

Umsetzungskompetenz – Warum einige Dinge so lange auf der Todo-Liste bleiben oder wie Sie von der Absicht ins Tun kommen



Unsere Referentin zum Thema „Umsetzungskompetenz – Schlüsselkompetenz für Führungserfolg“ Nadja Bulmahn hat uns nochmal etwas mehr Hintergrund zu dem Thema gegeben.

Wir alle kennen das von den guten Vorsätzen oder von Workshops: die Begeisterung ist groß, das Vorhaben erscheint unbedingt notwendig und dann läuft doch alles wie gehabt. Der Alltag hat uns im Griff. Informationen und gute Absicht reichen nicht aus, um ein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Auf dem Weg von der Theorie in die Praxis liegen so einige Steine. Oft scheinen widrige Umstände der Grund, doch zumeist sind es innere Widerstände, die uns abhalten. Hinderliche Gewohnheiten, Zweifel, Angst, aber auch einfach Unlust.

Wie gelingt es trotzdem anzufangen? Hierzu braucht es die Fähigkeit, Vorhaben, Ziele oder Pläne durch die eigene Willenskraft anzupacken und die eigenen inneren Widerstände zu überwinden. Diese Fähigkeit heißt Umsetzungskompetenz oder Volition, wie diese in der Psychologie genannt wird. Fehlt diese, kennen wir alle das Phänomen der „Aufschieberitis“, Prokrastination genannt. Leider gibt es keinen Knopf, den wir bei Bedarf einfach drücken können. Aber es existieren Strategien, mit denen die eigene Umsetzungskompetenz gestärkt werden kann.

Zwei Tipps, wie Sie Ihre Umsetzungsstärke - zumindest indirekt - erhöhen, in dem Sie Druck rausnehmen. Neue Vorhaben, neue Projekte oder Aufgaben versuchen wir oft über Zwang.

Perspektiv-Consulting GmbH

Doch Druck kann das Gegenteil bewirken. Ein einfaches Beispiel: Sie beschließen, sich pro Tag mind. 30 min für persönliche Gespräche mit Ihren Mitarbeitern zu nehmen. Das ist Ihnen wichtig und bislang haben Sie sich dafür zu wenig Zeit genommen. Schon in der ersten Woche kommt Ihnen immer wieder was dazwischen. In der zweiten Woche wollten Sie sich umso mehr dazu zwingen, doch umso mehr haben Sie diese persönlichen Gespräche verschoben. Dieses selbst auferlegte “Müssen”, kann zu heftigem Widerstand führen. Ihre eigene Erwartung, endlich damit anzufangen, erhöht zusätzlich den Druck. Was kann helfen, um den Druck zu senken?

Erster Tipp: Zerlegen Sie Ihr Vorhaben oder die Aufgabe in kleine, bewältigbare Teile. Planen Sie dabei auch Rückschläge ein, um das Vorhaben nicht gleich aufzugeben, wenn mal was nicht funktioniert.

Zweiter Tipp: Reduzieren Sie die Zahl Ihrer Aufgaben auf das Wesentliche. Statt einer endlosen To-do-Liste überlegen Sie sich nur drei Ziele pro Tag, pro Woche, pro Monat, was Ihnen wichtig ist und was subjektiv zu einem guten Tag bzw. einer guten Woche führt.

Zu mehr Umsetzungsstärke gelangen Sie, wenn es Ihnen gelingt, von einem blockierenden “Müssen” zu einem aktivierenden “Wollen” zu kommen. Erfahren Sie mehr über Strategien zur Stärkung Ihrer Umsetzungskompetenz in unserem Online-Meeting. Gemeinsam diskutieren wir Ihre Erfahrungen. Denn Umsetzungskompetenz ist trainierbar. Melden Sie sich gleich [hier](#) an zu Ihrer ersten Trainingseinheit.