

Audiodatei

Recht auf Frequenz Folge 9: Resilienz

Transkript

00:00–00:14 Intro

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge Finanzrauschen – Recht auf Frequenz, dem Podcast der DG Nexolution für die Bankbranche. Hier sprechen unsere Gäste über die Finanz- und Rechtsthemen, die sie wirklich interessieren.

00:15–00:46 Silke-Carolin Specht

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge. Mein Name ist Silke-Carolin Specht. Ich bin Expertin für mein Mindful-Leadership und als Trainerin und Coachin für Führungskräfte, unter anderem auch bei der Geno-Akademie, tätig. Wenn Sie mehr zu meiner Arbeit erfahren möchten, dann schauen Sie gerne auf meine Webseite. Die ist in den Shownotes verlinkt. Nach den ersten beiden Folgen, in denen es ja eher um Achtsamkeit aus einem theoretischen Blickwinkel ging, möchte ich mich heute einmal mit der Praxis beschäftigen und habe ein Interview geführt in der VR Bank Mecklenburg in Wismar.

Dort durfte ich Martina Gorski interviewen. Sie ist Teamleiterin im Kunden Dialog Center und ich habe mit ihr einmal darüber gesprochen, wie es ihr gelingt, als Führungskraft zum einen das Thema Achtsamkeit im Team zu integrieren, aber auch vor allen Dingen im eigenen Führungsalltag für sich selber Wege zu finden, Achtsamkeit praktizieren zu können. Seien Sie gespannt auf eine neue Folge.

Ich freue mich, dass Sie wieder mit dabei sind.

01:15–01:36 Silke-Carolin Specht

Ich hatte ja in der Folge 1 das Thema Achtsamkeit eher aus der Theorie betrachtet und in der zweiten Folge dann mich dem Thema Leadership zugewandt. Und

heute habe ich jetzt aber noch mal die Möglichkeit, auch eine Stimme aus der Praxis einzufangen und ich freue mich wirklich sehr, liebe Martina, dass wir heute hier die Möglichkeit haben, in Wismar bei dir in der Bank auch darüber zu sprechen.

Vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst und ja, dass wir heute diese Folge gemeinsam aufzeichnen können.

01:42–01:48 Martina Gorski

Lieben Dank für die Einladung, Silke. Ich freue mich heute dabei zu sein und mit dir über dieses schöne, spannende Thema zu sprechen.

01:49–01:57 Silke-Carolin Specht

Liebe Martina, magst du den Hörerinnen und Hörern einmal ganz kurz beschreiben, welche Aufgabe du in deiner Bank hast und auch, wie groß dein Team ist?

01:57–02:17 Martina Gorski

Ja klar, gerne, Silke. Ich bin seit 2021 verantwortlich im Kunden Dialog Center als Führungskraft und derzeit für 21 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter verantwortlich. Meine persönliche Herausforderung in der Führungsarbeit sind die vier Standorte, auf die wir verteilt sind.

02:17–02:38 Silke-Carolin Specht

Okay, das klingt auf jeden Fall schon mal herausfordernd, alleine schon von der Organisation her. Wenn ich mir überlege, dass es vier Standorte sind. Du hattest im Vorgespräch gesagt, dass es ja Güstrow, Rostock, Wismar und Schwerin, das heißt auch größere Distanzen zu fahren. Wie bist du denn da auf das

Thema Achtsamkeit gekommen? Eigentlich wäre ja dein Kalender als Führungskraft schon voll.

Warum, glaubst du, ist das ein wichtiges Thema für deine Führungsarbeit?

02:42–03:06 Martina Gorski

Achtsamkeit gehört für mich zum Führungsalltag. Jeder kennt das: volle Terminkalender, Meetings, Aufträge. Da bleibt kaum noch Zeit zum Durchatmen. Und neben eigener guter Struktur und Disziplin ist es doch wichtig, gut durch den Tag zu kommen und am Ende des Tages nach Möglichkeit auch irgendwie zufrieden zu sein. Und da es meinen Kollegen doch genauso geht, habe ich das mit in die Teamrunde genommen.

03:06–03:21 Silke-Carolin Specht

Ja, das sagst du jetzt so leicht. Einfach mal mit einfließen lassen. Genau. Wie machst du das denn dann auch ganz konkret mit deinem Team? Wie hast du es da auch geschafft, das als Fokus Thema mit einzubringen, zum Beispiel in eure Teamrunden?

