



25.07.2023 - 06:06 Uhr

Perspektivwechsel - Emotionale Agilität und weibliches Unternehmertum



Wir möchten einen Perspektivenwechsel erwirken und Kräfte erwecken.

Karen Wendt, SFTL President & expert in responsible, impact and sustainable investing
<https://swissfintechladies.ch/sftl-authors/>

Emotionale Agilität ist ein Konzept, das in der Neurowissenschaft verwurzelt ist. Je mehr wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert, desto mehr können wir beeinflussen, wie wir denken und handeln. Wir können sogar alte Denkgewohnheiten ablegen und sie durch neue, zukunftsorientierte und unternehmerische Gedanken ersetzen. Der Grund dafür ist die Neuroplastizität unseres Gehirns.

Es ist auch wahr, dass unser Körper und unser limbisches System alte Erfahrungen gespeichert haben und uns steuern, wenn wir im Autopilot-Modus sind, was laut Nobelpreisträger Kahnemann 80 % unserer Zeit passiert. Wir nutzen Heuristiken und Abkürzungen und generieren vergangene Erfahrungen neu, die uns die Fortsetzung unseres vergangenen Lebens ermöglichen. Unser Reptiliengehirn, das limbische System, ist auf Schnelligkeit optimiert und dazu da, uns durch seine Kampf- oder Fluchtreaktionen zu schützen, und speichert deshalb alles, was wir erleben.

Die Kehrseite dieser Kampf- oder Fluchtreaktionen ist, dass wir in unseren alten Gewohnheiten stecken bleiben. Das neuere Gehirn, den Neokortex, können wir nutzen, um zu reflektieren, die Perspektive zu wechseln und neue Erfahrungen zu machen. Wir können sogar die alten überschreiben. Kahnemann erinnert uns daran, dass wir auf Autopilot sind, wenn wir mit unserem System eins denken, das schnell ist, während wir, um uns neu zu erfinden, unseren Neokortex einsetzen müssen, der mit unserem System zwei arbeitet, das reflektierend und daher langsamer ist (Kahnemann: Thinking fast and slow). System zwei nimmt viel mehr Informationen auf.

Emotionen sind in System eins verwurzelt und das ist der Grund, warum wir auf eine neue Situation vielleicht immer wieder auf die gleiche Weise reagieren. Agilität bedeutet, dass wir jetzt mehr unser System zwei nutzen müssen. Eine gute Idee ist es, jeden Tag drei neue Dinge zu tun, in dem Bewusstsein, dass wir uns für neue Erfahrungen öffnen und die Vergangenheit nicht wiederholen wollen.

Es ist noch gar nicht so lange her, dass Frauen in das Unternehmertum eingestiegen sind, und noch immer stehen dem weiblichen Unternehmertum und dem Erfolg eine Reihe antiquierter Glaubenssysteme im Weg. Wir sollten nicht anderen die Schuld geben, sondern uns selbst bewegen. Sehen wir uns zunächst an, wie unser Denken uns beeinflusst.

Wie Gedanken deine Erfolgsquote beeinflussen können

Nelson Mandela hat es am besten gesagt: "Es scheint immer unmöglich, bis es geschafft ist." Ich würde hinzufügen, dass es

unmöglich bleibt, wenn du nicht jeden Tag alles in deiner Macht stehende tust, um es zu schaffen. Unser Geist ist mächtig, und unsere Gedanken bestimmen, wie wir die Welt wahrnehmen.

Als erstes musst du dich also von allen Traumräubern befreien. Du bist zu jung, du bist zu unerfahren, tue es nicht. Die Wahrheit ist, dass du es nie beim ersten Mal perfekt hinbekommen wirst, aber du wirst dich auf eine Lernkurve begeben.

Frauen neigen dazu, zu planen und sich gegen alle Eventualitäten abzusichern, und das ist das Ergebnis:

Hier sind nur ein paar Beispiele dafür, wie unsere Gedanken die Chancen auf den Abschluss einer Kapitalrunde beeinflussen können.

Zu konservativ denken - Risikokapitalgeber können dann als Konsequenz unattraktives Wachstumspotenzial nennen

Zu spät mit dem Fundraising beginnen - so riskierst du, dich zu sehr zu verausgaben, und dir geht vielleicht das Geld aus

Wenn du dein eigenes Start-up gründen willst, musst du fest an deinen Erfolg glauben. Wenn du nicht daran glaubst, warum sollte es dann jemand anderes tun? Ein Risiko ist daher, zu kritisch mit dir selbst zu sein. Es wäre vielleicht besser, zu akzeptieren, dass du nicht alles weißt und dass du so lange scheitern wirst, bis du Erfolg hast.

Ein großer Vorteil von Frauen ist jedoch, dass sie in der Regel recht gut in der Ausführung sind. Glauben sie, dass sie immer Recht haben? Nein, das tun sie nicht. Das Ego erhöht das Umsetzungsrisiko - Investoren suchen nach trainierbaren Gründern. Das ist die Chance der Frauen.

Das erste, was du als coachbare Gründerin tun solltest, ist, deine Sichtweise auf unternehmerische Fragen zu überprüfen. Ein Perspektivwechsel ist vor allem dann wirkungsvoll, wenn du dir erlaubst, auch Misserfolge mit neuen, konstruktiven Augen zu sehen.

Wie schafft man einen Perspektivenwechsel?

Wenn du Programme für deine Kunden erstellst, die eine Art Lebensveränderung beinhalten (im Gegensatz zu einem wissensbasierten Selbstlernprogramm) musst du Denkblockaden durchbrechen. Mit anderen Worten: Entweder du oder dein Kunde konnte sein Ziel nicht erreichen, weil sein/ihr Denken blockiert ist. In der Regel gibt es mehrere Blockaden.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel aus dem Alltag: Du kannst nicht mit deinem Partner kommunizieren, ohne wütend zu werden. Das lässt sich nicht einfach dadurch beheben, dass man ein paar Kommunikationswerkzeuge verschenkt. Eine Veränderung herbeizuführen ist eine bewusste, langfristige Reise (dein System ist nicht so schnell). Sehr oft, wenn du nachdenklich bist und dein Verhalten änderst, kehren nach 6 Monaten die alten Muster zurück (jeder, der mit dem Rauchen aufgehört hat, hat das vielleicht schon erlebt), weil die alten Glaubenssätze die Methoden und das Wissen, die du geschaffen und in dein tägliches Verhalten eingebaut hast, überwältigen.

Um eine nachhaltige Veränderung zu erreichen, brauchst du mehr als nur ein paar Werkzeuge und Verhaltensweisen. Du brauchst eine Veränderung der Perspektive. Die Transformation wird durch diese "Aha"-Momente unterstützt, wenn ihnen die Augen geöffnet werden und sie die Dinge plötzlich aus einer neuen Perspektive sehen. Wenn du dich also in der Transformation befindest, versuche, über die innere Reise nachzudenken.

Welche Überzeugungen halten dich zurück und welche neuen Überzeugungen brauchst du, um erfolgreich zu sein? Welche Perspektiven musst du ändern?

Investors club <https://emotional-agility.dg1.com/vc4diversity/pages/memberships>

Newsletter <https://mailchi.mp/7590c4a70dbb/sftl-newsletter>

Karen Wendt

President of SwissFinTechLadies

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100096065/100909872> abgerufen werden.