit höchster Passform für fast jeden implantatgetragenen Patientenfall. Gestalten Sie Ihre Implantat-Suprastrukturen jetzt mit patentierten, abgewinkelten Schraubenkanälen für ästhetische Restaurationen.

Überzeugen Sie sich von den vielen Vorteilen der cara I-Bridge!

Mehr unter: [www.heraeus-cara.com](http://www.heraeus-cara.com) oder unter unserer Bestell- und Service-Hotline 0800.437 25 22. Rufen Sie uns an!



Um festzustellen, welche Werte von lebenssteuernder Bedeutung sind, **ist es zielführend, sich über die Werteorientierung klar zu werden ...**

Dentallabor in die Mitarbeiterführung und Personalentwicklung involviert ist, das schwierige Konfliktgespräch führen zu lassen – auch weil dieser Mitarbeiter einmal ein entsprechendes Weiterbildungsseminar zum Thema „Mobbing“ besucht hat und über höhere Führungskompetenzen verfügt als Sie.

Im Rahmen dieser „Arbeitsteilung“ konzentrieren Sie sich dann darauf, die Kundengespräche mit den Zahnärzten zu optimieren. Weitere Option: Sie überdenken Ihre Negativeinstellung zur Führungsarbeit, verdeutlichen sich,

dass sie notwendig für Ihre Arbeit ist – und belohnen sich für jeden Erfolg, den Sie bei der Mitarbeiterführung erzielen.

Entscheidend ist, dass Sie als Selbstcoacher aus der Analyse Veränderungsziele ableiten, einen Maßnahmenplan entwickeln und diesen Plan konsequent und motiviert umsetzen. *Analysieren – entscheiden und planen – loslegen – dranbleiben:* Das ist der Vierschritt erfolgreichen Selbstcoachings.

#### Stellen Sie fest, was Ihnen wichtig ist – und was nicht

Kehren wir zurück zur Inventur, also zu Ihrer individuellen 24-Stunden-Uhr. Eines Ihrer Ziele könnte ja sein, möglichst viele Energiespender einzubauen und einige Energieräuber zu entfernen. Das mag nicht gerade für den „Schlaf“ gelten, aber doch für andere Lebensbereiche, also Arbeit, Freizeit oder Gesundheit und Lebensinn.

Die Erfahrung zeigt, dass nicht nur Laborleiter, sondern Menschen im Allgemeinen allzu selten darüber nachdenken, welche tieferen Antriebe sie steuern, lenken und motivieren. Eine Eigenschaft professioneller Selbstcoacher besteht darin, innezuhalten und in Ruhe über den Tellerrand – des beruflichen Tagesgeschäfts, aber auch des Lebensalltags – hinaus zu schauen und den Blickwinkel zu vergrößern. Und dann sind sie schnell bei der Frage angelangt, welche Werte für sie und ihr Leben, auch im Beruf, derart elementar wichtig sind, dass sie ihr Denken und Handeln mit diesen Werten in einen Bezug setzen wollen, ja müssen.

#### Werte-Liste und Un-Werte-Liste erstellen

Um festzustellen, welche Werte von lebenssteuernder Bedeutung sind, ist es zielführend, sich über die Werteorientierung klar zu werden:

- Welche Werte sind Ihnen wichtig? Ihre persönlichen Werte zeigen Ihnen, was Sie antreibt und was Sie zufrieden macht.
- Mögliche Werte sind: Ruhm, Freiheit, Sicherheit, Macht, Schönheit, Unabhängigkeit, Geld, Verantwortung, Harmonie, Selbstbestimmung, Anerkennung, Gleichberechtigung, Taktgefühl, Glauben, Gerechtigkeit, Kollegialität, Einfluss, Ehre, Zeit, Disziplin, Risiko, Selbstakzeptanz, Beziehung, Beliebtheit, Bescheidenheit, Liebe, Freundschaft, Gesundheit, Glück, Vertrauen, Erfolg, Abenteuer, Würde und Solidarität.
- In dem Buch „Selbstcoaching“ (siehe buchtipp) findet sich eine Liste mit 48 Werten. Ihr Vorgehen: Beschäftigen Sie sich mit der Werte-Liste so lange, bis Ihre drei wichtigsten Werte übrig bleiben.
- Fragen Sie sich dann, ob sich diese Werte in Ihrem Leben, in Ihrem Beruf wiederfinden, ob sie eine Rolle spielen oder nicht. Warum ist das so? Was sollten Sie ändern, damit sich die Ihnen wichtigen Werte in allen Lebensbereichen wiederfinden?

