

# 18. nla Vernetzungsanlass

## Self-Leadership - Leadership

- *gemeinschaftlicher Austausch*
- *gemeinsam Reflektieren & zusammen Lernen*
- am 1. April 2025; 17.00 – 18.30 Uhr; Online

Self-Leadership – die Kunst, sich selbst und andere bewusst & ruhig zu lenken als Kernkompetenz für unseren Lebensalltag – heute wie morgen

Gelegentlich aus dem gewohnten Kontext in einen anderen wechseln ist möglicherweise wegweisend und erfrischend:

Wohin möchtest Du einen Schritt, ein Schrittchen lenken können, wie richtest Du Dich aus hin zum Erwünschten?

Eine Lücke erkennen, eine Möglichkeit scheint auf, ein Impuls bewegt...

# Was haben wir getan

- Zurückblicken:  
2021 mit LOA Leadership Themen;  
2024 dazugekommen LOA Self-Leadership Aspekte;  
Willkommen im Dazwischen – offen, neugierig, lernfreudig
- Fokus ausrichten: Einblicke, Einsichten, Durchblicken, Erkenntnis  
in sich blicken, Ansichten teilen, weiterblicken
- Geteilte Geschichte Désirée: sich einfließen lassen im Miteinander; Was heisst  
„zu viel“? Was heisst „schau für dich selbst zuerst!“ Wem vertrauen ob dieser  
Verwirrung bezüglich „wie leben und sich einbringen?“
- Erfahrungen im Zwiegespräch sammeln:  
Wo ist ein bisschen Wandel-Verwandlung gewünscht?
- Austauschen: aus purer Lust und Freude am lebendig sein
- Nuancen wahrnehmen können: eine Saite spannen und erfahren, wann / wie sie  
klingt; sich erlauben auf Entdeckungsreisen zu gehen

# Best hopes für heute

- Neugierig sein: wohin uns der Austausch führt dank Vertrauen ins und Vertrautheit mit diesem Format
- hier anwesend sein in dieser Gesellschaft und alles, was kommt ist Zugabe / ein „Zückerchen“ obendrauf
- Im „Dazwischen“ sein und wahrnehmen, wie es ist und wohin wie viel Energie reingeben
- Kohärenz – Übereinstimmung von meiner Sichtweise und meinen Handlungen re-kalibrieren

Erste Runde: Zwiegespräche  
Wo ein bisschen *Verwandel*  
Wandel-Verwandlung gewünscht?

- Pensionierung-Zeit – Zeit und Wandel gestalten dürfen
- Neue Gebiete entdecken und glücklich sein dabei
- So viel verwandeln wollen und sich dabei in Geduld üben
- Auf Geschehenes gelassen und friedlich zurückblicken
- Sich selbst ein liebevolles Gegenüber sein – ich bin mir ein guter Mitmensch
- Umgang mit Antagonismus von „Geld verdienen“ in einer Leistungsgesellschaft und „einfach etwas aus lauter Freude tun“

## Zweite Runde: Austauschen was tun wir genau im Moment des aus purer Lust und Freude lebendig sein

- Mal angenommen, nicht auf die offizielle Erlaubnis in Gestalt von Pensionierung warten zu müssen - „Nichtstun“ und „ehrenamtlich wirken“ sich früher erlauben. Möglichkeitsräume dehnen...
- Sich erlauben auf Entdeckungsreisen zu gehen; ausprobieren und wahrnehmen, wie das ist und dabei lernen, was künftig wesentlich ist
- Nuancen wahrnehmen können: aufmerksam Momente sammeln - genau so möchte ich es und so darf es bleiben
- Was anstatt Leistungsansprüche und Normen bis zur Selbstentwertung? Kontrastieren! Einander bestärken, der Freiheit nachzugehen ohne Zwänge... das hat eine politische Dimension und ist gewinnend
- Einfach auf Reisen gehen, loslaufen, der Nase nach beispielsweise; die Möglichkeiten nutzen, die einem gegeben sind; selbst frei wählen.

## Zitate und Hinweise

- Hilde Domin: *„Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug...“*
- Giovanni Maio: Wer hoffe, vertraue auf die eigene innere Stärke und darauf, am Unvorhersehbaren nicht zu zerbrechen.  
*“In einem tieferen Sinne hofft man nicht auf etwas, sondern auf sich selbst.“*
- Gedankenfutter (food for thoughts) Nora Bateson:  
Hinweis auf den Unterschied der „generosity of a meadow“ oder wie unser Herz grosszügig Blut bis in die äussersten Glieder pumpt...  
... und der Situation „ich habe 2 Äpfel und gebe dir einen als Geschenk“ ...  
Diesen Unterschied wahrnehmen können!  
„What do you need?“ ist nicht dieselbe Frage wie „Who can I be when I am with you and who can you be when you are with me?“
- Sidney Banks: **The Power of Thought**

# Gedicht zum Abrunden

## PREDATORY SKILLS

The story of fallen heroes is reframing the notion of what it is to be relevant.

Through the filter of the hero's story, nature's predators were perceived as valiant, triumphant, and epitomized strength. Individuals were celebrated for their cunning, savvy, and ruthlessness.

The mythology pivoted around normalizing this.

We were told.

“That's how life is. You need ambition to be a good predator. Get the money, get the award, get the stuff, get respect ... Step over whoever you have to on your way to the top. The powerful are the predators.”

And then, it became clear that the survival of our species requires sensitivity to well-being across multiple cultures and species. This is a sensitivity that is unlike anything resembling predatory skills.

Nora Bateson, Combining, S. 349

## räuberische Fähigkeiten – die Fähigkeit zum Raubbau(en)

Die Geschichte der gefallenen Helden verändert die Vorstellung davon, was es bedeutet, relevant zu sein.

Durch den Filter der Heldengeschichte wurden die Raubtiere der Natur als tapfer, triumphierend und als Inbegriff von Stärke wahrgenommen. Einzelne wurden für ihre Gerissenheit, Klugheit und Rücksichtslosigkeit gefeiert.

Die Mythologie drehte sich um die Normalisierung dieser Sichtweise.

Das wird und wurde uns erzählt.

„So ist das Leben nun einmal. Man braucht Ehrgeiz, um ein guter Räuber / Raubbauer zu sein. Hol dir das Geld, hol dir die Auszeichnung, hol dir das Zeug, hol dir Respekt ... Schreite über wen auch immer du musst, auf deinem Weg an die Spitze. Die Mächtigen sind die Raubtiere-Raubbauer“.

Und dann wurde klar, dass das Überleben unserer Spezies eine Sensibilität für das Wohlbefinden verschiedener Kulturen und Arten erfordert. Dies ist eine Sensibilität, die nichts mit räuberisch-raubbauen Fähigkeiten zu tun hat.

Danke allen Mitwirkenden für  
bestärkend-berührendes Austausch