



## Erfolgsfaktor Flexibilität

Herausforderungen  
dynamisch begegnen

## SOFORT-NUTZEN

Sie wissen,

- wie Sie souverän mit Veränderungen umgehen
- wie Ihnen mehr Flexibilität in Alltag und Beruf helfen kann
- welche Einstellungen Ihnen dabei helfen, flexibler zu werden
- welche Denktechniken zu effektiven und kreativen Lösungen führen
- wie Ihnen das laterale Denken in punkto Flexibilität nützlich sein kann.

Sie können

- unterscheiden, wann Flexibilität gefragt ist und wann Standfestigkeit
- flexibel reagieren, wenn Pläne oder Anforderungen sich ändern
- trotz einer hohen Flexibilität gut für sich sorgen
- verschiedene Denkmethoden nutzen, um flexibel Probleme zu lösen
- Ihren Geist auf verschiedenste Weise wach und lebendig halten.

## AUTORIN



### TANIA KONNERTH

Tania Konnerth ist Autorin und Schriftstellerin. Sie hat unter anderem Gesellschafts- und Wirtschaftskommunikation in Berlin studiert und ist Mitbegründerin des grossen Online-Ratgebers [www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de), für den sie bis 2011 arbeitete. Sie hat diverse Bücher und Fachartikel publiziert und arbeitete auch erfolgreich als freie Trainerin für Denk- und Kreativitätstechniken.

In der Wissensvermittlung legt sie viel Wert auf den Praxisnutzen und darauf, zur Selbstreflexion anzuregen. Techniken allein helfen oft nicht weiter, sondern sie müssen zur jeweiligen Persönlichkeit und Lebensführung passen, um wirkungsvoll sein zu können.

## IMPRESSUM

FACHMAGAZIN FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Unternehmer Forum Schweiz AG

Zellerstrasse 58 | 8038 Zürich

T 043 399 78 85 | Fax 043 399 78 80

[info@unternehmerforum.ch](mailto:info@unternehmerforum.ch) | [www.unternehmerforum.ch](http://www.unternehmerforum.ch)

## ERFOLGSFAKTOR FLEXIBILITÄT – HERAUSFORDERUNGEN DYNAMISCH BEGEGNEN

<b>Einleitung: Flexibilität – was ist das eigentlich?</b>	5
<b>Flexibilität als Fundament für ein selbstbestimmtes Leben</b>	6
Mitten in einem Spannungsfeld	6
Zu flexibel ist auch nicht gut	7
Flexibilität heisst Wahlmöglichkeiten zu finden	7
<b>In zwei Schritten zu mehr Flexibilität</b>	8
Schritt 1: Selbstreflexion als Startpunkt für mehr Flexibilität	8
Selbsttest: Wie flexibel reagiere ich auf Veränderungen?	8
Der Veränderungsprozess im Modell	9
Flexibler durch Veränderungsprozesse	12
Was verhindert Flexibilität und ein Denken in Möglichkeiten?	12
Sagen Sie Ja zu Veränderungen	13
Opfer unserer Umwelt?	13
Vorzeichen erkennen und Handlungsalternativen entwickeln	14
Wählen Sie rechtzeitig selbst Veränderungen	14
Schritt 2: Hilfreiche Methoden und Techniken für das flexible Denken	15
Auf neue Gedanken kommen: Die Reizwortanalyse	15
Mal ganz verquer: Die Kopfstand-Technik	16
Die Osborn-Checkliste	17
Das 6-Hut-Denken nach Edward de Bono	21
Das laterale Denken – die hohe Kunst des kreativen, flexiblen Denkens	24
Laterales versus vertikales Denken	24
Die vier Prinzipien des lateralen Denkens in Theorie und Praxis	26
Laterale Methode: Zweifeln und Infragestellen	27
Laterale Methode: Die Als-ob-Technik	29
<b>Fazit: Flexibilität heisst aktiv leben</b>	33
<b>Literatur</b>	34



# EINLEITUNG: FLEXIBILITÄT – WAS IST DAS EIGENTLICH?

Das Leben ist Veränderung – diese Aussage gilt heute mehr denn je. Unsere Zeit ist schnelllebig, neue Trends und Ideen entstehen genauso rasch wie veränderte Marktgegebenheiten und Wissensstände. Unsere Arbeitsumgebung, die Anforderungen in unserem Job, ja selbst unser normaler Alltag ist einem ständigen Wandel unterworfen.

Flexibilität gilt als ein Schlüsselfaktor für den Erfolg und das gleichermassen für Unternehmen wie für Einzelpersonen. Der Ursprung des Wortes «Flexibilität» ist das lateinische Verb «flectere», was «biegen» oder «beugen» bedeutet. Am besten lässt sich Flexibilität anhand eines Grashalmes illustrieren, der dem Wind sehr weich nachgibt, ohne wie z.B. ein fester Stab zu brechen. In der Praxis geht es darum, beweglich im Denken und Tun zu sein, um je nach Bedarf Probleme und Herausforderungen auf die unterschiedlichste Weise lösen zu können.

