

SELBST- BEWUSST SEIN

Interview **NINA HUBER**

Fotografie

SIMON HABEGGER

Self-Leadership ist das Mittel für mehr Erfolg. Cornelia Birta, Coach und Experte für Empowerment und Business-Transformationsstrategien, erklärt uns, wie man sich selber besser führt.

Die Ente kommt auf den Tisch. Gross, glasiert, glänzend. Cornelia Birta lacht, sie finde es eine schöne Überraschung, dass ihr eine Ente gebracht werde. Trotzdem hätte sie lieber die Tagliatelle mit Lachs, wie bestellt. Die Frau hat, was man Charisma nennt. Und sie behauptet, dass man das trainieren kann. Vielmehr ist sie sogar der Ansicht, dass Charisma und innere Stärke bereits in der Schule gelehrt werden sollen. Heute, da so vieles unsicher sei, brauche es neue Kompetenzen. Diese bringt sie Führungskräften als Coach und Experte für Self-Leadership bei. Die gebürtige Rumänin lebt seit 2006 in der Schweiz. Nachdem sie selber mit depressiven Zuständen zu kämpfen hatte, suchte sie nach Wegen, wie man sich selber stärkt. Sie erarbeitete ein gesamtheitliches Konzept und bringt in Trainings konkrete Strategien bei. Besonders wichtig sei, sich selbst bewusst zu sein, dann gelänge man auch zu mehr Selbstbewusstsein.

BOLERO Sie sind Experte für Self-Leadership. Was bedeutet «Selbstführung» überhaupt?

CORNELIA BIRTA Wir leben in einer disruptiven Zeit, die neue Denkweisen

verlangt, besseren Fokus, emotionale Resilienz und vor allem Navigationshilfe. Anstatt zu hadern, dass alte Modelle nicht mehr funktionieren, können wir uns gezielt auf Veränderung vorbereiten. Self-Leadership ist die Wissenschaft, wie wir unser Denken, Fühlen, Verhalten und unsere Entscheidungen bewusst steuern, um zu besseren Resultaten zu gelangen und unsere Ziele zu erreichen.

Also eine Anleitung für mehr Effizienz?

Viele denken, dass die Selbstoptimierung das Ziel sei. Im Grunde geht es aber darum, sich besser kennenzulernen. In der Veränderung sind viele Menschen orientierungslos. Der Kern der Self-Leadership ist es, eine innere Klarheit sowie Orientierung zu schaffen und die eigenen Talente und Fähigkeiten zu erkennen. Sich seiner selbst bewusst zu werden, bedeutet auch, mehr Selbstvertrauen zu haben.

Kann man Selbstvertrauen üben?

Ja. Wie alles kann man das in kleinen Schritten trainieren. Die Voraussetzung ist, dass man die eigenen Stärken und auch die Schwächen gut kennt. Es ist wichtig, eine Fehlerkultur zu entwickeln, das heisst, Fehler nur als Information darüber zu sehen, wie es nicht geht. Wir nehmen Scheitern zu ernst. Mit Self-Leadership können wir neue Kompetenzen entwickeln, um weiterzukommen und Herausforderungen besser zu meistern.

...

INNERE STÄRKE

Cornelia Birta ist überzeugt, dass sie der Schlüssel ist, wenn der äussere Halt verloren geht.

BOLERO





ANGERICHTET Cornelia Birta entschied sich für die Tagliatelle mit Lachs, derweil wir uns über ihr Rezept für bessere Self-Leadership unterhielten.

«Die Zeiten, in denen man allein probiert hat, erfolgreich zu werden, sind vorbei.»

CORNELIA BIRTA, Business Transformation Coach

BOLERO Welche Kompetenzen sind das konkret?

CORNELIA BIRTA Die Kompetenzen finden sich auf verschiedenen Ebenen. Auf der körperlichen Ebene suchen wir nach Energie, Vitalität und Ausdauer, weil wir wissen, dass Veränderung viel Energie kostet. Auf der mentalen Ebene suchen wir nach Fokus, Reflexion und besserer Entscheidungsfähigkeit. Und auf der emotionalen Ebene suchen wir nach dem adäquaten Umgang mit Herausforderungen, Krisen, Konflikten oder Angst.

Nicht alle Menschen sind Leader-Typen. Warum ist es trotzdem für alle wichtig, dass man sich selbst gut führen kann?

Hauptsächlich arbeite ich mit Führungskräften und Unternehmern, die Entscheidungskompetenz brauchen und resilient und innovativ sein müssen. Aber grundsätzlich sind das Fähigkeiten, die alle Menschen brauchen, zum Beispiel auch eine Mutter oder ein Vater, die ihren Kindern ein gutes Vorbild sein möchten.

Sie sind ursprünglich Medizinerin. Wie sind Sie dazu gekommen, sich auf Self-Leadership zu spezialisieren?

Es gab Zeiten in meinem Leben, in denen ich mit vielen Herausforderungen konfrontiert war, unter anderem den Tod von geliebten Menschen verkraften musste. Und als ich mit einer Packung Antidepressiva die Arztpraxis verliess, dachte ich, «das kann es jetzt nicht sein». Daraufhin habe ich mich auf den Weg gemacht, um Strategien zu erlernen, wie ich mit dieser Situation umgehen kann. So machte ich mir zur Mission: Empowerment statt Therapie.

Wohin hat Sie der Weg geführt?

