

Haltung zeigen im Beruf

Der Begriff „Haltung“ hat je nach Kontext verschiedene Bedeutungen.

Haltung zeige ich in Bezug zu mir selbst, zu meinem Umfeld und zu meiner Rolle. Haltung macht sich sowohl im Verhalten als auch in der Ausstrahlung bemerkbar. Die bewusste Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Haltung unterstützt berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse.

In der Realität sind die verschiedenen Aspekte von Haltung innerhalb einer Person untrennbar miteinander verbunden und ganzheitlich vernetzt. Diese ständigen, unmittelbaren Reaktionen und Wechselwirkungen innerhalb unseres Systems und im Austausch mit der Umwelt erzeugen den Zustand, wie wir ihn selbst im jeweiligen Moment erleben.

Haltung steht für unser individuelles „in der Welt sein“, mit allem was uns in diesem Moment bewegt und beschäftigt. Dazu gehören die körperlichen Gegebenheiten, die momentane Stimmungslage, unsere ethischen Grundhaltungen und unsere jeweilige Rolle zusammen mit der Summe aller bisherigen Lebenserfahrungen.

Im Seminar werden zunächst die verschiedenen Aspekte von Haltung und deren Wechselwirkungen beleuchtet.

Dabei geht es um Körperhaltung, Arbeitshaltung und die innere Haltung. Wie ist mein Stand? Wie möchte ich mich zeigen? Wie kann ich mich in meiner jeweiligen Rolle gut behaupten?

In der praxisorientierten "Haltungsschule mit Tiefenwirkung" reflektieren und erproben die Teilnehmerinnen ihre Haltung, damit sich das erweiterte Verständnis von Haltung und Verhalten im Berufsleben bewähren kann. Klare körperliche Präsenz und eine wache Selbstwahrnehmung helfen dabei, die eigenen Rollen gut auszufüllen und sich wohl dabei zu fühlen.

Inhalt:

- Aspekte von Haltung kennenlernen
- Wahrnehmung und Reflexion von eigenen Haltungen
- Zusammenspiel von Haltung und Rolle
- Haltung und Beruf
- Haltung und Gender
- Die bewusste körperliche Haltung als wertvolle Ressource
- Praxistipps für den Berufsalltag

Methoden:

- Impulsvortrag
- Praxisübungen, Körperarbeit
- Haltungsziele entwickeln
- Moderierte Reflexion

Referentin: Katharina Rogalla

Praxis Körper und Coaching

Georgenstr. 40, 64297 Darmstadt, T: 06151/506275

katharina@rogalla-eberstadt.de www.physiotherapie-eberstadt.de

Aspekte von Haltung

Das folgende Modell erklärt woraus Haltung sich zusammensetzt. Aus diesem Verständnis heraus ergeben sich Entwicklungsmöglichkeiten, passend zur eigenen Persönlichkeit und Lebenssituation.

1.Haltung und Körper

Hier geht es um Haltung als unsere körperliche Präsenz. Manches ist dabei unveränderbar, zum Beispiel Geschlecht, Körpergröße und -bau, Alter. Auch mögliche Beschwerden oder körperliche Einschränkungen prägen unser Körperbild, genau wie unsere individuelle Grundspannung und der eigene typische Körperausdruck. Dazu gehört auch die persönliche Art Mimik und Gestik einzusetzen.

Anderes lässt sich beeinflussen durch die Art, wie wir unseren Körper empfinden und behandeln. Gute Körperpflege umfasst neben Dusche und Cremes auch Maßnahmen wie Sport, Erholung oder Arbeitsergonomie. Die bewusste Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung reguliert sofort die Muskelspannung und wirkt ausgleichend auf alle anderen Aspekte im System.

