

Alles neu.

Nein, diesmal ist das keine Einleitung zu einem Corona Statement:
25 Jahre ist es her, dass ARGO von 4 Partnern gegründet wurde – dieselben 4 Gründer steuern im Jubiläumsjahr 2021 nach wie vor die Geschicke der ARGO.

Und trotzdem:
Alles neu!
Da wäre zuerst mal unser Office:
Ab 1. Mai sind wir in neuen Räumen in der Dresdner Straße 43/DG zu finden: Offene, flexible Arbeitsplätze, ruhige Coachingbereiche und viel Platz für intensiven Austausch indoor und auf der Dachterrasse geben Ideen und Gedankenflügen Raum und Basis.

Und natürlich das Design!
Insider erkennen das Neue im Logo und Newsletterdesign, ein Blick auf die Webpage und in unsere Arbeitsmaterialien beweist: Hier ist kein Stein auf dem anderen geblieben!
Machen Sie sich ein Bild: www.argo.at

Aber vor allem: Austausch im echten Leben!
Der Corona Verweis sei erlaubt: Wir haben alle den Wert von persönlichem Austausch am Mangel an Möglichkeiten dazu erfahren. Unser neues Office ist ganz bewusst als Platz für Austausch gedacht: Für die ARGOnauten selbst und für alle, die – auf gut wienerisch – einen Sprung vorbeischaauen: Seit Mai melden wir uns regelmäßig mit dem **Spirit of the Month:** Stimmung, Thema, Austausch – und der passende Rahmen dazu



The Spirit of May: Celebration!

Klar – wir feiern unser 25 jähriges Bestehen!
Eine lange Zeit, eine gute Zeit.

Wo waren Sie vor 25 Jahren?
Was hat sich verändert?
Was ist geblieben?

Was soll sich verändern?

Lassen Sie uns reden!

Feiern Sie im Mai mit uns bei einem Glas Champagner! In kleiner Runde mit „Ihrem“ ARGOnauten nach Ihren Wünschen oder am letzten Freitag des Monats, 28. Mai, 16.00, bei dem monatlichen Get Together aller ARGOnauten.
Sicher ist sicher: Tests stehen bei Bedarf zur Verfügung – und 190m² Dachterrasse bieten reichlich Abstand und Luft! Anmeldung office@argo.at oder 01 369 77 00; ARGO Performance & Development, Dresdner Straße 43/DG, 1200 Wien, www.argo.at

Möge die neue ARGO ein Platz des lebendigen Austausches werden!
Ich freue mich darauf, Barbara Thoma


25 JAHRE
YEARS
ÉV
GODINA
ROKOV
YIL
LAT
DE ANI
POKIB
XPONON
ANNI



Impressum
Barbara Thoma
ARGO Personalentwicklung GmbH
Dresdner Straße 43/DG
1200 Wien
tel +43-1-369 77 00
mail: b.thoma@argo.at



Barbara Thoma,
Management

ARGO NEWS

25 JAHRE
YEARS
ÉV
GODINA
ROKOV
YIL
LAT
DE ANI
POKIB
XPONON
ANNI

Steady Mind, Steady Leadership

Wie Gelassenheit und Resilienz sich entwickeln

Die Coronakrise hält Europa weiter in Atem und die Verzögerungen rund um die Impfung machen unsere Hoffnungen auf eine Rückkehr zur Normalität bis zum Sommer zunichte. Die Nerven liegen blank, Ärzte berichten von chronisch erhöhter Angespanntheit und Verunsicherung durch alle Altersgruppen. Führungskräfte müssen in dieser Zeit ihren Mitarbeitern weiter als Quelle der Stabilität und des Verständnisses dienen.



Matthew Strauss,
Partner

Wie können wir also Gelassenheit entwickeln, so dass wir die Quelle der Stabilität für unser Umfeld sein können? Wie können wir die Widerstandsfähigkeit entwickeln, die es uns ermöglicht, uns von Rückschlägen und Enttäuschungen zu erholen und in Zeiten anhaltenden Stresses immer wieder zu einer gelassenen Haltung zurückzufinden?

Self-Awareness

Self Awareness, nur holprig mit Selbst- oder Eigenwahrnehmung zu übersetzen, ist die den anderen Kompetenzen zugrundeliegende Kernkompetenz der emotionalen Intelligenz. Ihr Vermögen, unsere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu verbessern, wird trotzdem oft übersehen. Die meisten Führungskräfte,

mit denen ich zusammenarbeite, begreifen Self Awareness im Sinn Sokrates ' „Erkenne dich selbst“ – also dem intellektuellen Erkennen eigener Stärken und Schwächen. Natürlich spielt die feine Selbsteinschätzung eine Rolle bei der Selbstwahrnehmung, sie ist jedoch nicht die Essenz der Self Awareness.

