

# Rituale für Manager (I)

## Wie Sie die Kraft der Rituale für höhere persönliche Wirksamkeit nutzen

von Michael Hirt

Immer wieder berichten Manager in meinen Seminaren über die positive Wirkung von Ritualen auf ihr Leben.

Unter Ritualen verstehen wir bestimmte Verhaltensweisen, die regelmäßig ausgeführt werden und mit denen eine besondere Bedeutung verbunden wird.

Wir kennen Rituale auf verschiedensten Ebenen unserer Gesellschaft, z.B. im Staatswesen, in der Religion, in Unternehmen, in der Familie und eben auch beim Einzelnen in der Form des persönlichen Rituals.

Beispiele für persönliche Rituale finden sich in der bewussten Gestaltung des Tagesbeginns, der Tagesmitte, von Pausen, des Arbeitendes und des Tagesabschlusses, aber auch in Ritualen, die den Jahresverlauf strukturieren.

Was ist die Kraft der persönlichen Rituale und was bringen sie?

Wie können Manager persönliche Rituale dazu nutzen, um Körper, Geist und Seele zu stärken, ihre Selbstführung zu verbessern und letztendlich dadurch ihre persönliche Wirksamkeit zu erhöhen?

Welche Rituale sind besonders für Führungskräfte geeignet?

Diesen Fragen möchte ich in dieser zweiteiligen Reihe nachgehen und Ihnen dadurch einige Impulse geben, wie Sie die Kraft der Rituale für sich nutzen können.

### Was persönliche Rituale bringen

#### Rituale schaffen Struktur

Oft finden sich persönliche Rituale an den typischen Übergängen und Brüchen des Alltags, am Übergang von Tag und Nacht, von Tag zu Tag und von Jahr zu Jahr.

Durch den achtsamen Umgang mit diesen Übergängen und Brüchen schaffen wir eine bewusste Struktur für unser Leben. Wir schaffen Ankerpunkte.

Das Leben zieht nicht einfach wie ein Schnellzug an uns vorbei, sondern wir nehmen die Übergänge bewusst und aktiv wahr.

Wir schaffen damit persönliche Rückzugsbereiche, die dem Zugriff anderer entzogen sind. Wir schaffen Räume, in denen wir atmen können.

Gerade wenn wir in einer Umgebung arbeiten, die unstrukturiert ist oder deren Strukturen sich oft und unvorhersehbar ändern, können persönliche Rituale Struktur schaffen, das Gefühl der persönlichen Autonomie stärken und uns innerlich widerstandsfähiger gegenüber der sich schnell verändernden Umwelt machen.

#### Rituale schaffen einen Abschluss und ermöglichen einen Neubeginn

Wenn wir die Vergangenheit und das Vergangene nicht bewusst hinter uns lassen, können wir nicht ganz im Hier und Jetzt sein. Wir sind für das Neue nicht offen.

Wenn wir z.B. den Arbeitstag nicht bewusst abschließen, wird er uns in den Schlaf hinein begleiten, möglicherweise sogar im Schlaf verfolgen.

Der Tag wird in die Nacht hinein wirken. Wir beginnen dann den nächsten Tag unfrei, wie mit einer Last beladen und kaum offen für das Neue und Positive, das dieser neue Tag bringen wird.

Oder die nicht abgeschlossene Arbeit wirkt sich negativ auf unsere Beziehungen aus.

Wir sind zwar physisch bei unserer Familie oder unseren Freunden, aber in Gedanken sind wir noch in der Arbeit. Wir können uns auf das Hier und Jetzt der Beziehung zum anderen nicht wirklich einlassen, sind abwesend.

Wenn wir die Tür zum Vergangenen durch ein Ritual bewusst schließen, sind wir bereit und frei für einen Neubeginn.

#### **Rituale führen zu Achtsamkeit**

Bewusst erlebte Rituale führen zu Entschleunigung. Wir verlassen die Geschwindigkeit, die Hektik und den Druck des Alltags und haben eine Gelegenheit um unseren eigenen Empfindungen und Reaktionen nachzugehen, unsere Antennen nach innen zu richten.

Wir gewinnen eine gewisse Distanz und werden von Gefühlen, Gedanken und Impulsen weniger vereinnahmt. Signale unseres Körpers, unseres Geistes und unserer Seele, die im Alltagsgeschehen untergehen, können wahrgenommen werden.

Durch diese innere Achtsamkeit werden wir freier, sehen mehr Wahlmöglichkeiten und können mit mehr Besonnenheit handeln.

#### **Rituale stärken die eigene Identität**

Wenn ich den Tag mit meinem persönlichen Ritual beginne, schenke ich mir Wertschätzung. Ich nehme mich, meinen

Tag und mein Leben wichtig. Ich erlebe mich als Gestalter meines Lebens und schaffe mir bewusst Freiräume, in denen ich mich als einzigartiges Individuum wahrnehme.