2.Haltung und Emotion/ Stimmung

Hier zeigt sich das eigene Temperament, die Grundstimmung sowie das aktuelle Befinden mit der wir uns selbst und der Welt begegnen. Selbstbewusst oder zurückhaltend, gut gelaunt oder schlecht drauf, jede Stimmungsänderung wirkt direkt auf Haltung, Ausdruck und Stimme. Auch hier gibt es unveränderbare Grundmuster, wie eben das angeborene Temperament und, aber auch Möglichkeiten Einfluss zu nehmen. Es ist möglich, sich in Gelassenheit zu üben oder starke Emotionen mit Hilfe einer anderen Sichtweise Schritt für Schritt zu regulieren.

3.Mindset – Haltung und Moral

Hier finden sich unsere gesammelten Grundwerte und Glaubenssätze.

Dazu gehören bewusste Überzeugungen neben unbewusst übernommenen Denkmustern.

Sie formen die innere Haltung gegenüber uns selbst und den anderen. Gibt es eine zum Beispiel politisch, christlich oder ökologisch ausgerichtete Haltung kann diese als Richtschnur dienen für unser Verhalten. Die bewusste Reflektion dieser Einstellungen führt zu Klärung und Entwicklung, welche wiederum auf unser Gesamtbild von Haltung und Verhalten wirkt.

Zum Mindset gehört auch der Gebrauch von Sprache. Es macht einen Unterschied ob wir reden, wie uns der Schnabel gewachsen ist, oder eine gewählte Ausdrucksweise verwenden.

4.Haltung und System/Rolle

Neben der körperlichen, moralischen und emotionalen Einstellung uns selbst gegenüber wird unsere Haltung stark vom jeweiligen Umfeld in dem wir uns gerade befinden, beeinflusst.

In der Familie, im Arbeitsleben und in der Öffentlichkeit sind wir in verschiedenen Rollen unterwegs, in denen wir unterschiedliche Positionen einnehmen, denen wir durch die jeweils passende Einstellung entsprechen. Sei es als Tochter, als Vorgesetzte, als Fußgängerin in dunkler Unterführung oder bei einer Party, wir passen unsere Haltung flexibel und meistens unwillkürlich an jede Lebenssituation an. Die Umwelt beeinflusst unsere Haltung, aber genauso wirkt die eigene Haltung auf unsere Umgebung.

In der Wirklichkeit sind die vier Aspekte durch ständige Wechselwirkungen untrennbar miteinander verbunden. Haltung wird ganzheitlich erlebt, deshalb wirkt jede Veränderung immer auf das ganze System.

Alle vier Aspekte zusammen ergeben das Bild, welches wir von uns selbst haben und das wir nach außen spiegeln. Jede Veränderung wirkt immer auf das Gesamtsystem, im Guten wie im Schlechten.

- Eine lange eingenommene gebeugte Sitzhaltung drückt nicht nur auf die Organe, sondern auch auf die Stimmung.
- Gezielte Körper- und Atemübungen unterstützen einen sicheren Auftritt.
- Erschöpfung, Ärger oder Schmerzen führen zu erhöhter Muskelspannung sowie Einschränkungen im Denken.
- Werden die eigenen Grundwerte bewusst gemacht ergeben sich daraus klare Verhaltensweisen.

Haltung und Gender

Frauen neigen manchmal dazu, sich durch ihre Körperhaltung klein zu machen, zum Beispiel eng zusammenstehende oder übergeschlagene Beine, die Arme eng am Körper, die Hände gefaltet, der Kopf gesenkt oder geneigt. Dadurch schwächen sie ihre Position. Männer nehmen oft deutlich mehr Raum ein, geben sich eher groß und breit. Hier geht es bewusst oder unbewusst um Status, Macht und Ohnmacht, aber auch um Hierarchien und um die Hackordnung im jeweiligen System.

