Pater Tobias, wie muss ich mich selbst führen, um andere Menschen führen zu können?

Pater Tobias, Kämmerer der Abtei Hamborn in Duisburg, Seelsorger und Trainer sowie Leiter der Projekt LebensWert gGmbH

„Führen können" beginnt mit der autonomen Führung der eigenen Person – der Selbstentwicklung, der Eigenkompetenz. Wie gehe ich mit mir selber um? Wann nehme ich mir Zeit für mich selbst? Es gibt viele Fragen, die eine Führungskraft an sich selber stellen sollte. Immer mehr Führungskräfte sind ausgepowert und haben keine Kraft mehr. Dazu folgt noch der Druck von ‚oben', den Vorständen, und die Angst, nicht genügend zu leisten und womöglich gekündigt zu werden. ‚Leben Sie eigentlich noch?', so stelle ich häufig die Frage an gestresste Personen, die mir gegenübersitzen und ihr Leid erzählen.

Die Kraft für den Alltag erhalte ich im Gebet oder durch Meditation, die jeder im Alltag einbauen kann. Geist, Körper und Seele müssen im Einklang gebracht werden. Morgens nicht sofort mit negativen Schlagzeilen (Zeitunglesen) den Tag beginnen, sondern zum Beispiel mit meditativer Musik oder Autogenem Training. Tagsüber immer wieder fünf Minuten in den strukturierten Arbeitstag einbauen. Abends den Tag nochmals fünf Minuten reflektieren und den Tag mit einem Gebet beenden. Bewusst den Tag beschließen, um damit in den Tiefschlaf zu gelangen, um am nächsten Tag wieder mit voller Energie an die Arbeit zu gehen."