



Modul 1:
Mentale Stärke für mich selbst

Donnerstag, 14.05.2020

Mentale
Führungsstärke in
besonderen Zeiten



OnlineSeminar mit Michael Flegel



Mentale Führungsstärke in besonderen Zeiten

Ziel dieses OnlineSeminars:

Mentale Führungsstärke für mich selbst

All diejenigen zu begleiten, die positiv und gestärkt in die Zukunft gehen wollen und die die momentane Krise auch als Chance zu Ihrer eigenen Persönlichkeitsentfaltung sehen.

Mentale Führungsstärke für mein Unternehmen

All diejenigen zu stärken, die jetzt vorangehen müssen, die ihren Führungskräften und Mitarbeitern Orientierung und Führung geben wollen.



Warum kann unser Online-Seminar Dich gerade jetzt – und in den kommenden herausfordernden Wochen – wirkungsvoll unterstützen?

Es geht darum, ...

- ... wie Sie sich selbst und andere **motivieren** können
- ... mit **Gelassenheit** schwierige Situationen besser meistern zu können
- ... dass Sie in Krisen **selbtsicherer** agieren und unter Stress **lösungsorientierter** denken können
- ... eigene **Kraftressourcen** zu entwickeln und zu nutzen
- ... um die Steigerung Ihres eigenen **Wohlbefindens**
- ... Ihr **Selbstvertrauen** und Ihr **Selbstwertgefühl** zu stärken
- ... unerfreuliche Umstände **akzeptieren** zu können – und **Optimismus** zu entwickeln
- ... in der Krise neue Chancen erkennen zu können
- ... auch in schwierigen Situationen **achtsam** zu sein – und **Aufmerksamkeit** zu entwickeln
- ... die Opferrolle verlassen und **Schöpfer** des eigenen Lebens zu sein



Mentale Führungsstärke in besonderen Zeiten

Jedes zweistündige Modul ist geprägt durch:

- sich jeweils wiederholende Rituale der Achtsamkeit und Wertschätzung
- Impulse und Anregungen in Bild, Ton und Video
- das über das OnlineSeminar hinausreichende persönliche „EnergieTagebuch“
- Literaturempfehlungen zur Begleitung der vier Module
- Anleitungen, Handreichungen und Unterlagen für Ihre sofortige direkte Umsetzung
- den gemeinsamen Austausch untereinander
- und durch eine geführte Meditation



Mentale Stärke in herausfordernden Zeiten

Dieses OnlineSeminar ist aufgeteilt in 4 Module:

Modul 1 (Donnerstag, 14.05.2020, 17:00 – 19:00 Uhr):

Mentale Stärke für mich selbst

Modul 2 (Dienstag, 19.05.2020, 17:00 – 19:00 Uhr):

Mentale Stärke für mich als Unternehmer

Modul 3 (Dienstag, 26.05.2020, 17:00 – 19:00 Uhr):

Mentale Stärke für meine Führungskräfte

Modul 4 (Donnerstag, 28.05.2020, 17:00 – 19:00 Uhr):

Mentale Stärke für mein Team



Mentale Stärke für mich selbst



Mentale Stärke

Unter mentaler Stärke können wir global gesagt verstehen:

- **Selbst-bewusst-sein**
- Ich bin mir meiner **Stärken, Fähigkeiten, Talente** und **Kompetenzen** bewusst
- **An mich selbst glauben**
- **Stabiles Selbstvertrauen**

- Ich bin in der Lage, **blockierende Gedanken** oder **Einstellungen** und **negative Zustände** wie **Stress, Druck** oder **Angst** abzubauen

Unsere Agenda heute

1. Mentale Stärke Impuls Nr. 1: Mein EnergieTagebuch
2. Einflusskreis – Sorgenkreis
3. Mentale Stärke Impuls Nr. 2: Der STOP-Countdown
4. Mein Lebensrad
5. Mentale Stärke Impuls Nr. 3: 10 Sek. Boxenstopp
6. Innere Antreiber

Mein EnergieTagebuch: Mein Erfolgs- und Dankestagebuch



Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 1: Das EnergieTagebuch - Mein Erfolgs- und Dankestagebuch

Aus der Neurowissenschaft wissen wir, wie wichtig positive Bilder und Spass sind. Um diese Erfolgsfaktoren zu nutzen, hilft Dir Dein persönliches Erfolgs- und Dankestagebuch das Dir regelmäßig Energie für Deine mentale Stärke gibt.