Gleichzeitig, und das wird oft übersehen, geht es beim Thema Flexibilität aber auch darum, die Grenzen des Machbaren zu akzeptieren. Mit dem Anspruch auf Flexibilität arbeiten wir nämlich zu einem Teil gegen natürliche Instinkte in uns an (wie z.B. Bestandswahrung, Kontrollbedürfnis etc.) und das löst Stress aus. Dies ist genauso wichtig zu beachten, wie die Tatsache, dass uns zu viel Flexibilität zum Spielball anderer machen kann und dass manchmal auch gerade Standfestigkeit gefragt ist.

Wenn wir also auf eine konstruktive Weise flexibler werden wollen, gilt es, beide Seiten der Medaille zu beachten:

- einmal zu erkennen, welche Fähigkeiten, Einstellungen und Methoden uns ein flexibles Denken und Tun ermöglichen
- und wie wir trotz einer möglichst grossen Beweglichkeit uns selbst treu bleiben können und unsere eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren.

Mit diesem Fachmagazin stelle ich einen Werkzeugkoffer bereit,

- der dazu anregt, zu unterscheiden, wann Flexibilität sinnvoll ist und wann eben auch nicht,
- der Einstellungen und Glaubenssätze aufzeigt, die in Sachen Flexibilität grundlegend sind und
- der konkretes und praktisches Wissen, Techniken und Methoden vermittelt, mit denen sich Flexibilität erhöhen und trainieren lässt.

# FLEXIBILITÄT ALS FUNDAMENT FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES LEBEN

Die vielen Chancen und Möglichkeiten, die sich uns heute bieten, führen dazu, dass wir immer mehr gleichzeitig tun und erreichen wollen, dass wir also immer mehr von uns fordern. Wir wollen Karriere machen, eine Partnerschaft haben, wir wollen Kinder, ausreichend Sport machen, wir wollen unsere Hobbys betreiben, Freunde treffen, Geld verdienen, Erfolg haben, wir wollen für andere da sein, viel Spannendes erleben – und all das und noch vieles mehr wollen wir natürlich gut machen. Wir setzen uns unter den ständig stärker werdenden Druck, allen Anforderungen gerecht zu werden. Flexibilität scheint uns da wie ein Wundermittel, denn der Prototyp des flexiblen Menschen ist einer, der jederzeit bereit ist, in neue Aufgaben zu springen, der weder räumlich, noch zeitlich, noch kräftemässig eingeschränkt ist, sondern der sich auf alles einstellen kann, was von ihm gefordert wird.

Wenn wir aber ehrlich sind, ist klar, dass dieses Bild unerreichbar ist. Genau so wird Flexibilität gründlich missverstanden und führt über kurz oder lang in den Burn-out. Flexibilität als Fähigkeit kann uns nicht zu Übermenschen machen. Wenn wir zu viel leisten wollen, nützt auch alle Flexibilität nichts, irgendwann kommen wir an unsere Grenzen.

## MITTEN IN EINEM SPANNUNGSFELD

Mit dem Anspruch, flexibel zu sein, bewegen wir uns also in einem Spannungsfeld aus Anforderungen und Möglichkeiten. Auf der einen Seite steht das, was von uns gefordert wird (bzw. wir von uns selbst fordern) und auf der anderen das, was wir leisten und geben können und wollen. Und da kommt es unweigerlich zu Konflikten. Der Anspruch, beruflich immer und jederzeit flexibel zu sein, führt sehr oft dazu, dass private Pläne und Vorhaben zurückstecken müssen. Der ständig zunehmende Leistungsdruck führt zu fehlenden Ruheinseln. Unsere manchmal ins Unermessliche steigenden Ansprüche lassen uns zu Getriebenen werden. Für eine gewisse Zeit können wir dem gerecht werden, wer sich aber ständig überfordert, wird nicht nur unzufrieden werden, sondern über kurz oder lang ausbrennen.



### ÜBUNG

#### Reflexionsfragen

- Wie hoch ist der Preis, den ich für meine Flexibilität bezahle?
- Was muss ich aufgeben, um beweglicher zu sein?
- Will ich das?
- Was ist mir in meinem Leben wichtig, das ich nicht opfern will, um äussere Anforderungen zu erfüllen?
- Was brauche ich, um immer wieder meine innere Mitte zu finden, gerade dann, wenn das Aussen viel von mir fordert?

## ZU FLEXIBEL IST AUCH NICHT GUT

Gerade weil Flexibilität als Erfolgsfaktor gefeiert wird, neigen viele Menschen dazu, Veränderungen um jeden Preis anzustreben. Eine unreflektierte Flexibilität kann aber regelrecht erfolgsverhindernd sein, dann nämlich, wenn Gutes leichtfertig «verschlimmbessert» wird und wenn solider Bestand zugunsten von flüchtigen Modeerscheinungen aufgegeben wird. Erst hinterher begreift man dann, was man zerstört hat. Auch was die eigene Persönlichkeit angeht, ist es kein erstrebenswertes Ziel, alles auf Flexibilität zu setzen. Damit scheitern Sie spätestens dann, wenn Eigenschaften wie Willenskraft, Durchsetzungsvermögen und Engagement gebraucht werden. Manchmal geht es tatsächlich darum, unflexibel zu sein, denn wer zu anpassungsfähig ist, dem fehlt oft der Biss oder auch das nötige Mass an Durchhaltevermögen.