Haltung und Status

Treffen zwei Menschen aufeinander, nehmen sie ein Statusverhalten ein. Der eine höher, der andere tiefer. Das kann sich im Laufe des Gesprächs ändern. Die Hochstatusperson macht ruhige Bewegungen, nimmt viel Raum ein, macht große, ausladende Gesten, ist laut und wirkt selbstbewusst. Meist hält sie den Blick, wenn sie spricht und wendet ihn ab, wenn sie zuhört. Sie macht sich in Sitzungen mit Geräuschen bemerkbar und unterbricht andere. Die Tiefstatusperson macht schnelle, kleine Bewegungen, der Blick ist unruhig, sie blinzelt häufig. Sie redet schnell, leise und nimmt wenig Raum ein. Sie lässt sich unterbrechen und kann Blickkontakt nicht gut aushalten. Tiefstatus wirkt jedoch sehr sympathisch. Sympathischer als Hochstatus. Die evolutionäre Erklärung: Jemand, der uns im Tiefstatus gegenüber tritt, stellt schon mal keine Gefahr dar. Die Gegenüber können sich entspannen. Bevor nun das eigene Auftreten so verändert wird, das es kompetent ist und immer noch authentisch wirkt, ist es gut auf der sicheren Seite zu bleiben und sich so zu zeigen wie es sich passend anfühlt.

Haltung entwickeln in vier Schritten:

Der Prozess von der Wahrnehmung über die Reflexion zur Umsetzung.:

1. **Haltung wahrnehmen:** Welche Haltung habe ich im Moment? Wie stehe ich im Augenblick da? Welchen Aspekt möchte ich zuerst angehen?
2. **Haltung entwickeln:** Wie will ich dastehen? Welche Handlungsziele entwickeln?
3. **Haltung üben:** Ich erarbeite meinen neuen Standpunkt/meine neue Haltung: körperlich, mental, emotional und innerhalb meiner jeweiligen Rollen.
4. **Haltung zeigen:** So stehe ich jetzt da! Ich fülle die neue Position gut aus und fühle mich wohl dabei.

Jeder Punkt kann von jeder Haltungsebene aus betrachtet werden. Jede Veränderung wirkt wieder auf das ganze System. Dieser Prozess braucht Zeit. Es ist leichter sich kleine Ziele zu setzen und einen Aspekt nach dem anderen anzuschauen.

Haltung zeigen im Beruf

„Man kann nicht jeden Tag seine Arbeit neu wählen, aber man kann jeden Tag die Haltung wählen mit der man seine Arbeit tut“ unbekannt

Arbeitshaltung

Die eigene Arbeitshaltung entwickelt sich aus einer individuellen Mischung der Haltungsfaktoren: Folgende Fragen helfen bei der Selbstklärung der eigenen Arbeitshaltung.

Körper

- Ein wichtiger Faktor ist das allgemeine körperliche **Wohlbefinden**. Wie ist die Ergonomie? Passt die Sitzposition, gibt es muskuläre Monotonie oder Überlastung?
- Welche Körperhaltung zeige ich in Meetings, im Kontakt mit Vorgesetzten oder bei Anfragen von Kollegen?

Emotion

- Welche **Emotionen** überwiegen am bei der Arbeit?
- Wie ist das Arbeitsklima, besteht gute Kollegialität im Team?
- Gibt es Konflikte, wird dort gerne gelacht?

Mindset

- Zur **persönlichen Bewertung** des Arbeitsplatzes gehören Faktoren wie Gehalt, Betriebszugehörigkeit, oder die Wertschätzung der eigenen Leistung.
- Welche Haltung habe ich zu meiner jetzigen Arbeitsstelle?
- Wird die Arbeit als Berufung und Sinnstiftung erlebt oder als Broterwerb?
- Passen die Werte des Unternehmens zu den eigenen Überzeugungen?

System/Rolle

- Wie ist mein Stand im Unternehmen/ in der Abteilung?
- Entspricht die momentane Position der eigenen Qualifikation?
- Welche beruflichen Perspektiven gibt es?
- Bestehen berufliche Ambitionen und gibt es die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen?

Haltung zeigen als Führungskraft

Die Fähigkeit zu führen entwickelt sich von innen nach außen. Das bewusste Einnehmen einer neuen Position setzt Reflexionen auf allen Haltungsebenen voraus. So kann sich ein individueller und authentischer Führungsstil entwickeln, welcher der eigenen Persönlichkeit entspricht. Die Haltung sollte zu den eigenen Werten im Beruf und im Leben und zum persönlichen Weltbild passen. Innere Position, körperlicher Ausdruck und angemessene Emotionen bilden ein stimmiges Ganzes und sollten mit der Kultur, den Werten und Zielen des Unternehmens und der Mitarbeiter in Einklang sein. Gute Führungspersonen handeln verantwortungsvoll und übernehmen Vorbildfunktion, deshalb sollte ihr Ziel die Annäherung an eine vorbildliche Haltung sein. Dieser Prozess braucht Zeit, wie alle Wachstumsphasen.

