

Interview mit Maike Lenz-Scheele

Referentin auf dem Führungskongress am 7. September 2017 in Mannheim.

Ihr Thema: „Führen mit Flow“

www.Fuehrungskongress.de

Warum beschäftigen Sie sich mit dem Thema „Führen mit Flow“? – Wie hängt das mit Ihrer Vita zusammen?

Mich interessiert das „Flow Erleben“ schon sehr lange. Früher war mir gar nicht bewusst, dass es diesen Begriff gibt, der beschreibt was ich erlebt habe. Als Tanzpädagogin und Choreografin (1985 – 2009) war ich häufig in kreativen Schaffensprozessen, bei denen ich mich selbst im Flow befand und meine Teilnehmer mit hineinführen konnte. Beim Unterrichten ist es mir immer wieder passiert, dass ich auch Zeit und Raum vergessen habe. Gerade in Beziehung mit anderen entstand eine Art Teamflow, durch den wir uns gegenseitig beflügelten. Nach solchen Höhenflügen stellte sich ein Gefühl der tiefen Zufriedenheit und Zentriertheit ein. In frühen Jahren erlebte ich allerdings auch eine Art Absturz oder eine Bruchlandung auf dem Boden der Realität, nach einem Flow Zustand. Später habe ich gelernt: „nach dem Flow ist vor dem Flow“. Es gibt verschieden Phasen die ich selbst gestalten kann.

Durch das Studium der Alexander-Technik und den damit verbundenen Selbstbeobachtungen, habe ich bemerken können, wie ich mich selbst behindere, in den Flow zu kommen und mir selbst im Weg stehe. Beispielsweise durch Anspannung, negative Gedanken und Fehlinterpretationen meiner Wahrnehmungen. Ich lernte jedoch auch, wie leicht ich das ändern kann. Nun kann ich meine Körperkoordination bewusst steuern und auch ein Druckgefühl zu einem Erleben von Weite transformieren. Ich habe gelernt meine Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und erfahre dadurch ein hohes Maß an Selbststeuerung. Dies bezieht sich auf die Selbstführung mit Flow.

Als Trainerin interessiert mich, wie ich anderen Menschen den Zugang in ein Flow Erleben ermöglichen kann. Ich bin deshalb der Frage nachgegangen, welche innere und äußere Haltung einer Führungskraft deren Mitarbeiter dabei unterstützt, im Flow-Zustand zu arbeiten und das Teams gemeinsam abheben und sanft landen lässt.

Was gefällt Ihnen am Führungskongress und warum nehmen Sie als Referent teil? Was hat Sie überzeugt? Was erwarten Sie?

Ich mag an dem Kongress, dass Menschen sich mit Offenheit und Neugier begegnen. Das verbindende Thema Führung – mit all seinen unterschiedlichen Facetten – bietet Gelegenheit leicht miteinander ins Gespräch zu kommen.

Ich wünsche mir einen regen Austausch, möchte überrascht werden und neues entdecken. Ich verstehe mich als Unternehmerin für ein gesundes Arbeitsleben und als solche weiß ich, dass Gesundheit ein Führungsthema ist, ebenso wie Produktivitätssteigerung.

Ich nehme teil, weil ich meine Erkenntnisse und praktischen Vorgehensweisen mit anderen teilen möchte. Ich erwarte neu Kontakte und die Möglichkeit mein Netzwerk zu erweitern, interessante Begegnungen, Austausch mit Kollegen und neue Kooperationen.

Sie befassen sich seit vielen Jahren mit dem Thema „Führen mit Flow“: Welche Botschaften liegen Ihnen als Experte dafür besonders am Herzen? Was werden die Kongressteilnehmer aus Ihrem Workshop mitnehmen? Was dürfen die Teilnehmenden erwarten?

Flow ist ein Zustand den jeder kennt, in dem scheinbar alles gelingt, wir ganz im Moment sind, uns einer Aufgabe hingeben, die Zeit vergessen und Großartiges mit Leichtigkeit vollbringen. Leider gibt es keinen Schalter, mit dem wir Flow an oder ausschalten können. Flow ist dennoch keine Zufallserscheinung. Wir können einiges tun, bzw. lassen um Flow zu ermöglichen. Dies werde ich im Workshop ganz praktisch darstellen.

In den 1980er Jahren hat Mihalyi Csikszentmihalyi als erster den Flow-Zustand in seinem Bestseller beschrieben. Er beschrieb sehr genau welche Rahmenbedingungen Flow fördern und welche ihn eher unwahrscheinlich machen. Diese Muster des Gelingens schauen wir uns genauer an.

In einer zehnjährigen McKinsey Studie haben Führungskräfte angegeben, dass sie Ihre Produktivität verfünffachen konnten, wenn sie sich in einem Zustand von Flow befanden. Wenn Menschen also den Zeitraum, den sie in einem Flow-Zustand verbringen, nur um 15% - 20% vergrößern können, wird Ihre Produktivität am Arbeitsplatz fast verdoppelt.

Wer möchte das nicht? Wie kann man dieses Wissen praktisch nutzen? Wie lässt sich Flow steuern, kultivieren und das Flow-Phänomen nutzbar machen?

Neuere Forschungen von Jamie Wheal und Steven Kotler haben einen „Flowkreislauf“ entdeckt, der ein Verständnis für das Prozesshafte dieses Zustandes deutlich macht. Sie haben Gehirnströme und Hormone in den einzelnen Phasen gemessen und Antworten auf die Frage gefunden wie man Flow kultivieren und das Flow Phänomen knacken kann.

Mittels Selbstbeobachtung kann man sich bewusst werden, in welcher der vier Phasen dieses Kreises „Struggle – Release – Flow – Recovery“ man sich befindet und was es braucht, um sich in die gewünschte Richtung zu bewegen.

Im Workshop erfahren die Teilnehmer welches günstige Rahmenbedingungen für Flow sind und was sie selbst dafür tun können, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen im Flow zu arbeiten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie die Führungskraft Ihre Mitarbeiter unterstützen kann, einen Zugang zum Flow zu finden.

Was wünschen Sie sich vom Führungskongress?

Interessante Kontakte und die Begeisterung der Teilnehmer. Außerdem wünsche ich mir einen wertschätzenden Austausch und lebendige Resonanz mit Kollegen und Teilnehmern.

Vielen Dank, Frau Lenz-Scheele, für das Interview. Wir freuen uns auf Ihren Workshop „Führen mit Flow“ am 7. September 2017 beim 4. Führungskongress in Mannheim.

Das Interview führte Ulrich Balde, Initiator des Führungskongresses und geschäftsführender Gesellschafter der DART Consulting GmbH.

Über die Referentin:

Maike Lenz-Scheele ist Expertin für Performance Enhancement. Sie berät Firmen, mit Blick auf das Wohl Ihrer Mitarbeiter, wirtschaftlich erfolgreicher zu werden. Ein ebenso wichtiger Teil ihrer Tätigkeit ist die Unterstützung von Menschen, ein gesundes und erfülltes Arbeitsleben zu führen.

Wohnhaft in Darmstadt, arbeitet sie als Trainerin und Coach mit Firmen und Privatkunden in ganz Deutschland. Ihr einzigartiger Zugang zum Thema "Flow" ist geprägt durch hypnosystemische Konzepte, Körper- und Bewusstseinsarbeit und erfahrungsorientierte Lernprozesse