Unser Tipp:

Schreib Dir täglich – vielleicht am Morgen, vielleicht vor dem Schlafengehen – kurz schriftlich auf, welche drei für Dich wichtigen Dinge am vergangenen Tag erfolgreich waren, was Du gelernt hast oder wofür Du dankbar bist.

Damit füllst Du auch Deinen Positiv-Speicher, machst Dir bewusst, was Spass bzw. Freude macht und wofür Du dankbar bist.

Dies ist Dein Dauerprogramm für Deine *MENTALE STÄRKE*!

Mit dieser Übung wirst Du einen magischen Kreislauf in Gang setzen:
Je dankbarer Du bist, desto mehr wirst Du von diesen Dingen, Erlebnissen, Menschen,
etc. in Deinem Leben anziehen.

Umgekehrt gilt allerdings auch: Je unzufriedener und undankbarer Du bist, desto
weniger schickt Dir das Universum von diesen Dingen. Je mehr Du das Gefühl hast,
vom Leben benachteiligt zu sein – desto mehr wirst Du auch in Zukunft benachteiligt
werden. Je mehr Du das Gefühl hast, erfolglos zu sein – desto mehr Misserfolge
bekommst Du von der universellen Post automatisiert zurückgeschickt.

Je mehr Du jedoch dankbar bist, für das, was Du bereits bist, hast oder tust, desto
stärker setzt Du das magische, universelle Gesetz der Anziehungskraft in Gang:

Das Universum beliefert Dich noch intensiver und stärker mit diesen positiven
Ergebnissen.

Meine Dankbarkeit

Wer nicht dankt, wird nichts erhalten!

Schreib Dir bevor Du weiterliest „*Wofür bin ich dankbar?*“ auf.

Dann liste 10 Punkte auf, für die Du „ohne wenn und aber“ dankbar bist.

Schreib Dir auch Dein „weil“ dahinter.

Schreib nicht „Kinder“, sondern „Ich bin dankbar für meine Kinder, weil sie sind gesund, intelligent und geschickt ...“

Meine Dankbarkeit

Stell Dir mal mal vor, Du schreibst diese 10 Punkte auf, bei denen Du Dankbarkeit spürst?

Stell Dir weiter vor, Du würdest jeden Morgen, bevor Du den Alltag beginnst, diese Liste durchlesen, ganz allein und ohne Störung - gern bei einer Tasse Kaffee und nicht länger als 15 Minuten.

Kannst Du das Gefühl erahnen, das sich in Dir ausbreitet, welch angenehme Wärme Dich erfüllt?

Wir haben vergessen dankbar zu sein. Wir jammern auf hohem Niveau. Wir haben noch nie Hunger gelitten und waren nie im Krieg. Und wenn uns etwas passiert, fängt uns das System weitgehend auf.

Den Flutopfern wurde geholfen. Wir haben eins der besten Gesundheitssysteme, wer arbeitslos wird, verhungert nicht. Unsere Kinder haben Zugang zu einem exzellenten Bildungssystem.

Mein „21 Tage Programm“:

*Mein EnergieTagebuch:
Mein Erfolgs- und Dankestagebuch*

Kaufe Dir dazu ein kleines schönes neues Notizbuch (Moleskine, ...) – oder nutze ein Notizbuch, dass Du bereits zuhause hast (notfalls ein Schulheft 😊)

Teile Dir die ersten Seiten wie folgt ein:

Für jeden der 3 nachfolgenden Themenblöcke mindestens 3 Seiten (also insgesamt mindestens 9 Seiten freilassen)

1. Themenblock: Meine Talente!

Schreibe hier alle deine Talente, Fertigkeiten, Fähigkeiten, positiven Eigenschaften auf.
Was fällt Dir leicht?

2. Themenblock: Meine Träume, Visionen und Ideen

Schreibe alle Deine Träume, Visionen, Ideen und Wünsche für Deine eigene Zukunft auf.
Wie möchtest Du es am allerliebsten haben, wenn Du es Dir aussuchen könntest?

