

DEIN KAMPF HEUTE

FÜHREN UNTER DRUCK

Du trägst Verantwortung für andere, bei der Arbeit oder zu Hause. Du schwankst zwischen Nachgeben, um Streit zu vermeiden, und Härte bis zum Schreien. Und du entscheidest unter Druck.

I

WAS MIT DIR LOS IST

Du trägst Verantwortung für andere, bei der Arbeit oder zu Hause. Du schwankst zwischen Nachgeben, um Streit zu vermeiden, und Härte bis zum Schreien. Und du entscheidest unter Druck.

Das ist kein Charakterfehler und nichts, womit du leben musst. Es ist ein Kampf, und Kämpfe lassen sich trainieren. Die Stoiker kannten ihn vor zweitausend Jahren und haben eine Methode hinterlassen, um ihn zu führen.

II

WAS DIE STOIKER SAGEN

Mark Aurel regierte ein Weltreich und ermahnte sich, nicht zum Cäsar zu werden: das Amt nicht auf seinen Charakter abfärben zu lassen. Für die Stoiker beginnt Führen damit, sich selbst zu führen.

Wer sich selbst beherrscht, kann fordern, ohne zu schreien, korrigieren, ohne zu demütigen, und entscheiden, ohne dass der Druck für ihn entscheidet. Deine Leute folgen nicht deinen Befehlen: Sie folgen deinem Beispiel.

> *„Sieh zu, dass du nicht zum Cäsar wirst, dass der Purpur nicht auf dich abfärbt."*
>
> MARK AUREL · SELBSTBETRACHTUNGEN, VI, 30

III

DEINE ÜBUNG FÜR HEUTE

Das überfällige Gespräch 10 MINUTEN

Mach sie heute, mit Papier und Stift. Schreib gleich hier hinein: Was aufgeschrieben ist, wird eher getan als das, was nur gedacht ist.

I Wähl einen Menschen aus deinem Team oder deiner Familie, mit dem etwas offen ist.

II Bereite drei Sätze vor: die Tatsache, was du erwartest und wie du ihm helfen wirst.

III Führ das Gespräch heute, von Angesicht zu Angesicht und mit ruhiger Stimme. Hör mehr zu, als du redest.

Autorität wird nicht geschrien. Sie zeigt sich in der Ruhe.

IV DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Eine Übung pro Tag. Hak sie ab, wenn du sie gemacht hast.

TAG 1	Das überfällige Gespräch: die Übung von heute.	☐
TAG 2	Schreib vor einer schweren Entscheidung auf, was du tun würdest, wenn niemand zusähe.	☐
TAG 3	Erkenne vor anderen eine gut gemachte Arbeit an.	☐
TAG 4	Korrigiere unter vier Augen und mit einer konkreten Tatsache, nie mit einem Urteil über die Person.	☐
TAG 5	Triff die Entscheidung, die du aufschiebst, weil du niemandem auf die Füße treten willst.	☐
TAG 6	Frag jemanden aus deinem Team oder deiner Familie, was er von dir braucht.	☐
TAG 7	Rückblick: Wie oft hast du diese Woche aus der Ruhe heraus geführt?	☐

V DEIN NÄCHSTER SCHRITT



BIBLIOTHEK DES STOIKERS · NR. 17 · SCHWARZE EDITION

Gelassen führen

Stoische Führung für alle, die Verantwortung für Menschen tragen: 7 Prinzipien, 12 Situationen mit Gesprächsleitfaden und eine Tabelle für Entscheidungen und Einzelgespräche.

stoizismusfuergewinner.com/bibliothek/gelassen-fuehren

HILFT DIR AUCH

Der stoische Vater

30 Gespräche mit deinen Kindern zwischen 4 und 17 Jahren: mit Festigkeit erziehen, ohne zu schreien.

DIE GRUNDLAGE ALLER KÄMPFE

Der Stoische Code

21 Tage mit Mark Aurel, Seneca und Epiktet, um zu trennen, was in deiner Macht steht und was nicht.

Persönliche Weiterbildung auf Grundlage der stoischen Philosophie. Sie ersetzt nicht die Hilfe einer Fachperson für psychische Gesundheit.