Die Selbstwahrnehmung, die für Gelassenheit und Resilienz entscheidend ist, ist die Fähigkeit, eigene Emotionen in jedem Moment ihres Entstehens zu erkennen, ohne in diese Emotionen und die mentalen Geschichten, die sie anstoßen, verwickelt zu werden. Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, drei miteinander verbundene Prozesse zu realisieren: unsere Emotionen, unsere physiologischen Empfindungen und unsere Gedanken.

Wie funktioniert das jetzt? Stellen Sie sich vor, ich sitze in einer Teambesprechung und einer meiner Kollegen sagt etwas Herablassendes zu mir. Was wird emotional passieren? Ärger wird aufkommen, wahrscheinlich ein bisschen peinliche Berührtheit und Beschämung, was den Ärger weiter anfachen wird – und das alles noch bevor ich mich mit der Situation kognitiv auseinandersetzen kann. Gleichzeitig wird mein Körper sich verspannen, meine Augen werden sich zusammenziehen und auf die Quelle meines Zorns fokussieren. Mein Herzschlag steigt, ebenso wie mein Blutdruck. Welche Gedanken werden mir über diesen speziellen Kollegen in den Sinn kommen? Negative Emotion, die in Ihnen entsteht - ohne auf die Geschichte dahinter einzugehen, warum Sie das Recht haben, diese Emotion zu fühlen. Nun, das können Sie sich wahrscheinlich vorstellen. Aber stellen Sie sich Folgendes vor: Viele Stunden später, zu Hause mit meiner Frau und

Kindern beim Kochen des Abendessens, kommt mir während ich Kartoffel schneide diese Situation in den Sinn. Was wird passieren mit diesem Szenario im Kopf? Ich werde die Flut von Emotionen und physiologischen Reaktionen noch einmal erleben. Aber jetzt wird es nur durch meine Gedanken erzeugt, ohne äußere Reize.

Self Awareness führt zu Self Management

Wie hilft Self Awareness hier? Selbstwahrnehmung ist die Fähigkeit, Emotion als Emotion zu beobachten – einfach als Energie im Körper - ohne sich in die Geschichte um die Emotion herum zu verwickeln. Es ist die Fähigkeit, Gedanken einfach als Gedanken zu erkennen, anstatt sie als „Wahrheit“ zu sehen, die befolgt werden muss.

So unglaublich das klingt, so wirkungsvoll ist das: Sobald wir z.B. Wut mit diesem einfachen, reinen Bewusstsein

wahrnehmen können, verlieren die Wut und die Gedanken, die sie erzeugen, ihre Wirkungskraft über uns. Der Zorn beginnt sich aufzulösen, wie Nebel in der Sonne. Das funktioniert für jede Emotion.

Self Awareness ermöglicht es uns, Emotionen anzunehmen.

Das ist keine Theorie, versuchen Sie es selbst: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die nächste negative Emotion, die in Ihnen entsteht - ohne auf die Geschichte dahinter einzugehen, warum Sie das Recht haben, diese Emotion zu fühlen. Nehmen Sie nur die Emotion wahr, fühlen Sie sie im Körper als Energie - und beobachten Sie, was mit dieser Emotion passiert!

Wir müssen nichts tun. Wir müssen die Emotionen nicht „kontrollieren“, genau genommen wäre es kontraproduktiv, sie zu „kontrollieren“ - denn Kontrolle bedeutet oft Unterdrückung oder Verdrängung mit negativen Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit. Das Selbst - Bewusstsein erledigt die Arbeit für uns.

Loslassen

Ein Schritt ist dann noch zu tun: Loslassen. Auch Loslassen ist keine Kontrolle. Es ist kein Tun. Es ist eher

ein Nicht-Tun: Es bedeutet nicht an den Emotionen und den Geschichten in unserem Kopf hängen zu bleiben. Es bedeutet nicht immer wieder an der Geschichte und den Gedanken in unseren Köpfen herumzukauen und sie nicht immer wieder im Kreis zu drehen.

Loslassen ist einfach:

1. die Emotion ansehen,
2. die Emotion benennen,
3. sie im Körper spüren,
4. sie passieren lassen,
5. unseren Fokus wieder auf das richten, was wir tun, und
6. weitermachen.

Self Awareness ermöglicht es uns, Emotionen anzunehmen, ohne uns in sie verwickeln zu lassen. Das gibt uns den Abstand, um loslassen zu können, und mit dem Abnehmen der Emotion unsere Aufmerksamkeit neu fokussieren zu können.

