

Fabienne In-Albon / Persönlichkeits- und Teamentwicklerin

Dank des Stellvertreter-Modells zu mehr Mut

Im Laufe des Jahres sind wir an der Seite der ehemaligen Profigolferin und Olympiateilnehmerin von Rio 2016, Fabienne In-Albon, und nehmen an exklusiven Einblicken in ihren Alltag als Persönlichkeits- und Teamentwicklerin bei der Fabienne In-Albon Milestones GmbH teil. In dieser Ausgabe rückt das Thema «Mut» in den Fokus.

Mut hat viele Facetten, unter anderem bedeutet es, für sich, seine Visionen und Ziele einzustehen und diese hartnäckig zu vertreten. Das ist nachhaltig nur möglich, wenn man Klarheit über sich selbst, seine Ziele und deren Warum hat.

Als Sportlerin, wie auch als Unternehmerin brauchte Fabienne immer wieder Mut. Mut ihren eigenen Weg zu gehen, sich immer wieder ihren Ängsten oder Unsicherheiten zu stellen und dabei ihre Komfort Zone zu verlassen. Ob es der erste Abschlag war, die halbe Welt zu-

schaute und der Druck spürbar auf den Schultern lastete, eine Keynote Speech vor über 800 Menschen zu halten und kurz vor dem Auftritt ein Blackout zu haben, ein unangenehmes Gespräch zu führen, einen Mitarbeitenden zu entlassen, neue Wege zu gehen, all das sind Momente, in denen es Mut braucht. Mut, hinzustehen und es einfach durchzuziehen.

Doch viele Menschen trauen sich nicht, diesen Weg zu gehen, aus Angst vor dem Schmerz, den sie dabei verspüren

könnten, aber auch der Angst vor dem Ungewissen. Heutzutage ist es enorm wichtig, neue Wege zu suchen und einzuschlagen, sei es in einer Unternehmung, einem Team oder aber auch als Privatperson. Aber oft wissen wir nicht, wohin dieser Weg führen wird und ob es am Schluss der richtige ist, das braucht Mut.

Wenn der Mut zur Entscheidung fehlt

Fabienne berichtet von einer Kundin namens Manuela, die eine aufstrebende Geschäftsführerin ist. Sie setzt auf einen kooperativen Führungsstil und eigenverantwortliche Teamarbeit, woran sie mit Fabienne intensiv gearbeitet hat. Mittlerweile ist ihr Team ihr grösstes Kapital. Doch nun fehlt ihr der Mut, sich von einem Mitarbeiter zu trennen. Durch die Angst vor der Enttäuschung schiebt sie das immer wieder vor sich her.

Raus aus der Komfortzone

Fabienne hat mit Manuela das Thema besprochen, denn nichts zu tun und alles beim Alten zu lassen, bedeutet, in der Komfortzone zu bleiben. Wir empfinden oft eine Art Sicherheit in unserem gewohnten Zustand, doch in Wahrheit schränkt es uns ein. Fabienne weiss aus eigener Erfahrung, dass das Ignorieren

Wenn man mutige Schritte machen will, ist es wichtig, sich emotional von der Situation zu trennen um einen sachlichen Entscheid fällen zu können. Dafür setzt Fabienne In-Albon auf das Stellvertreter-Modell.



von notwendigen Schritten uns später mit schmerzhaften Konsequenzen konfrontiert. Immer wieder schob sie solche Entscheidungen vor sich her, sei es die Entlassung eines Trainers, das Beenden eines Entwicklungsprozesses aufgrund ungleicher Vorstellungen, Absagen etc. Um mutiger zu werden, hat Fabienne das Stellvertreter-Modell entwickelt, welches sie heute auch mit ihren Kundinnen und Kunden teilt. Immer wenn der Mut fehlt oder man sich bei einem Schritt unwohl fühlt, hilft einem der Stellvertreter, diese Aufgabe zu übernehmen. Sie geht dabei genau gleich vor wie beim Identitätsmanagement, was in der letzten Ausgabe beschrieben wurde, nur kreiert sie für sich eine externe Person. Im entscheidenden Moment delegiert sie die Aufgabe an ihren Stellvertreter und kann sich somit emotional von der Situation trennen und es fällt ihr dadurch deutlich leichter. Genau dieses Modell hat sie auch mit Manuela angewandt, was dazu führte, dass sie den Schritt gehen und dem Mitarbeiter kündigen konnte.