03:22–03:45 Martina Gorski

Wir haben gemeinsam darüber gesprochen, was uns wichtig ist, was unsere Akkus füllt, worauf wir uns am Ende des Tages freuen oder total schöne Beispiele. Wie zum Beispiel Ich freue mich, mit meinem Hund Gassi zu gehen, mit meinem Enkelkind den Nachmittag zu verbringen. Ich freue mich auf den nächsten Urlaub und ich esse gerne Tomaten. Also all diese schönen Dinge kamen mit ganz, ganz tollen Beispielen.

Und das Ergebnis war tatsächlich ein ganz eigen erstelltes Resilienz Video aus unserem eigenen Team.

03:51–04:04 Silke-Carolin Specht

Wie hat dein Team denn dann darauf reagiert? Ist das jetzt bei euch auch ein Thema, was ihr einmalig besprochen habt oder ist das ein Schwerpunktthema geworden? Konntest du irgendwelche Veränderungen an deinem Team dann auch bemerken?

04:04–00:04 Martina Gorski

Die erste Reaktion des Teams war etwas verhalten. Das war aber nachvollziehbar, weil das ist ein ganz neues Thema. Aber wir haben uns darauf eingelassen und das war gut so! Ich spüre tatsächlich die eine oder andere Veränderung bereits im Team, die auch sehr nachhaltig ist. Das sind oft Kleinigkeiten. Wenn wir uns

zurückerrinnern, bei gemeinsamen Gesprächen kannst du dich erinnern, wie wir das Video aufgenommen haben.

Als Beispiel: Der springende Punkt ist die innere Einstellung zum Leben. Oder wenn eine Kollegin eben sehr gerne Tomaten ist. Das ist immer wieder Thema bei uns und alle schmunzeln und freuen sich. Und es hat alles was mit dem Thema Resilienz zu tun. Auch diese Türrahmengespräche sind ganz wichtig. Wenn Kollegen erzählen aus besonderen Situationen was entstanden ist und sie eigene kleine Erfolge feiern, versuche ich einfach mit ihnen gemeinsam zu reflektieren, dass sie sich selbst gerade gut tun und selbst motivieren können.

04:54–05:07 Silke-Carolin Specht

Neben den Teamrunden gibt es ja auch noch die Mitarbeitergespräche, die dir als Führungskraft auch die Möglichkeit geben, das Thema Achtsamkeit anzusprechen. Welche Arten von Gesprächen führst du denn und wie bindest du da das Thema Achtsamkeit mit ein?

05:08–05:34 Martina Gorski

Ich führe ja verschiedene Mitarbeitergespräche. Da gibt es zum Beispiel die Arbeitsplatzbegleitung. Da schaue ich einfach wie läuft dein Arbeitsalltag? Dann gibt es Coachings, da gucke ich mir die Gesprächsführung an, wir finden gemeinsam schönere Lösungen. Dann gibt es aber auch die Gespräche, in denen wir darüber sprechen, welcher Beitrag jeder Einzelne am Gesamterfolg der Bank leistet. Und die sind dann schon sehr intensiv und die laufen bei mir völlig ohne Kontrollzwang.

Das möchte ich meinen Mitarbeitern einfach vermitteln. Hier geht es um die persönliche Weiterentwicklung und die Wertschätzung an der Stelle. Und wenn, können, dürfen und wollen bei den Mitarbeitern zusammenkommen, dann geht es bei den Mitarbeitern um Motivation und persönliche Weiterentwicklung. Und das bedeutet für mich einfach Achtsamkeit, weil ich mir die Zeit nehme, wirklich ehrliches Interesse an den Mitarbeitern habe und mit ihnen diese Gespräche führe.

Natürlich spielt Lob eine große Rolle in den Mitarbeitergesprächen. Das ist ganz wichtig. Dazu gehört für mich aber auch, am Thema dranzubleiben, also einfach noch mal die Zeit vergehen zu lassen. Kollegen dürfen sich ausprobieren, dürfen Erfahrungen sammeln und dann sprechen wir wieder. Das können auch ganz normale Dialogzeiten dann sein. Oder

einfach mal am sogenannten Türrahmen, dass wir uns miteinander über die Themen unterhalten, die wir gemeinsam uns vorgenommen haben.

Und wir reflektieren dann noch mal und da bleiben wir wirklich dran. Das kennen meine Kollegen auch schon von mir und ich glaube, der ein oder andere weiß das auch zu schätzen mittlerweile.

06:36–06:44 Silke–Carolin Specht

Du warst neulich ja auch mit einer Kollegin tatsächlich spazieren, um ein Mitarbeitergespräch zu führen. Wie ist es dazu denn gekommen?