1 Jahr Pandemie – 1 Jahr auch voller Lernchancen.

Je mehr Sie das üben, desto besser werden Sie darin. Und je besser Sie werden, desto mehr Gelassenheit und Belastbarkeit entwickeln Sie.

Vielleicht denken Sie jetzt: „Hört sich gut an, aber können wir das üben? Wie entwickeln wir die Fähigkeit, loszulassen?“

Warten Sie bis zum nächsten Artikel oder wenden Sie sich an Matthew Strauss für weitere Tipps: m.strauss@argo.at

Ich wünsche Ihnen und uns allen Gelassenheit und Stabilität, um unsere Mitarbeiter (und uns selbst) in dieser schwierigen Zeit unterstützen zu können.



Christian Rumpler
Partner

Was machen wir aus dieser Zeit?

Sie führt dazu, dass wir in dieser Krise auch Lern-Chancen wahrnehmen können und dadurch eine gestalterische, aktive Haltung einnehmen. Zugegeben – das ist nicht immer ganz einfach – aber es zahlt sich aus! Deshalb wollen wir an dieser Stelle die wichtigsten Lernerfahrungen und möglichen Gewinne teilen, die wir einerseits bei unseren Kunden und Partnern erleben und andererseits selbst als ARGO sehen und versuchen zu nutzen:

In vielen Gesprächen und in vielen Teams erleben wir, wie sehr Vertrauen in dieser Zeit gewachsen ist. Gegenseitiges Vertrauen darin, dass Vereinbarungen gehalten werden, eigenständig Verantwortung für das Gesamte übernommen wird und Kooperation auch über Distanzen funktioniert. Vorbehalte gegenüber „Home-Office“ waren, um ein Beispiel zu nennen, oft unbegründet.

Das Erleben einer komplett neuen Situation verbunden mit einer Krise hat in vielen Organisationen den internen **Zusammenhalt** enorm gestärkt und dazu geführt, sich auf gemeinsame Werte und Stärken zu fokussieren. Dadurch wird Energie gebündelt, wir sehen weniger Geplänkel. Menschen rücken trotz physischer Distanz näher zusammen.

Das distanzierte Arbeiten hat Nachteile. Langfristig können negative Auswirkungen auf Teamgefüge und Teamidentität entstehen. Die Selbstorganisation im Home-Office ist nicht für alle Menschen gleicher-

*Was macht diese Zeit mit uns?
Bei allem Respekt für all jene, die durch die Auswirkungen der Pandemie massive Einschränkungen sowie existenzielle Bedrohung und persönliche Betroffenheit erleben, denken wir, dass wir uns diese Frage in anderer Weise stellen müssen.*

maßen einfach. Diese Nachteile werden sich verstärken, wenn wir nicht gegensteuern. Wir erleben, dass Führungskräfte sich verstärkt mit **ehrlichem Interesse** um die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter*innen in dieser schwierigen Zeit kümmern und Führung mehr auf die Stärkung der **Eigenverantwortung** fokussiert.

Wir haben mit großer Bewunderung gesehen, wie rasch unsere Kunden in der Lage waren, Prozesse, Produkte und Dienstleistungen mehr oder weniger von heute auf morgen zu adaptieren und auch neu zu erfinden. Diese **Adaptionsfähigkeit** hat großes Potenzial auch für die Zukunft.

In vielen Teams wurde frühzeitig begonnen, diese Erkenntnisse systematisch zu erheben und damit einen **gemeinsamen gestalterischen Prozess** auf dem Weg zu einem „New Work“ zu initiieren, in dem Mitarbeiter*innen mit ihren Erfahrungen aktiv beteiligt sind.

Wir als ARGO teilen viele dieser Erfahrungen. Unsere Arbeit, geprägt durch den persönlichen Kontakt, ist in eine virtuelle Welt gelangt, in der viel mehr möglich ist, als wir gedacht haben - aber auch viel weniger, als es unser Anspruch ist. Wir freuen uns sehr auf die Zeit, in der wir auch wieder kontinuierlich persönlich zusammenarbeiten können!

Eine Erfahrung erfüllt uns jedoch mit besonderem Stolz. Wir haben erlebt, wie stabil und tragfähig unsere Beziehungen zu Ihnen als unsere Kunden und Partner sind. **Vertrauen, Zusammenhalt**, das **ehrliche Interesse** am jeweils anderen und die **Adaptionsbereitschaft** haben auch wir erlebt, es sind Qualitäten, für die wir Ihnen allen ein sehr herzliches **Dankeschön** sagen!



social

Wir freuen uns, dass **Christoph Vrzal** uns als Partner an Bord der ARGO verstärkt! Seine internationale Erfahrung im Bereich Industrie und Vertrieb wird uns und unsere Projekte ideal ergänzen.

Willkommen an Bord!