

## STEFFI KAISER

# INTERVIEW

Steffi Kaiser leitet das Kaiserliche Institut und blickt auf eine 30-jährige Berufserfahrung in den verschiedensten Bereichen von Führungskraft in Industrie und Handel bis hin zu Dozentin und Coach.



### **Frau Kaiser, in Ihrem Institut bieten Sie Training, Coaching und Beratung an. Was genau kann man sich darunter vorstellen?**

Bei meinen Tagesseminaren im Kaiserlichen Institut in Delbrück geht es vor allem um Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Führungskompetenz und Positive Psychologie. Außerdem gibt es abendliche IMPULS-Seminare zu unterschiedlichen, spannenden Themen. Für Unternehmen biete ich auch bedarfsgerecht zugeschnittene Trainings, Workshops und Inhouse-Veranstaltungen an. Oftmals wird meine Hilfe bei Konflikten, Kommunikationsstörungen oder zur Teamentwicklung gewünscht. Bei den Einzelcoachings geht es ganz individuell um die Anliegen meiner Kunden – das können berufliche oder auch private Situationen sein.

### **Was ist positive Psychologie und wie kann mir diese eine Hilfe im Berufsalltag sein?**

Positive Psychologie ist ein relativ junger Forschungszweig der Psychologie mit dem Fokus auf das Wohlbefinden der Menschen. Wie können wir aufblühen, gesünder und zufriedener leben und unsere Potenziale entfalten? Dafür gibt es viele praktische Anregungen, die leicht umsetzbar sind.

Für das Berufsleben finde ich das Thema „Stärken“ besonders spannend – erstmal herauszufinden, was die persönlichen Stärken sind und wie ich diese einsetze. Auch für Führungskräfte hat die Positive Psychologie sehr viel zu bieten, z.B. Positive Leadership und psychologisches Kapital. Mit solchen Konzepten können wir auch dem Fachkräftemangel entgegenwirken.

### **Welche Rolle spielt das Thema Selbstwert?**

Eine riesige! Immer wieder landen wir bei diesem Thema – ob in Einzelgesprächen oder im Training. Die Problematik „mangelnder Selbstwert“ ist allgegenwärtig und genau deshalb brauchen die Menschen Unterstützung. Ein gesunder Selbstwert ist die Basis von allem. Das heißt, ohne Selbstwert ist kein glückliches Leben möglich, deshalb liegt es mir so am Herzen. Gerade bei jungen Leuten erlebe ich große Unsicherheiten und die sozialen Medien forcieren diese leider noch. Ständig wird verglichen und die Menschen werten sich selbst ab. Sozialer Rückzug ist eine mögliche und tragische Konsequenz.

### **Das Thema Kritik äußern ist für viele eine große Herausforderung. Sie beschäftigen sich viel mit dem Thema Feedback geben und annehmen. Haben Sie Tipps zum Thema Kritik?**

Ja, es geht um unsere Einstellung dazu – diese gilt es zu überdenken. Denn Feedback ist ein Geschenk und als solches dürfen wir es auch betrachten. Ein anderer Mensch macht sich die Mühe, sich genau mit uns zu beschäftigen. Er beobachtet uns, hört uns genau zu und hat den Mut uns seine Wahrnehmung zu schildern. Nur durch Feedback können wir unsere blinden Flecken erkennen und haben die Chance zu wachsen. Wenn wir lernen es so zu betrachten, bringen wir auch leichter den Mut auf, für andere solche Geschenke zu machen.

### **Gibt es gewisse Muster, die Sie bei Ihren Coaching-Teilnehmer:innen immer wieder beobachten können?**

Ja, auf jeden Fall – da sind wir zum Beispiel schon wieder beim Thema Selbstwert und beim Leistungsanspruch. Viele Menschen haben einen starken Perfektionismus und bewerten sich selbst und ihre Ergebnisse ständig negativ. Das führt natürlich zu Unzufriedenheit und zu dem Gefühl der Unzulänglichkeit. Ein weiteres Muster lässt sich im Thema „Gedanken sortieren“ erkennen. Oftmals verheddern sich die Menschen beim Denken und Bekommen den Knoten nicht alleine gelöst.

### **Gibt es Übungen, die man in den Alltag integrieren kann, um die persönlichen Herausforderungen im Job schneller umsetzen zu können?**

Ja, sehr viele. Eine sinnvolle Technik ist beispielsweise sich Feedback einzuholen und mit vertrauten Personen darüber zu sprechen, um sich die eigenen Stärken und Potenziale bewusst zu machen. Außerdem Übungen aus der Positiven Psychologie wie zum Beispiel „3 good things a day“. Das bedeutet ich schreibe am Abend 3 positive Dinge auf, bei denen ich auch persönlich mitgewirkt habe. So stärken wir unser Bewusstsein dafür, dass wir wirksam sind und dass es positive Erlebnisse gibt.

Was ebenfalls super funktioniert sind sogenannte „Power-Posen“ – damit kann ich mich binnen 1-2 Minuten stärken, um beispielsweise ein schwieriges Gespräch zu führen.

### **Gibt es bei den persönlichen Herausforderungen im Job, Unterschiede zwischen Männern und Frauen?**

Ja, aus meiner Erfahrung auf jeden Fall und die Studienlage bestätigt das. Oftmals stehen Frauen sich leider selbst im Weg, da sie sich weniger zutrauen. Sie verstecken sich gerne in der zweiten Reihe, um eventuelle Fehler oder Blamagen zu vermeiden. Doch damit bremsen sie sich leider aus. Frauen dürfen mutiger werden und einfach machen, statt alles zu zerdenken. Also weniger Sorgen, mehr Experimente! Manchmal trifft das natürlich auch auf Männer zu, es ist jedoch seltener der Fall.

### **Sie werden auf der my job OWL als Coachin und Speakerin vertreten sein. Was können die Besucher:innen genau erwarten?**

Es gibt spannende Vorträge zu den Themen Selbstwert und persönliche Stärken sowie zur Positiven Psychologie und zu Frauen Power. In meinen Workshops am Samstag und Sonntag biete ich den Gästen praktische Tricks, wie sie zum Beispiel überzeugender präsentieren können und worauf sie bei der Körpersprache achten sollten. Außerdem üben wir Feedback zu geben und sich gut im Job zu behaupten. Als großer Fan von nützlichen Tipps, gebe ich mein Wissen gerne weiter und freue mich auf interessierte Besucher:innen.