06:45–07:10 Martina Gorski

Eigentlich ganz spontan. Also ich bin aus meiner Mittagspause gekommen und hatte überlegt, wir haben jetzt tatsächlich ein sehr intensives Mitarbeitergespräch geplant und wie kann ich das einfach mal anders gestalten? Das war also nicht das erste Gespräch, das ich mit dieser Kollegin geführt habe und habe ganz spontan entschieden, weil die Sonne schien, die Vögelchen haben gezwitschert, lass uns das gemeinsam genießen und ein dennoch sehr intensives und wirksames Gespräch führen.

Wir sind einfach rausgegangen. Wir haben ein wunderschönes Grundstück an einem Standort und haben uns dort im Grunde unter einen Baum gesetzt, auf eine Bank und haben dieses Gespräch geführt. Und das hat was mit uns beiden gemacht. Das war sehr, sehr nachhaltig. Es war ein Erlebnis, was dort stattgefunden hat. Es war ein sehr, sehr intensives fachliches Gespräch und trotzdem hat es unsere beiden Akkus total voll gemacht.

Die Kollegin hat sich gewünscht, bitte wieder so ein Gespräch zu führen und ich bin abends wirklich nach Hause gefahren und war total glücklich. Es war einfach nur toll. Und daher, liebe Kollegen, traut euch, einfach mal neue Wege zu gehen, Dinge auszuprobieren. Seid ihr selbst und macht einfach mal!

07:55–08:00 Silke–Carolin Specht

Ja, und das Spannende fand ich, als du vorhin im Vorgespräch gesagt hast, Ihr wart sogar noch schneller fertig.

08:00:15–08:01 Martina Gorski

Wir waren schneller.

08:01–08:14 Silke–Carolin Specht

Man könnte ja jetzt vermuten, ihr macht euch da eine schöne Zeit, denn das Gespräch dauert doppelt so lange. Ihr wart am Ende effizienter. Und du hast auch gesagt, ihr habt euren Vordruck, den ihr mitgenommen habt, am Ende gar nicht gebraucht.

08:14–08:42 Martina Gorski

Richtig. Wir waren natürlich beide gut vorbereitet. Wir hatten unsere Notizen mitgenommen und sind so intensiv in das Gespräch eingestiegen, dass wir unsere Notizen gar nicht mehr brauchten. Wir waren so in unserem Thema drin, dass wir tatsächlich eine halbe Stunde vor der Zeit fertig waren und das zeugt einfach dafür, dass auch solche Gespräche wirklich Spaß machen können und wir selbst beeinflussen können, wie diese Gespräche aussehen und wie letztendlich wirksam dieses Gespräch am Ende sein kann.

08:42–08:53 Silke–Carolin Specht

Ja, super. Also ein sehr schönes Beispiel finde ich, das auch in die Praxis umzusetzen und direkt auszuprobieren und zu sagen okay, ich gehe eben auch mal auch im übertragenen Sinne andere Wege.

08:53:23–08:54 Martina Gorski

Genau.

08:55–09:13 Silke–Carolin Specht

In dem Alltag Als Führungskraft ist es ja auch manchmal eine Herausforderung, sich selbst gut im Blick zu behalten und ja, auch sorgsam mit seiner eigenen Energie umzugehen. Wie gelingt es dir da eigentlich, eben auch so Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren? Hast du bestimmte Routinen oder vielleicht auch Rituale, die du durchführst?

09:13–09:37 Martina Gorski

Ich starte den Tag mit einer Kerze in der Küche, da genieße ich die Ruhe. Auf dem Weg zur Arbeit höre ich total gerne Musik. Dann sind meine Akkus voll, wenn ich da bin. Ich reflektiere sehr gerne einzelne Situationen, wie es mir, was ist mir besonders gut gelungen? Was ist mir vielleicht weniger gut gelungen? Am Ende des Tages reflektiere ich einfach noch mal das Positive, um einfach mit einer guten Stimmung auch aus dem Tag zu kommen.

Aber ganz wichtig ist für mich die innere Einstellung. Das ist das A und O bei mir. Dazu gehört natürlich auch

die persönliche Struktur und Planung. Zum Beispiel In meinem Mailingang versuche ich nicht mehr Mails zu haben, sodass ich noch scrollen muss. Ich mag das, lieber alles auf einen Blick zu haben, dann geht nichts verloren. Ich muss natürlich im Alltag viele Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen.

Welche Aufgabe erfülle ich zuerst? Welches Gespräch führe ich zuerst? Aber am allerwichtigsten für mich ist, gemeinsame Erfolge mit meinem Team zu feiern. Zu sehen, dass die Kollegen glücklich sind, dass die Arbeit Spaß macht. Und daraus ziehe ich meine vollen Akkus.