3. Themenblock: Was macht mich einzigartig?

Was macht Dich einzigartig? Was kannst Du besser als andere?
Was macht Dir Freude? Wo unterscheidest Du Dich?
Wo kannst Du das einsetzen und nutzen für Dich und andere?

Und auf den den restlichen Seiten :

21 Tage lang jeden Tag/ Abend 1 – 3 Dinge festhalten:

„Was habe ich heute gut gemacht, was sind meine Erfolge“

- Was habe ich heute gut gemacht?
- Wessen Tag habe ich heute schöner gemacht?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wen liebe ich? Wer liebt mich?
- Was kann ich vom heutigen Tag lernen?

Mein Energie-Tagebuch

HEUTE IST

EINTRAG AM MORGEN (3 MINUTEN)

Ich bin dankbar für ...

1.
2.
3.

Was ist mein Ziel für heute? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

.

Positive Selbstbekräftigung

.

EINTRAG AM ABEND (3 MINUTEN)

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

.

Was hätte ich heute besser machen können?

.

Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

1.
2.
3.

Mein Energie-Tagebuch

HEUTE IST *Montag, 27.04.2020*

EINTRAG AM MORGEN (3 MINUTEN)

Ich bin dankbar für ...

1. *die Sonnenstrahlen auf meiner Haut*
2. *das leckere Frühstück, das ich mir gleich bereite*
3. *meine tollen Freunde, die mein Leben bereichern*

Was ist mein Ziel für heute? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Ich nehme mir heute in der Mittagspause Zeit für mich und gehe spazieren

Positive Selbstbekräftigung

Ich habe mich entschieden, bewusster zu leben

EINTRAG AM ABEND (3 MINUTEN)

Was ist mir heute besonders gut gelungen?

Ich habe heute gelassen reagiert, wo ich mich früher geärgert hätte .

Was hätte ich heute besser machen können?

Die Bedürfnisse meiner Kollegen noch besser wahrnehmen – und auch meine eigenen Bedürfnisse ;-)

Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

1. *Ich habe ein schönes Kompliment bekommen*
2. *Ich habe es geschafft, meine Tagesziele zu erreichen*
3. *Ein Kollege hat mir ein leckeres Gericht empfohlen*

Einflusskreis

Sorgenkreis

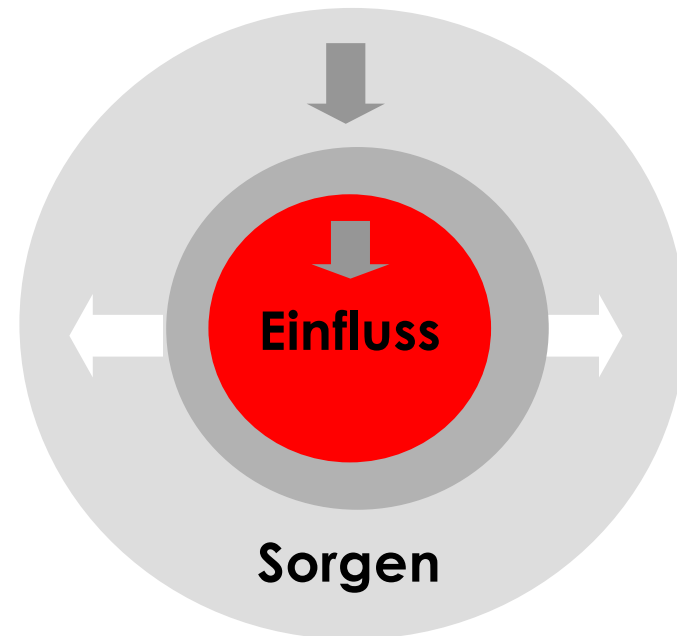




Einflusskreis

Sinnvoll ist nur, was im Rahmen unserer Gestaltungsmöglichkeiten liegt!