Wenn ich das Ritual und mich darin bewusst erlebe, komme ich mit mir selbst in Berührung und bin in meiner Mitte. Ich spüre, dass ich eine Bedeutung auf dieser Welt habe, die unabhängig davon ist, was ich leiste oder was mir gelingt.

#### **Rituale lassen Kraft schöpfen**

Im normalen Alltag ist unser Bewusstsein meist nach außen gerichtet. Wir stecken voll in der *Vita Activa*, dem aktiven nach außen gestaltenden Leben. Wir sind bestimmt von der *Chronos-Zeit*, der gemessenen und getakteten Zeit. In der griechischen Mythologie versinnbildlicht der Gott Chronos den Ablauf der Zeit.

Wenn wir den Alltag durch ein Ritual unterbrechen, werden wir frei von Termindruck und äußeren Zwängen.

Mitten in der Zeit erleben wir einen Freiraum, der auf wunderbare Weise dem Zugriff der messbaren Zeit entzogen ist.

Wir erleben *Kairos-Zeit*, geschenkte, freudvolle Zeit. In der griechischen Mythologie versinnbildlicht der Gott Kairos die günstige Gelegenheit, die besondere Chance und den rechten Augenblick.

Wenn wir mit einem Ritual innehalten und die Zeit bewusst erleben, wird uns klar, was für ein Wunder unsere Existenz ist.

Wir sehen die Zeit nicht mehr als unseren Gegner, der durch Planung und Organisation zu bezwingen ist, sondern als unseren Freund, als das Fluidum in dem wir das Privileg haben unser Leben zu leben und zu genießen.

Wir sehen den einzelnen Tag nicht mehr als ein zu bewältigendes Hindernis,

sondern als ein wunderbares Geschenk, das wir eingeladen sind mit zu gestalten.

Durch das Ritual komme ich in Berührung mit dem Geheimnis meiner Existenz. Ich beginne zu spüren, dass es jenseits des Alltags noch eine andere Dimension gibt, dass das Leben mehr ist als nur eine endlose To-Do-Liste, mehr als effizientes Funktionieren im Takt des Chronometers.

Ich erlebe die spirituelle Dimension meiner Existenz und kann aus ihr neue Kraft schöpfen.

Im zweiten Teil dieser Reihe folgen konkrete Beispiele für Rituale, die Führungskräfte mit Erfolg in der Praxis einsetzen.

Damit möchte ich Ihnen Ideen und Impulse geben, daraus Ihre eigenen Rituale zu entwickeln, die Ihrer Individualität und Ihren persönlichen Rahmenbedingungen angepasst sind.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Umsetzung!



**Dr. Michael Hirt**, Experte für Strategisches Management und Selbstführung verhilft Führungskräften und deren Unternehmen zu nachhaltigem Erfolg durch innere Klarheit und konsequente Umsetzung. Der energiegeladene Österreicher begeistert durch Authentizität, Klarheit und Umsetzungsorientierung.

Er verbindet dabei souverän die neuesten Ergebnisse der Wissenschaft mit den profunden Erkenntnissen der Weisheitsliteratur.

Vor der Gründung von HIRT&FRIENDS im Jahr 2001 war Michael Hirt Projektleiter bei der weltweit führenden Strategieberatung Boston Consulting Group (BCG) und der Österreichischen Industrieholding AG (ÖIAG).

Als leidenschaftlicher Berater, Trainer, Vortragender, Coach, Hochschullehrer, Managementpraktiker und Autor mit Studium u.a. in Wien, Fontainebleau (INSEAD MBA) und Montreal (McGill LL.M.) begleitet er seit über 15 Jahren Spitzen-Führungskräfte im In- und Ausland, mit Konzentration auf die erfolgreiche Verbindung von Leistung und Menschlichkeit.

**TEL:** +43-(0)-2773 20176

**E-MAIL:** [m@hirtandfriends.at](mailto:m@hirtandfriends.at)

**WEBSITE:** [www.hirtandfriends.at](http://www.hirtandfriends.at)

Weitere Artikel von Michael Hirt unter [www.hirtandfriends.at](http://www.hirtandfriends.at):

**Den Schweinehund besiegen - Persönliche Verhaltensänderung in der Praxis**

**Ohne Ziel stimmt jede Richtung - Der Strategiecheck für Ihr Unternehmen**

Sie können Michael Hirt's zukünftige Artikel und Podcasts (kostenlos) erhalten, wenn Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Artikel“ an [office@hirtandfriends.at](mailto:office@hirtandfriends.at) schicken.

Alle männlichen Bezeichnungen in diesem Artikel wie z.B. „Unternehmer“ beziehen sich generell auf beide Geschlechter.

Viele der in diesem Artikel genannten Konzepte, Herangehensweisen und Rituale greifen auf jahrtausendealte Traditionen aus verschiedenen Kulturen zurück. Dieser Artikel verdankt aber auch sein Entstehen den Gedanken, Vorschlägen und Übungspraktiken zahlreicher Seminarteilnehmer und führender Autoren im Bereich Selbstführung, wie z.B. Anselm Grün, Kurt Tepperwein und Stephen Covey.