### ÜBUNG

#### Reflexionsfragen

- Was ist in dieser Situation/Phase wirklich wichtig: Beharrlichkeit oder Umdenken?
- Besteht in diesem speziellen Fall eine Aussicht auf Erfolg darin, den eigenen Standpunkt zu verteidigen oder ist es besser, andere Denkansätze zuzulassen?
- Was sagt mein Kopf und was mein Bauchgefühl?



### WICHTIG

Wie so oft ist das Mass der Dinge entscheidend und ein gutes Einschätzungsvermögen darüber, wann Flexibilität und wann Standfestigkeit angesagt ist.

## FLEXIBILITÄT HEISST WAHLMÖGLICHKEITEN ZU FINDEN

Ich schlage Ihnen folgende Definition vor:

*«Flexibilität ist die Fähigkeit, Wahlmöglichkeiten zu entdecken und diese bedarfsgerecht zu nutzen.»*

Wenn Sie Flexibilität auf diese Weise verstehen, dann fällt der Zwang zur ständigen (und oft willkürlichen) Veränderungsbereitschaft weg und Sie erhalten das, was so kostbar ist: nämlich Wahloptionen und Gestaltungsmöglichkeiten. Wer nicht nur den einen Weg direkt vor der Nase sieht, sondern möglichst viele, kann bewusster entscheiden, welcher der sinnvollste und beste ist. Das kann, je nach Situation, der herkömmliche sein, aber auch ein ganz neuer.

Flexibilität als Erfolgseigenschaft hat also sehr viel mit der Fähigkeit zu tun, flexibel, also in Möglichkeiten, denken zu können. Und das Denken in Möglichkeiten wiederum ist a) eine Einstellungssache und b) eine Fähigkeit, die sich erlernen und trainieren lässt.

# IN ZWEI SCHRITTEN ZU MEHR FLEXIBILITÄT

Um flexibler zu werden, können Sie vor allem an zwei Schrauben drehen:

- **Persönlichkeitsentwicklung und Selbstreflexion** – Je besser Sie sich selbst verstehen, desto effektiver können Sie gegen Muster anarbeiten, die Ihr Denken in Möglichkeiten verhindern.
- **Lebenslanges Lernen und Training** – Öffnen Sie sich dafür, hilfreiche Methoden und Techniken kennenzulernen, die Ihnen ein flexibles und kreatives Denken ermöglichen.

Diese beiden Bausteine gehen Hand in Hand und ergänzen sich gegenseitig.

## SCHRITT 1: SELBSTREFLEXION ALS STARTPUNKT FÜR MEHR FLEXIBILITÄT

Wenn wir an uns selbst arbeiten wollen, ist es unerlässlich, erst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen. Alle Tricks und Techniken nützen wenig, wenn sie gegen unsere inneren Überzeugungen gehen. Und gerade was das Thema Flexibilität angeht, gibt es sehr viele hinderliche Glaubenssätze und Muster in uns. Je besser wir diese verstehen, desto leichter wird es, diese aufzulösen.

### SELBSTTEST: WIE FLEXIBEL REAGIERE ICH AUF VERÄNDERUNGEN?



#### ÜBUNG

Überlegen Sie einmal, wie Sie im Normalfall auf anstehende Veränderungen reagieren. Beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich für sich selbst:

- Wie reagieren Sie spontan auf Veränderungen in Ihrem Leben? Heissen Sie Veränderungen willkommen oder sind Sie froh, wenn alles seinen gewohnten Gang geht?
- Was denken Sie grundsätzlich über Veränderungen, gehen Sie eher von etwas Negativem oder Positivem aus? Sehen Sie eher die Chancen oder die Belastungen?
- Gehören Sie zu den Menschen, die selbst Veränderungen anstossen oder halten Sie sich lieber zurück, solange alles läuft?
- Reagieren Sie bei Veränderungen eher wie das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange oder bleiben Sie aktiv?
- Entwickeln Sie neue Ideen, wenn Sie mit einer gewählten Lösungsstrategie nicht weiterkommen oder tendieren Sie dazu, an der alten Lösung festzuhalten?
- Haben Sie grundsätzlich das Gefühl, Ihr Leben mitgestalten zu können oder fühlen Sie sich eher als Opfer Ihrer Umstände?

Achten Sie in der nächsten Zeit einmal ganz bewusst auf Ihre Gedanken und Ihr Verhalten, wenn sich etwas in Ihrem Leben verändert, ob nun beruflich oder privat. Da viele unserer Verhaltensweisen unbewusst ablaufen, müssen wir erst einmal ganz bewusst unseren Fokus darauf legen, um zu erkennen, wie wir tatsächlich reagieren. Manch einer, der sich eigentlich für veränderungsfreudig hielt, hat durch eine genauere Selbstreflexion erkennen müssen, dass er in seinem Inneren viel Angst vor Veränderungen hat und diese ihn unbewusst blockiert.