Reflexion: Fragen zur eigenen Haltung:

Was bedeutet "Haltung" für mich?

Körper:

Wie ist die Haltung meinem eigenen Körper gegenüber?

Situationen, in denen ich mich körperlich unwohl fühle:

Wann fühle ich mich richtig wohl in meiner Haut?

Was mein Körper braucht:

Welche Bedeutung hat Kleidung und Stil für mein körperliches Wohlbefinden?

Emotion:

Wie beschreibe ich mein Temperament/ Grundstimmung mit der ich dem Leben begegne?

Welche Emotionen überwiegen im Alltag?

Was macht meine Laune schlecht?

Wann bin ich besonders gut gestimmt?

Mindset:

Wie könnte mein persönliches Lebensmotto lauten?

In welcher Situation ist es mir nicht gelungen Haltung bewahren?

In welcher Situation habe ich eine klare Position eingenommen?

Rolle/System:

Woran merke ich, dass ich die Rolle wechsele, z.B. von der beruflichen zur Familienrolle?

Wann erlebe ich mich in hohem/ niedrigen Status?

Gibt es ein Bezugssystem, in dem ich mich besonders unwohl fühle?

In welcher Rolle fühle ich mich meistens wohl?

Übungen – eine kleine Auswahl:

Körperübungen:

- **Körpercheck:** fördert die Selbstwahrnehmung
- **Bewegung:** baut Stresshormone ab, schafft Distanz, fördert klares Denken
- Bewusst ausatmen, einige tiefe Atemzüge nehmen
- Kiefer lockern (statt Verbissenheit!)
- Sich bewusst zurücklehnen, die Stuhllehne wahrnehmen, Gewicht abgeben, sich Räkeln, Gähnen
- Mit den Füßen aufstampfen, Fäuste ballen

Emotionsregulation:

- **Trinken,** einfach ein Glas Wasser, oder die Angewohnheit der Briten übernehmen, die in jeder heiklen Lage immer zuerst einen Tee aufbrühen, bevor sie sich der Sache zuwenden.
- Innerlich „**Stopp**“ sagen.
- Abstand bekommen, Blick aus dem Fenster, in die Ferne
- die Situation einordnen, ist es wirklich soooo schlimm??

Mindset:

- **Mentale Zeitmaschine:** den aktuelle Moment einordnen. Wie schlimm ist es wirklich was mir passiert, wie stark wirkt es sich überhaupt auf mein Leben aus?
- **Dinge von der Seele reden oder schreiben** befreit und entlastet
- **Vergeben**
- **Vergessen** oder sich dafür entscheiden die Situation einfach zu „übergehen“
- **Sich in Dankbarkeit üben** das Positive suchen: Was ist das Gute am Schlechten?
- **Humor!** Lachen baut Stress ab, hebt die Stimmung, fördert die Gesundheit und das Miteinander.
- **Glaube** Rituale des Glaubens oder eine wertegeprägte Grundhaltung eine gelassene Grundhaltung sehr unterstützen.

System/Umfeld, Übungen, wenn der Umgang mit Anderen schwierig ist:

- Sich selbst bewusst sein, den Körper und die eigene Atmung spüren, stabil sitzen oder stehen.
- Erstmal Abstand halten und sich selbst den Rücken stärken!
- Die Verhältnisse von Macht und Ohnmacht analysieren.
- Überlegen wie die eigene Position in anderen Systemen/Rollen ist
- Es kann hilfreich zu sein sich vorzustellen, der eigene Körper wäre imprägniert gegen Unbill von außen.
- Was kann ich tun um die Situation leichter für alle zu machen?