



## Vom „müssen“ zum „wollen“

Impuls nach der Sommerpause von Petra Frieß | September 2016

„Ich muss morgen wieder arbeiten“. „Am Montag muss ich wieder in die Schule“. „Nächste Woche muss ich geschäftlich in die USA reisen“. „Ich bin am Freitag nicht da, ich muss auf ein Führungsseminar“.

Wenn ich mal die kürzlich geführten Gespräche gegen Ferien- und Urlaubsende Revue passieren lasse, dann entsteht der Eindruck, dass wir die Freiheit von Urlaub und Ferien nun wieder eintauschen gegen Verpflichtungen und Zwänge. Die Freude an freier Tagesgestaltung fällt starren Rahmenbedingungen und eingeschliffenen Routinen zum Opfer, begleitet von einem leisen Seufzer des Bedauerns, in der Überzeugung, dass wir keine Wahl haben.

Und hinter jedem „müssen“ verbirgt sich ein Schreckgespenst, das schreit: nach dem Urlaub nicht in den alten Job zurückkehren – undenkbar! Prozesse und Routinen in Frage stellen – unerhört! Kritik an sich endlos ziehenden Management-Meetings – gefährlich!

Was sich in unserem Sprachgebrauch mit dem Verwenden von Worten wie „müssen“ und „sollen“ spiegelt, ist das Vernebeln unserer „Wahrnehmung darüber, dass jeder von uns verantwortlich für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen ist.“<sup>1</sup>

Sehr sehenswert dazu: [https://www.youtube.com/watch?v=Cv2c\\_131jhs](https://www.youtube.com/watch?v=Cv2c_131jhs)

Persönliche Verantwortung resultiert aus der „eigenen Entscheidung, der eigenen Antwort, nicht der Berufung auf eine höhere Instanz“<sup>2</sup>. Und diese erkennen wir in der Auseinandersetzung damit, was uns im (Berufs-)leben wichtig ist, welche Motive uns leiten, welche Bedürfnisse erfüllt werden wollen.

Also: was steckt hinter der Aussage: „ich muss morgen wieder arbeiten“?

Vielleicht eine vortreffliche Strategie Geld zu verdienen um mir meinen gewünschten Lebensstandard zu finanzieren. Oder die Erfüllung des Wunsches in einer Organisation Dinge zu bewegen, Einfluss zu nehmen, gestalterisch tätig zu sein. Oder die Möglichkeit relativ sicher in einem vertrauten Umfeld zu agieren. Oder vieles andere mehr.

Damit wird klar, dass es meine Entscheidung ist, am kommenden Tag an den Arbeitsplatz zurückzukehren und dass ich dafür gute Gründe habe. Aus „ich muss ...“ wird „ich will ...“ oder „ich werde ...“. Aus gefühlter Ohnmacht entsteht Entschlossenheit und Motivation, aus gedanklicher Alternativlosigkeit wächst die Überzeugung, das Steuer in der Hand zu haben und das eigene Leben nach den persönlichen Vorstellungen und Überzeugungen zu gestalten.

Ist es nicht das, was wir an unseren Urlaubs- und Ferientagen so geschätzt haben? Hand aufs Herz: diese Erkenntnisse sind nicht neu und gleichzeitig tappen wir immer wieder in die gleichen – uns wohl bekannten - Fallen. Wir reden von Selbststeuerung und Eigenverantwortung als elementare Führungskompetenz und müssen dann doch zur Arbeit, ins nächste Meeting, eine umfangreiche Präsentation erstellen, etc.

Warum nicht ein Stückchen Urlaub mit in den Alltag nehmen, indem wir Wörter wie „müssen“ und „sollen“ ab sofort konsequent aus unserem Wortschatz streichen? Richten wir unser Augenmerk auf das, was uns wichtig ist, den guten Grund unseres Denkens, Fühlens und Handelns. Damit nutzen

<sup>1</sup> Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens, Junfermann Verlag, Paderborn 2011

<sup>2</sup> Reinhard K. Sprenger, Das Prinzip Selbstverantwortung Wege zur Motivation, Campus Verlag, Frankfurt, 13. Aufl. 2015

## Vom „müssen“ zum „wollen“

Impuls nach der Sommerpause von Petra Frieß | September 2016



**PROFESSIO**  
Professionalisieren. Beraten. Bewirken.

wir die Chance über eine Veränderung unserer Kommunikationsgewohnheit das Bewusstsein dafür zu kultivieren, welche Energie hinter unseren Handlungen steckt.

Die Aussichten sind glänzend: es winken Autonomie, Freude und das Entdecken von vielen unterschiedlichen Strategien zur Erfüllung unserer Bedürfnisse. Und auch das ist bereits bekannt: mit dieser inneren Haltung sind wir bestens gerüstet, uns selbst und andere Menschen unter unsicheren Bedingungen zu führen.

Gutes Gelingen!

### Über die Autorin:



#### **Petra Frieß**

Diplom Betriebswirtin (DH). Weiterbildungen in systemischer TA und gewaltfreier Kommunikation. Systemischer Coach (DBVC) sowie NLP Practitioner. Zertifizierte Anwenderin der Potentialanalyse Master Person Analysis MPA©. Langjähriger Erfahrung in Talent Development, Training, Personalmarketing und Recruiting sowie Führungserfahrung in Projekt- und Linienfunktion in einem Großkonzern. Bei PROFESSIO als Management-Beraterin tätig. Schwerpunktthemen: Führungskräfteentwicklung für KMU, Werte- und Leitbildprozesse, wertschätzende Kommunikation und Konfliktlösung sowie Führungskräftecoaching. Arbeitssprachen: Deutsch, Englisch.  
[p.friess@professio.de](mailto:p.friess@professio.de)