

## In Engpass-Situationen erfolgreich agieren



„Der beste Ausweg ist meistens der Durchbruch.“  
(Robert Lee Frost)

### Sie kennen das vielleicht ...

- "Ich blicke da einfach nicht mehr durch."
- "Ich habe schon alles probiert, aber es wird nicht besser."
- "Das ist doch unmöglich!"
- "Ehrlich gesagt ist mir ziemlich mulmig"

Auch erfahrene Führungskräfte werden immer wieder durch schwierige Situationen herausgefordert. Speziell mittlere Führungskräfte befinden sich in einem komplexen Spannungsfeld unterschiedlichster Anforderungen und Handlungsmöglichkeiten.

In Engpass-Situationen spielen mehrere Probleme in einer komplexen Form zusammen und neigen zum Eskalieren. Sie sind meist gekennzeichnet durch unübersichtliche Zusammenhänge, diffuse Informationen und einer emotionalen Belastung der beteiligten Personen.

Die Bewältigungsstrategien sind dabei oft von stressbedingten Mustern (Flucht, Kampf, Totstellen) oder „Mehr desselben“ geprägt, statt von einer gelassenen, überlegten Vorgehensweise.

In diesem Seminar wird dieses Thema anhand konkreter Fallbeispiele der Teilnehmer näher beleuchtet. Durch einen Erfahrungsaustausch mit anderen Führungskräften und die neutrale Außenperspektive des Trainers werden praxisorientierte Strategien zum selbstbewussten, energie- und nervenschonenden Bewältigen dieser Herausforderungen entwickelt.

### Zielgruppe

Menschen, die in Organisationen eine besondere Verantwortung tragen (Führungskräfte, Projektleiter/innen, Prozessmanager/innen, Fachexpert/innen) und vermehrt mit Engpass-Situationen konfrontiert sind - und die ihren Umgang mit herausfordernden Situationen reflektieren und ihr Handlungsrepertoire erweitern wollen

## Ziele und Inhalt

- Analyse von Engpass-Situationen / Entwicklung von Handlungsoptionen:
  - Wie äußert sich der Engpass / Druck (z.B.: Vorgaben von oben, die mit den vorhandenen Ressourcen – scheinbar – nicht umzusetzen sind, unrealistische Forderungen aus dem Team heraus, persönliche Spannungsfelder)?
  - Wodurch entsteht der Druck genau (z.B.: mehr Leistung mit weniger Ressourcen, Termindruck, Zeitfresser, Annahmen und Überzeugungen, Missverständnisse)
  - Analyse der Handlungsmöglichkeiten: An welchen „Schrauben können wir drehen“, um mit der Situation gut umzugehen?
- Stressfaktoren in Engpass-Situationen erkennen und konstruktiv damit umgehen
- Denk- und Handlungsblockaden in Engpass-Situationen, destruktive und konstruktive Reaktionsweisen
- Reflexion der eigenen Reaktionsweisen auf und in Engpass-Situationen
- Möglichkeiten zur konstruktiven Einflussnahme auf Engpass-Situationen auf den Ebenen Denken, Emotionen und Körperhaltung
- Bewältigen von Angst, Frustration, Ratlosigkeit und Widerstand / Emotionale Stabilisierung
- In Engpass-Situationen gelassen und handlungsfähig bleiben
- Lösungsorientierung statt Problemfokus: Vom Leidensdruck und vermeintlicher Ohnmacht zur schöpferischen Aktion
- Entwicklung persönlicher Strategien im Umgang mit Engpass-Situationen
- Definieren persönlicher Lern- und Umsetzungsfelder
- Mehr persönliche Sicherheit im Umgang mit Engpass-Situationen