Vor allem bei mutigen Schritten ist es wichtig, sich in erster Linie emotional von der Situation zu trennen, um anschliessend einen sachlichen Entscheid fällen zu können.

Jeder kennt dieses Gefühl, wenn man aus der Emotion heraus reagiert, Dinge vor sich herschiebt in der Hoffnung, dass es leichter wird. Aber in Wirklichkeit wird es mit jedem Tag schwieriger, die Angst grösser und der Widerstand stärker. Das fängt bereits mit einem unangenehmen Telefongespräch an – wie oft schieben wir es vor uns her in der Hoffnung, dass es irgendwann leichter wird und wir irgendwann den Mut dazu haben. Doch je länger wir warten, desto mehr Energie verbrauchen wir, denn das Thema ist somit immer präsent. Die logische Konsequenz davon ist, je weniger Energie vorhanden ist, desto mehr Mut brauchen wir. Fabienne bringt es auf den Punkt und stellt die Frage: «Was, wenn wir es einfach direkt tun?» und ergänzt, dass es uns anschliessend mehr Raum schafft, um neue Projekte in Angriff zu nehmen und mit frischem Elan durchzustarten.

Mit Klarheit und Mut die Ziele verfolgen

Das Stellvertreter-Modell hat sie vom Sport übernommen. Wenn ihr zum Bei-



Fabienne In-Albon arbeitet auf einer Ebene, die ihre Kundinnen und Kunden einschliesst. Sie gibt ihre Erfahrungen, Herausforderungen und Lernfelder weiter, um ein besseres Verständnis zu schaffen. Auf diese Weise vermittelt sie die Informationen auf eine greifbare Weise.

spiel das Vertrauen in einen Schlag fehlte, hat sie sich einfach überlegt, wer ein Experte bei diesem Schlag ist, und hat sich vorgestellt, wie dieser Spieler oder diese Spielerin diesen Schlag ausführt. Sie hat sich also ihr Team aus «Experten» aufgebaut und wusste, dass sie so nie mehr alleine bei ihren sportlichen Herausforderungen ist.

Heute verlässt Fabienne regelmässig ihre Komfortzone, um unbegrenzte Möglichkeiten und unbeschreibliche Emotionen zu erfahren. Eine Quote, die sie in solchen Momenten begleitet, ist «Manchmal gewinnen wir und manchmal lernen wir». Ihr ist bewusst, dass sie nicht scheitern kann, sondern nur wachsen wird, was ihr hilft, immer wieder Mut zu finden, und diesen Mut gibt sie nun weiter.

So vermittelt sie in ihren Entwicklungsprozessen die Klarheit über sich, die eigenen Werte und Ziele, damit man anschliessend für genau diese einstehen und seine Meilensteine mutig verfolgen kann.

Was ist etwas, was Sie, liebe Leserin, lieber Leser, schon lange vor sich herschieben und es jetzt umsetzen können? Oder wo Ihnen ein Stellvertreter die nötige Distanz schaffen könnte? Möglicherweise gibt es eine Aufgabe, die Sie schon seit langer Zeit erledigen

möchten, aber immer wieder aufschieben. Auf der Webseite von Fabienne In-Albon werden Sie viele Quellen der Inspiration finden, um Ihre inneren Blockaden zu überwinden. Hier gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Ihnen helfen werden, endlich voranzukommen.

Die Themen sind so facettenreich, dass wir uns in der nächsten Ausgabe weiter damit beschäftigen werden.

Fabienne In-Albon



schloss 2011 ihren Bachelor in Sport-Management in Sydney, Australien ab, bevor sie ins Profiflager wechselte, wo sie bis Ende 2017 aktiv auf der Ladies European Tour spielte. Nach ihrem Rücktritt vom Spitzensport bildete sie sich an der Dr. Bock Coaching Akademie weiter. Seit Jahren setzt sie nun diese Expertise und Erfahrung rund um die Entwicklung von Persönlichkeiten und Teams ein.

FABIENNE IN-ALBON
MILESTONES

Fabienne In-Albon
Milestones GmbH
info@fabienneinalbon.ch
www.fabienneinalbon.ch