

Andrea Pilz

**MANAGEMENT trifft
BALANCE KINESIOLOGIE®**

Grenzen überwinden, Ziele erreichen und
Produktivität steigern mit der
ressourcenorientierten Kurzzeitmethode

© 2015–2016 Andrea Pilz

Erstauflage 2016

Autorin: Andrea Pilz

Coverfoto: ra2 studio – Fotolia.com | #89670739

Autorenfoto: Sissi Furgler

Lektorat: Schreibwerkstatt (Wien)

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

ISBN: 978-3-99049-759-3 (Paperback)

ISBN: 978-3-99049-760-9 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99049-761-6 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Um eine bessere Lesbarkeit zu erreichen, wurde auf geschlechtsneutrale Formulierungen verzichtet. Es versteht sich jedoch von selbst, dass sich alle personenbezogenen Bezeichnungen auf beide Geschlechter beziehen.

Die mit * gekennzeichneten Namen wurden verändert.

Dieses Buch ist in Dankbarkeit all meinen bisherigen Wegbegleitern sowie den Managern und Führungskräften, von denen ich lernen durfte, gewidmet.

Besonders danke ich meinem Mann Stefan und
meinem Sohn Alexander.

Inhalt

Über das Buch	9
Vorwort Ruth Berghofer, MSc	10
Vorwort Univ.-Prof. DI Dr. Alois Saria	13
MANAGEMENT-MEETING TEIL I.....	17
Einleitung.....	18
Wie alles begann	22
Wendepunkt I.....	25
Wendepunkt II	29
Erfolgsblockade Nr. 1.....	35
Auf der Suche nach dem Erfolg.....	43
Erstkontakt - BALANCE Kinesiologie®	48
Methode - BALANCE Kinesiologie®	54
Humbug oder Wissenschaft?	64
MANAGEMENT-MEETING TEIL II	79
Story 1: Das Dilemma mit der Zeit.....	80
Story 2: Die Eier legende Wollmilchsau	93
Story 3: Das erfolglose Verkaufsteam	103
Story 4: Das verlockende Angebot	113
Story 5: It's Showtime	124
MANAGEMENT-MEETING TEIL III.....	135
Zeit für den Muskeltest.....	136
Fallbeispiel: Georgs* Geschichte.....	140
Epilog.....	152

Nachwort Prof. Dr. Stefan Pilz, PhD.....	154
Über die Autorin.....	158
Literaturverzeichnis	159

Über das Buch

Jeder Manager und jede Führungskraft möchte in der einen oder anderen Form erfolgreich sein. Aber was hindert Leistungsträger daran, ihre Ziele zu erreichen? Und wie können vielleicht vorhandene Erfolgsblockaden aufgedeckt und aufgelöst werden?

Andrea Pilz, studierte Betriebswirtin, dipl. Coach und dipl. BALANCE Kinesiologin® geht diesen Fragen nach. Anhand eigener Erlebnisberichte und mit fünf Kurzgeschichten aus der Praxis über Manager, Führungskräfte und Leistungsträger beschreibt die Autorin, welche Themen hinter Erfolgsblockaden stecken können und wie diese unter Anwendung einer von Ruth Berghofer und ihrem Team an der BALANCE Akademie Graz entwickelten Methode aufgelöst werden können.

Vorwort Ruth Berghofer, MSc

Zwischen Erfolg und Misserfolg im Management liegt oft ein schmaler Grat. Grenzen, die dazu herausfordern, die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern: das Erleiden einer Niederlage, ein Geschäftsfeld, das nicht aufgeht, Ängste, die eine anstehende Entscheidung behindern, Risiken, die den Schlaf rauben, wichtige Verhandlungen oder Auftritte in der Öffentlichkeit, die bevorstehen, Kündigungen, die ausgesprochen werden müssen – all das kann Stress bedeuten, der viele in ihrem anspruchsvollen Alltag überfordert.

Die Methode BALANCE Kinesiologie® unterstützt Menschen im Management dabei, ihre Grenzen bewusst wahrzunehmen und sie zu überwinden – mit dem Ziel, mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Erfolg zu erreichen.

Bereits bei unserer ersten Begegnung hat mich der wache und kritische Geist von Andrea Pilz, der

Autorin dieses Buches, beeindruckt. *Warum?* – Dieses Wort hörte ich von ihr während der Ausbildung zur BALANCE Kinesiologin® am häufigsten. Ihre anhaltende Bereitschaft, stets noch mehr über die Methode wissen zu wollen, hat mich als Begründerin der BALANCE Kinesiologie® durchaus gefordert. Für manche Wirkungszusammenhänge fanden wir Erklärungen durch neueste Erkenntnisse aus der Gehirnforschung oder Quantenphysik. Einige Bereiche, die wissenschaftlich nicht belegbar waren, blieben. Manche wären an dieser Grenze stehen geblieben – nicht jedoch Andrea Pilz. Aufgewachsen in einem wissenschaftlich geprägten Umfeld und beruflich verwurzelt im Controlling, ging sie daran, die Auswirkungen der Methode in der Anwendung bei Führungskräften zu beschreiben.

