

Safe Base Leadership

Ein Leader hat die Natur des Menschen und das Grundbedürfnis nach einer sichereren Bindung ebenso verstanden wie das menschliche Grundbedürfnis, sich Herausforderungen zu stellen und diese zu meistern. Er unterstützt beide Bedürfnisse, indem er erreichbar und aufmerksam ist. Auf Bedürfnisse seiner Mitarbeitenden nach Sicherheit, reagiert er, indem er in einem ersten Schritt den Stress beim anderen erkennt und anerkennt, ohne zu bewerten oder zu verurteilen. In einem zweiten Schritt leitet er sogenannte sicherheitsbasierte Strategien ein, die das Stress- und Bindungssystem des Mitarbeitenden wieder beruhigen. Dazu zählen zunächst Verhaltensweisen wie eine offene Tür und ein offenes Ohr für Bedenken und Schwierigkeiten sowie Unterstützung und Ermutigung bei der Lösung des Problems. Hat ein Mitarbeitender wiederholt die Erfahrung gemacht, dass sein Chef ansprechbar ist, er weder verurteilt noch bloss gestellt, oder sein Problem heruntergespielt oder verleugnet wird, sinkt sein Stresspegel.

Das Bedürfnis nach „Exploration“ unterstützt er, indem er seinen Mitarbeitenden adäquate Aufgaben überträgt, sie in ihrer Kreativität anregt und dabei fördert und fordert, jedoch als sichere Basis zur Verfügung steht.

Die Qualität des „Care-Giving“ von Managern, also die Erreichbarkeit und Ansprechbarkeit, spielt bei der psychischen Gesundheit und vor allem bei der Burnout-Prophylaxe eine zentrale Rolle, was neueste Studien eindeutig belegen. Fühlen sich Mitarbeitende sicher und vertrauen ihrem Manager, sinkt das Burnout-Risiko signifikant. Sie fühlen sich wertgeschätzt, gesehen und als Mensch akzeptiert. Erst dieses Vertrauen ermöglicht und schafft Raum für Neugierde und Risikobereitschaft, also den Nährboden für „Exploration“, die Grundvoraussetzung dafür, etwas zu wagen, kreative Lösungen zu finden und ausserhalb der "Box" zu denken. Kann sich ein Mitarbeitender darauf verlassen, dass sein Vorgesetzter für ihn da ist, hat er den Kopf frei für Kreativität, Lösungsfindung und neue Ideen. Wird er dagegen allein gelassen oder schlimmer noch, erniedrigt und vor anderen bloss gestellt, wird er wenig Neues wagen.