Gehen Sie die Werteorientierung überdies von der anderen Seite an und ermitteln Sie Ihre Un-Werte. Konkret: Ergänzen Sie den Satz: „Um Menschen, die ‚über andere lästern‘, mache ich

ANZEIGE

## LABOR-GEFÜHLE



Wir **LIEBEN** unsere Kunden. Nur so können wir 100% Einsatz bringen. Dazu ein umfangreiches Sortiment und Leistungen: Legierungen, Galvanotechnik, Discs/Fräser, Lasersintern, Experten für CAD/CAM u. 3shape. Mit dem Plus an Service! Tel. 040 / 86 07 66 · [www.flussfisch-dental.de](http://www.flussfisch-dental.de)

since 1911  
**FLUSSFISCH**

einen Bogen.“ Die Un-Werte, die in dem Beispiel stecken, sind Intoleranz, Überheblichkeit, Verachtung, Respektlosigkeit, Arroganz und Engstirnigkeit.

Solche Satzergänzungen helfen Ihnen, Ihren Un-Werten auf die Spur zu kommen, Und dann heißt es wiederum:

*Analysieren – entscheiden und planen  
– loslegen – dranbleiben.*

### Mental Shortcuts und ihre Auswirkungen hinterfragen

Es gibt zahlreiche Selbstcoachingtools, die Sie dabei unterstützen, die Anzahl der Plus-Zeichen in Ihrer 24-Stunden-Uhr zu erhöhen. Für Sie ist es wahrscheinlich von besonderer Bedeutung, Ihre „Mental Shortcuts“ zu erkennen. Es handelt sich dabei um verinnerlichte Regeln, die unser Handeln leiten und unsere Entscheidungen in einem ganz erheblichen Maße bestimmen – über die wir jedoch nicht nachdenken.

Ergebnis des Nachdenkens über diese mentalen Shortcuts könnte beispielsweise die Einsicht sein, dass Sie

- Ihre Handlungen von einem ausgeprägten Hang zum Sicherheitsdenken abhängig machen, oder
- Ihre Entscheidungen fällen, weil Sie Angst vor der Veränderung haben, oder
- der Überzeugung sind, man müsse Herausforderungen mutig annehmen und einfach beginnen, oder
- es als handlungsanleitend empfinden, wenn Sie zwischen mehreren Optionen auswählen können, oder
- am besten gefahren sind, wenn Sie auf Ihre innere Stimme und Ihr Bauchgefühl gehört haben, oder
- Ihre Ziele immer dann erreicht haben, wenn Sie sich mit Menschen Ihres Vertrauens intensiv ausgetauscht haben.

### Fazit

Die Kenntnis Ihrer Mental Shortcuts dürfte einen Einfluss darauf haben, wie Sie mit Ihren Nervtötern und Energiespendern in Zukunft umgehen. Und vielleicht helfen Sie Ihnen auch, eine positive und zielführende Einstellung zur Mitarbeiterführung aufzubauen.

## buchtipp.



### Selbstcoaching: Sich selbst zum Regisseur seines Lebens entwickeln

Vier Akte und 25 Szenen umfasst das Drehbuch des Business Coach Stefanie Demann, das den Leser dabei unterstützt, sich zum Regisseur seines Lebens zu entwickeln: Selbstcoaching ist vor allem lebenslanges Lebenscoaching.

Sich Klarheit verschaffen, entschlossen Entscheidungen treffen, allen Mut bei der Umsetzung zusammennehmen, motiviert loslegen – das sind die Inhalte der vier Selbstcoaching-Akte. Lobenswert dabei: Die Autorin zwingt den Leser nie in ein Korsett – es ist immer der Selbstcoacher, der seine Lebensentscheidungen trifft. Die 86 Tools verstehen sich als Angebot, als Hilfe zur Selbsthilfe. So ist der Ratgeber ein Arbeitsbuch, das die Mitarbeit des Lesers benötigt, um seine Wirkkraft zu entfalten.

Die Autorin zieht ein treffendes Fazit: „Auch wenn dieses Buch hier zu Ende geht, vergessen Sie nicht: Selbstcoaching begleitet Sie Ihr Leben lang [...] Das alles passiert nicht an einem Tag, nicht in einem Seminar und auch nicht nach der Lektüre dieses Buches – gefragt ist die Gestalterkraft des Lesers.“

**Stefanie Demann**  
**Selbstcoaching. Die 86 besten Tools.**  
GABAL, Offenbach 2013, 216 Seiten  
19,90 EUR, ISBN 978-3-86936-483-4

## kontakt.

### demannplus Kommunikations- training und Coaching

Stefanie Demann, M.A. Rhetorik  
Angerring 4  
38446 Wolfsburg  
Tel.: 0178 5662285  
E-Mail: sd@demannplus.de  
www.demannplus.de

dpt Training &  
Conference Center



## TAGEN. SCHULEN. PRÄSENTIEREN.

**DPT Training & Conference Center Leipzig**  
motiviert & verbindet Menschen



### Training & Dialog im Überblick

Rund 60 Teilnehmer finden in unserem Trainings- und Seminarraum Platz – modernste Medientechnik und direkter Einblick in das Behandlungszimmer machen Live-Demos zum Erlebnis.

Zwei weitere multifunktionale Räume bieten für bis zu 12 Personen ausreichend Platz für Gruppenarbeit und Schulungen.