Dieses Buch zeugt vom Mut der Autorin, Denkgewohnheiten zu verlassen, Grenzen zu überwinden und Sachliches mit Emotionalem zu verbinden. Es zeigt die Fähigkeit, komplexe Themen in gut verständliche Worte zu fassen. Ich danke Andrea Pilz für ihren Einsatz und freue mich, dass sie die Methode BALANCE Kinesiologie® mit diesem Buch einer noch breiteren Öffentlichkeit bekannt macht.

Ruth Berghofer, MSc

Begründerin der Methode BALANCE Kinesiologie®, Geschäftsführerin der BALANCE Akademie Graz, seit 2003 Leitung der zwei Jahre dauernden Ausbildung BALANCE Kinesiologie®

Landessprecherin der Experts Group WirtschaftsTraining und Coaching der Wirtschaftskammer Österreich, langjährig tätig als Wirtschaftscoach und Unternehmensberaterin

Vorwort Univ.-Prof. DI Dr. Alois Saria

Überlastung durch hohe Anforderungen am Arbeitsplatz und Stress sowie deren Folgen sind in der modernen Arbeitswelt ein allgegenwärtiges Thema. Während die Folgewirkungen auf innere Organe gut bekannt sind, sind die Auswirkungen auf unsere Gehirnfunktionen nur zu einem kleinen Teil erforscht und werden daher wenig beachtet oder verdrängt, weil psychische Störungen noch stark tabuisiert werden, besonders bei Führungspersonen. Ein einwandfreies Funktionieren des Gehirns wird in dieser Berufsgruppe ja auch mit den wichtigen Anforderungen Intelligenz, Kreativität, psychische Belastbarkeit oder richtiger Umgang mit Krisensituationen in Verbindung gebracht. Oft wird dabei vergessen, dass alle diese Anforderungen in enger Verbindung mit positiven und negativen Emotionen stehen, die als Folge von Erziehung, von lebenslangen Erfahrungen, aber auch von akuten Ereignissen im Arbeitsumfeld oder im privaten Bereich unsere akute Handlungsfähigkeit beeinflussen und steuern. Wenn Überlastungen im Gehirn dann zu Störungen führen, die sich in

Symptomen äußern, die gerne mit dem Sammelbegriff »Burn-out-Syndrom« bezeichnet werden, ist es meist zu spät, einen langen Arbeitsausfall oder sogar ein Karriereende einer Führungsperson oder eines Spitzensportlers zu verhindern. Leider ist auch die moderne Gehirnforschung noch nicht weit genug, um alle diese Mechanismen zu verstehen, weshalb es auch noch nicht möglich ist, alle Störungen durch gezielt entwickelte Medikamente oder andere Therapieverfahren zu behandeln. Die gute Nachricht ist jedenfalls, dass alle seriösen Gehirnforscher heute davon überzeugt sind, dass sämtliche Gehirnfunktionen, einschließlich der Emotionen, physikalische und chemische Prozesse sind, die dadurch grundsätzlich von außen beeinflussbar sind. Veränderungen, die mit geänderten Verknüpfungen und Kommunikationswegen zwischen einzelnen Gehirnzellen einhergehen, werden als »Plastizität des Gehirns« bezeichnet. Da es noch nicht möglich ist, Plastizität in Echtzeit beim Menschen mit Messgeräten zu verfolgen, ist man vorerst auf empirische Analysen von Fallbeispielen und die Anwendung verschiedener Methoden, die die moderne Psychologie oder alternative Behandlungsstrategien als Grundlage haben, angewiesen.

Die Autorin dieses Buches hat eine Strategie, die BALANCE Kinesiologie®, ausgewählt, um Belastungssituationen im Management-Bereich besser zu meistern und die Fähigkeiten von Führungspersonen besser zur Geltung zu bringen oder ihren Handlungsspielraum zu erweitern.