10:14–10:39 Silke-Carolin Specht

Wir hatten gerade im Vorgespräch schon mal festgestellt, dass wir diesen Winter irgendwie als ein bisschen zäh empfunden haben und auch so unsere Herausforderungen in dem ersten Quartal erlebt haben 2023. Vielleicht lässt du uns noch mal kurz mit teilhaben. Wie gehst du eigentlich mit so sag mal auch Tagen oder Wochen um, in denen die Motivation eher niedriger ist und es vielleicht auch solche Durststrecken gibt?

10:39–11:04 Martina Gorski

Das ist im Grunde auch ganz einfach, Silke. Wichtig ist erst mal zu erkennen, dass ich mich in einer Phase befinde, die vielleicht nicht so gut läuft wie andere Phasen. Dann ist es genauso wichtig zu erkennen, dass es völlig okay ist, dass es solche Phasen gibt und das zu akzeptieren. Also ein Stück weit einfach auszuhalten, ohne zu versuchen, sich da künstlich irgendwie mit großer Anstrengung raus zu manövrieren.

Mir hat außerdem geholfen, mich auf das Positive zu fokussieren, auf die Dinge, die sowieso immer gut laufen. Und da gibt es jede Menge bei mir und immer mir wieder zu sagen, welche Situation hat mich denn dazu gebracht, dass ich mich nicht gut fühle und dann auch wieder zu wissen, es waren vielleicht nur ein paar Minuten, die mich zwar jetzt sehr beschäftigen, aber am Ende eines Tages war es ja nicht der ganze Tag, der deswegen schlecht war.

Also auch hier die innere Einstellung zu sagen, die Dinge passieren von ganz alleine und sie werden wieder gut, weil Phasen, die nicht so gut laufen, die gehen immer wieder vorbei, die ziehen wie Wolken am Himmel an einem vorbei und das hat mir total geholfen.

11:44–12:12 Silke-Carolin Specht

Ja, ich glaube, das ist auch ein wichtiger Punkt. Ich erlebe es ja auch immer wieder, gerade bei den bei

den jüngeren Führungskräften, die natürlich auch die Führungserfahrung über die über die Zeitspanne einfach noch gar nicht sammeln konnten. Und es ist natürlich auch etwas, was ich persönlich auch sagen kann mit der Lebenserfahrung, dass man einfach merkt und weiß, okay, natürlich gehen auch diese Phasen vorüber und sich schneller daran zu erinnern und umschalten zu können, zu sagen, mir wird jetzt bewusst, ich stecke da drin.

Und ich erinnere mich auch, dass diese Phasen immer vorüber sind. So wie wir in Kundengesprächen auch immer sagen, der Aktienmarkt geht rauf und runter. So geht ja auch unsere persönliche Belastungsprobe rauf und runter. Manchmal sind wir, kommen wir freudestrahlend aus einem tollen Wochenende oder aus dem Urlaub zurück und sagen, ich bin voller Power und kann ganz viel geben, und dann gibt es eben auch diese Momente, wo man sagt, okay, irgendwie kann ich gerade von meinen Energieriesen nicht mehr viel anzapfen und so wie du gesagt hast, allein über die Akzeptanz schon zu sagen okay, ich nehme das an, das ist jetzt so und ich vertraue darauf, dass es immer wieder gut geworden ist und das nicht einfach künstlich jetzt herbei zu ziehen oder mit besonders großer Anstrengung, das ist ja eh schon schwierig, wenn die Energiereserven leer sind, da noch hin zu arbeiten, sondern einfach dann auch gelassen zu bleiben und zu sagen ja, das nehme ich jetzt so an und ich vertraue darauf, dass es wieder bergauf geht.

13:05–13:06 Martina Gorski

Das hast du schön zusammengefasst.

13:07–13:34 Silke-Carolin Specht

Vielen Dank, liebe Martina. Unsere Zeit neigt sich leider schon dem Ende. Ich hätte gerne noch weiter mit Dir gesprochen. Ich danke Dir ganz herzlich für deine Einblicke, die du uns heute in deinem Führungs Alltag gegeben hast und fand es wirklich spannend, mal zu horchen, wie du es in der Praxis eben auch umsetzt. Ich hoffe, liebe Hörerinnen und Hörer, dass Sie auch für sich wertvolle Impulse mitnehmen konnten und sich vielleicht noch mal intensiver auch mit dem Thema Mindful Leadership beschäftigen mögen.

Wenn Sie mehr dazu erfahren wollen, schauen Sie gerne in den Shownotes nach. Wir verlinken Ihnen dort alles Weitere und bleiben Sie uns wohlgesonnen. Steigen Sie wieder mit ein. Wenn es eine neue Folge gibt von Finanzrauschen.

Vielen Dank.