WLAN, High-Speed Internetanschluss.

CAD Schulungsraum mit systemübergreifender Technik und modernsten Maschinen für Naß- und Trockenbearbeitung.

Ruhezonen im Foyer, Raucherzonen, Parkplätze und Cafeteria befinden sich auf dem Gelände.

Zentral und ruhig gelegen: nur 10 Minuten zum Hauptbahnhof und 30 Minuten zum Flughafen.

[www.dpt-leipzig.de](http://www.dpt-leipzig.de)



Bildcode mit Smartphone  
(z.B. mit der App »Scan«)  
einscannen oder eingeben

[www.cc.dpt-leipzig.de](http://www.cc.dpt-leipzig.de)

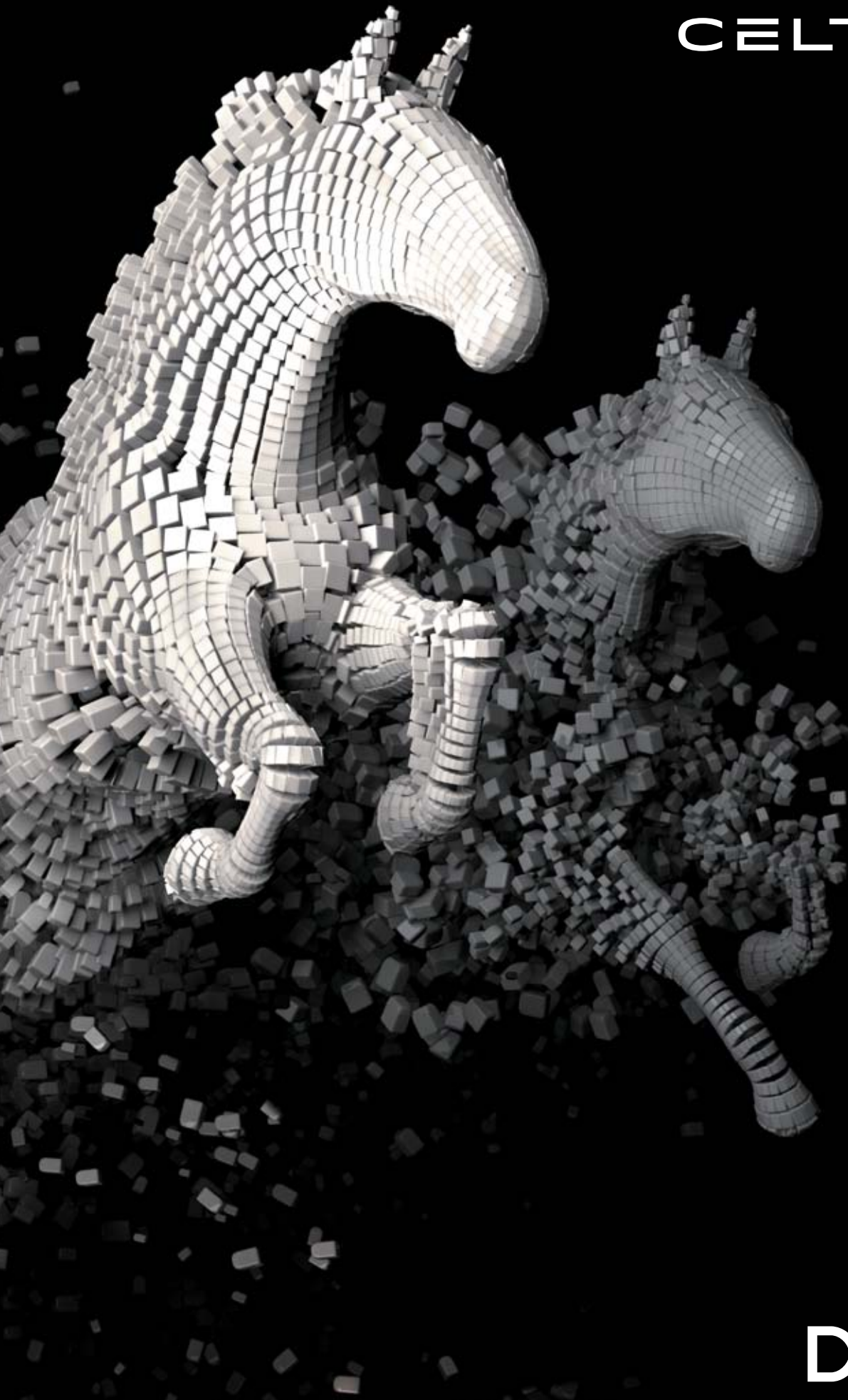
DPT Dental Partner Technologiezentrum GmbH  
Perlickstraße 5 · D-04103 Leipzig  
fon 0341 331 579 00 · email [info@dpt-leipzig.de](mailto:info@dpt-leipzig.de)

# DIE NEUE DNA

HOCHFESTER GLASKERAMIK



CELTRA™



DENTSPLY