Viktor E. Frankl



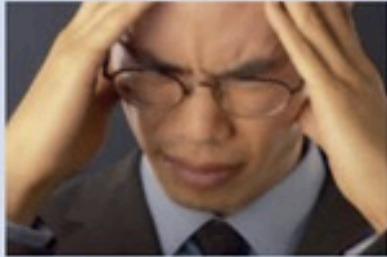
Darum sorgen sich die Deutschen in der Corona-Krise

Anteil der Befragten, die sich hauptsächlich wegen folgendem Sorgen machen



Basis: 686 Befragte (ab 18 Jahre) in Deutschland;
März 2020; Mehrfachantworten möglich
Quelle: Statista Covid-19-Barometer





Sorgenkreis

»Oh Gott, jetzt hat sich schon wieder jemand krank gemeldet. Wie sollen wir das nur schaffen?«

»Ich fühle mich ausgepowert und bekomme Kopfschmerzen«

»Unter Anspannung telefoniere ich nach Ersatz und reagiere ungeduldig und gereizt«

Gedanken

Gefühle

Handlung



Einflusskreis

»Mhm, die Anne hat sich heute krank gemeldet. Damit ist sie die zweite Kollegin, die diese Woche ausfällt.«

»Ich fühle mich herausgefordert und angespornt jetzt Ersatz zu finden.«

»Ich nehme mir die Telefonliste möglicher Kollegen vor, die einspringen könnten. Dann melde ich mich für den Arbeitskreis »Springerpool« an, um dieses Thema zukünftig auf einer organisatorischen Ebene angehen zu können.«

A serene autumn landscape featuring a calm river or stream in the foreground, reflecting the sky. The background is filled with trees in various stages of autumn, with some leaves turning bright yellow and orange. A large tree trunk is visible on the left side. The sun is shining brightly from behind the trees, creating a hazy, golden glow. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Praktischer Tipp: Fragen am Morgen

Arbeite ich heute an
meinem Sorgenkreis oder
lieber an meinem
Einflußkreis?

Mit den *MENTALE STÄRKE* Impulsen 2 und 3, ...
erhältst Du zwei einfache, effektive und schnelle Übungen
für das Speichern positiver Alltagssituationen
und den Umgang mit negativen Alltagssituationen.



Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 2: Der Stop-Countdown

Manchmal gibt es Situationen, die uns stressen: Der Verkehrsstau auf der Heimfahrt, der versäumte Zug, ein „Angriff“ auf uns in einem Gespräch oder, oder, oder... -

dann läuft im Normalfall unterbewusst unser festprogrammierter Autopilot mit einer Stressreaktion und Ärger, Wut und anderen weniger hilfreichen Dingen, die Dir das Gegenteil von „in sich ruhen“ und mentaler Stärke bringt.

Sage in einer solchen Situation bewusst sofort “Stop“ und zähle bis 10.

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 2: Der Stop-Countdown

Damit verhinderst Du ein selbstablaufendes negatives Programm und schaffst die Möglichkeit, Dich bewusst umzuprogrammieren.

Auch diese Übung verbessert langfristig Deine positiven Wahrnehmungen und Bewertungen.

Deine ursprüngliche unbewusste Reaktion auf scheinbar negative Situationen wird immer weniger und Du schaffst Dir damit die Basis für ein anderes bewusstes Reaktionsmuster.

Wie einfach das ist, zeigt das Beispiel des Fahrens im Autoverkehr in unterschiedlichen Ländern mit Links- bzw. Rechtsverkehr. Auch wenn man beispielsweise über Jahrzehnte in Ländern mit Rechtsverkehr unterwegs war, so lernt man doch sehr schnell z.B. bei einem Umzug in ein Land mit Linksverkehr eine neue und erfolgreiche Sicht- und Verhaltensweise.



Wenn du merkst, dass in dir negative Gedanken

- über dich selbst,
- über andere oder
- über Situationen

hochkommen,

dann sage laut „STOP“ zu dir selbst und stelle dir dabei ein großes Stoppschild (wie aus dem Straßenverkehr) vor deinem inneren Auge vor.

Oder trage ein Gummiband um dein Armgelenk, zieh daran und lass es schnalzen während du „Stopp“ sagst.

Trainiere ganz bewusst mindestens 1 – 2 Wochen lang.

Mein Lebensrad:
Meine persönliche Analyse
nach dem 8F-Modell



Mein Lebensrad

Für Dich gibt es viele wichtige Lebensbereiche, zum Beispiel Beruf oder auch Gesundheit oder Freunde.

Alle Lebensbereiche hängen miteinander zusammen.