Was dieses Buch auf erfrischende Weise von manchen anderen aus diesem Themenbereich unterscheidet, ist der sachliche und logische Gedankenfluss der Autorin, basierend auf ihrem breiten Wissen in Betriebswirtschaft und Coaching, auf ihrer praktischen Erfahrung im Unternehmensbereich und als Führungskraft und auf der gedanklichen Einbeziehung naturwissenschaftlicher und medizinischer Tatsachen. Durch ihren Verzicht auf die Untermauerung der vorgestellten Methode durch wissenschaftlich unhaltbare Hypothesen – dieser Versuchung können manche andere Autoren nicht widerstehen –, lässt sie Raum für die Leser, ihre eigenen Gedanken zu reflektieren und damit objektiv ihr Verbesserungspotenzial zu erkennen oder den geeigneten Zugang zu ihren eigenen Problemen zu finden.

Univ.-Prof. DI Dr. Alois Saria

Leiter der Abteilung für Experimentelle Psychiatrie an der Medizinischen Universität Innsbruck, international beachteter Gehirnforscher mit über 300 wissenschaftlichen Veröffentlichungen in internationalen Fachzeitschriften

Leiter der wissenschaftlichen Ausbildung im »Human Brain Project«, dem derzeit größten EU-geförderten Forschungsprojekt mit über 100 teilnehmenden Universitäten und Forschungseinrichtungen

MANAGEMENT-MEETING

TEIL I

»Erstes Kennenlernen«

Einleitung

Mein Fazit: »Fortschritt resultiert aus der Offenheit gegenüber Neuem.«

So manch einer fragt sich, wie es dazu kam, dass sich eine einstige Controllerin mit Kinesiologie – der Wissenschaft von der Bewegung des Menschen im weitesten Sinne – beschäftigt. Und wenn ich dann erkläre, dass ich im Speziellen mit BALANCE Kinesiologie® arbeite,

- *die auf das Energiemodell der chinesischen Akupunktur zurückgeht*
- *und die es vermag, mit dem Muskeltest Stressreaktionen im Körper aufzuspüren,*
- *um diese mittels geeigneter Stress-Release-Methoden zu lösen,*

sehen mich oft verdutzte Gesichter an. Keiner würde es aussprechen, in den Augen meiner Gegenüber lese ich jedoch: »Esoterikerin geworden?«

Nein, ich bin Betriebswirtin, im tiefsten Inneren meines Herzens ein Finanzmensch, der weiß, unter

welchem Druck und mit welcher Verantwortung Führungskräfte sich den täglichen Herausforderungen stellen. Schließlich arbeite ich seit über zehn Jahren mit Führungskräften zusammen und war sechs Jahre lang selbst eine von ihnen. Ich liebe Zahlen, ich liebe es, einen Beitrag zum wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens zu leisten. Es macht mir Spaß, Potenziale zu heben und vermeintliche »Grenzen« zu überwinden. Und gerade weil ich von Natur aus ergebnisorientiertes Arbeiten gewohnt bin, nutze ich die BALANCE Kinesiologie®.

In den vorangegangenen Jahren machte ich die Erfahrung, dass herkömmliche Instrumente der Unternehmensführung unter den vorherrschenden wirtschaftlichen Rahmenbedingungen nicht immer den gewünschten Erfolg für Führungskräfte brachten, den sie versprachen. Ich machte mich auf die Suche nach neuen Instrumenten, begann mit Ursachenforschung und stellte mir immer wieder eine Frage: »Was brauchen Führungskräfte, um erfolgreich zu sein? Was fehlt ihnen, um erfolgreich zu sein? Wann und warum sind Führungskräfte erfolgreich?«

Was im Selbststudium begonnen hatte, führte schließlich zu neuen, unkonventionellen Methoden. Aufgrund mangelnder Praktikabilität und Wirksamkeit verwarf ich diese jedoch wieder. Wenn ich mit einer Methode oder einem Instrument arbeite, dann muss dieses für mich drei Grundvoraussetzungen erfüllen:

Erstens muss dieses Werkzeug einfach, zweitens muss es praktisch einsetzbar und drittens muss es wirksam sein. Ich selbst muss die Erfahrung gemacht haben, dass es funktioniert.

Ein solches Werkzeug fand ich letztendlich in der Methode der BALANCE Kinesiologie®. Während und nach meiner Ausbildung zum dipl. Coach und dipl. BALANCE Kinesiologen® legte ich den Fokus meiner Arbeit auf Manager, Führungskräfte und Leistungsträger. Ihnen habe ich auch das Entstehen dieses Buches zu verdanken. Sie sind es, die mir in unseren Sitzungen und Gesprächen großes Vertrauen entgegengebracht und mich dazu ermutigt haben, ihre Erfolgsgeschichten und Erlebnisse mit der BALANCE Kinesiologie® auf Papier zu bringen und zu veröffentlichen. Ziel dieses Buches