Er war weit! Anfangs interessierten mich andere Denkweisen. Ich war fasziniert von neuen Wissenschaften, die ich an der Harvard Medical School kennenlernte, etwa Mind-Body-Medizin und später Psychoneuroimmunologie in Europa. Diese erklären, wie der Körper zusammenhängt, wie die Nerven und die Psyche mit den Organen interagieren und wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Später reiste ich nach Indien und Malaysia und befasste mich mit den alten Kulturen, die wussten, dass wir ganzheitliche Wesen sind. Die Kombination von neuster Wissenschaft und alten Kulturen faszinierte mich und eröff-

nete neue Herangehensweisen. Im Anschluss habe ich mein gesamtheitliches Konzept entwickelt – wie man besser wird in Self-Leadership.

Könnten Sie eine konkrete Übung beschreiben, die Sie lehren?

Gern. Wir können trainieren, unsere negativen Gedanken und Stimmen zu kontrollieren. Das geht mit einem einfachen Prozess in drei Schritten: Erstens zieht man sich in einen geschützten Raum zurück und richtet die Aufmerksamkeit nach innen. Zweitens konzentriert man sich auf die Atmung und versucht, die Gedanken vorbeiziehen zu lassen. Dabei hilft es, zu zählen: 1, 2, 3, 4 beim Einatmen, 4, 3, 2, 1 beim Ausatmen. In der dritten Phase, wenn Sie zur Ruhe gekommen sind, können Sie wie ein Beobachter von aussen zuschauen, was für Gedanken kommen, ohne sie zu bewerten oder darauf einzusteigen. Das ist eine gute Übung, um aus dem inneren Hamster rad rauszukommen.

Wie oft sollte man das machen?

Die Neuroforschung hat gezeigt, dass Sie mit dieser mentalen Übung – täglich während fünfzehn bis zwanzig Minuten ausgeführt – innerhalb von acht Wochen die Gehirnaktivität verändern. Jene Stellen im Gehirn, die für Stress und Überreaktion zuständig sind, werden reduziert, und jene, die für mehr Selbstkontrolle und emotionale Regulation zuständig sind, werden gefördert.

Stichwort Stress: Was ist das Wichtigste für ein erfolgreiches Zeit- und Energiemanagement?

Wichtig ist, die beiden miteinander zu kombinieren. Zeitmanagement wird oft angewandt, aber auf Energiemanagement wird weniger geachtet. Von unserem Biorhythmus und unserer Körpertemperatur her sind wir über den Tag gesehen zu unterschiedlichen Zeiten leistungsfähig, abhängig von Kortisol und Melatonin, dem Wachhormon und dem Schlafhormon. Wenn man weiss, wann die eigene Leistungsfähigkeit am höchsten ist, kann man die kniffligen Aufgaben in seiner stärksten Phase erledigen. Mails lesen kann man dann später.

«Kreativität ist auch abhängig vom biochemischen Cocktail, den wir in uns haben, und den können wir beeinflussen.»

CORNELIA BIRTA, Business Transformation Coach

Wie findet man heraus, wer die richtigen Leute sind?

Indem man darauf achtet, wer ähnliche Ziele und Werte sowie ergänzende Kompetenzen hat. Man darf ruhig auch auf das Bauchgefühl hören, Sympathie kann man sich nicht kaufen.

Sind Sie im Zweifel für Veränderung?

Die Evolution hat gezeigt, dass Veränderung und Anpassung lebensnotwendig sind. Wenn wir es mit Veränderung zu tun haben, ist es wichtig, nicht in Widerstand zu gehen, sondern zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Loslassen, was vergangen ist, mitnehmen, was funktioniert, und Neues entwickeln. Wir können von der Natur den Zyklus der Erneuerung abschauen: Im Herbst verabschiedet sich der Baum von seinen Blättern, er lässt sie los, und im Frühling blüht er wieder auf. Es hilft, wenn wir uns auf das Positive konzentrieren, das Glas halb voll und nicht halb leer sehen.

Wir trafen Cornelia Birta im Restaurant Bernadette beim Sechseläutenplatz in Zürich.

Interessierte Bolero-Leserinnen finden ein Angebot für ein kostenloses Online-Schnuppertraining auf cornelia-birta.com/bolero.

Kann gute Self-Leadership die Kreativität fördern?

Absolut. Kreativität ist auch abhängig vom biochemischen Cocktail, den wir in unserem Körper haben, und den können wir beeinflussen. Insbesondere die Hormone des Hypothalamus, die Nahrungsaufnahme und Schlafrythmus steuern, agieren in Wechselwirkung mit der geistigen Ebene – der geistigen Wachheit, dem geistigen Appetit.

Das heisst, wir können durch das Mindset die Hormone beeinflussen?

Ja, Gedanken führen zu bestimmten emotionalen Reaktionen, und diese führen zur Ausschüttung bestimmter Hormone. Das wiederum beeinflusst unsere Stimmung und unser Verhalten.

Wie gehen wir am besten mit der Tatsache um, dass wir in unsicheren Zeiten leben?

Wenn der äussere Halt wegbriecht, braucht man innere Stärke. Wo alte Strukturen verloren gehen, haben wir viel mehr neue Möglichkeiten. Es ist wichtig, dass wir uns mit den richtigen Leuten vernetzen. Die Zeiten, in denen man allein probiert hat, erfolgreich zu werden, sind vorbei.