Du kannst nicht beruflich erfolgreich sein, wenn Du todkrank bist.

Entscheidungen im einen Bereich ziehen Folgen im anderen Bereich nach sich:

Mancher hat erlebt, wie sich mit der Änderung des eigenen Selbstverständnisses zum Beispiel gegenüber Arbeit oder gegenüber Geld auch der Freundeskreis wandelt.

Aus diesem Grund lassen sich Themen, Probleme und Herausforderungen nur ganzheitlich lösen.

Mein Lebensrad

Schätze Deinen
aktuellen
Energielevel /
Zufriedenheitsgrad
bezogen auf jeden
einzelnen
Lebensbereich ein



100%

Exzellente
Energie



80%

Gute Energie



60%

OK, könnte aber
besser sein



40%

Mittelmäßige
Energie:
Änderung
empfohlen



20%

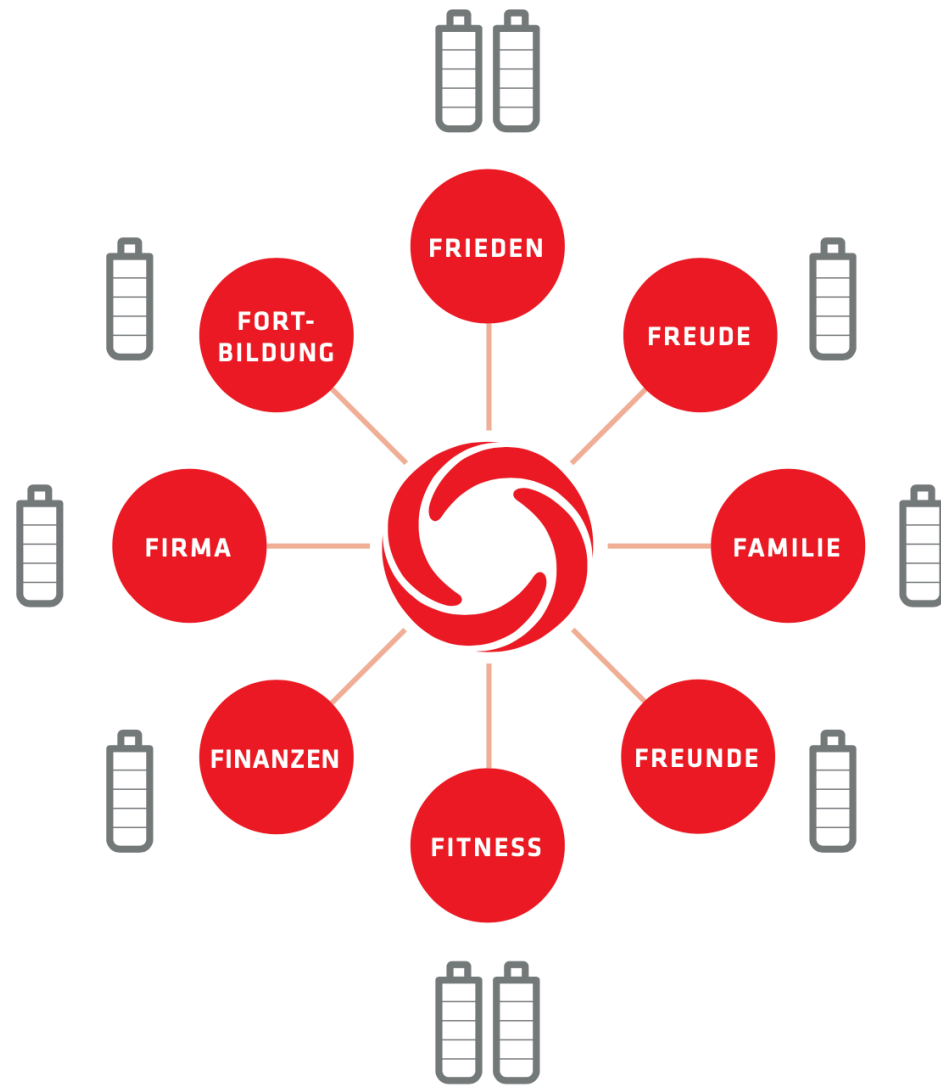
Kritischer
Energie-
level: Dringende
Veränderungen
notwendig



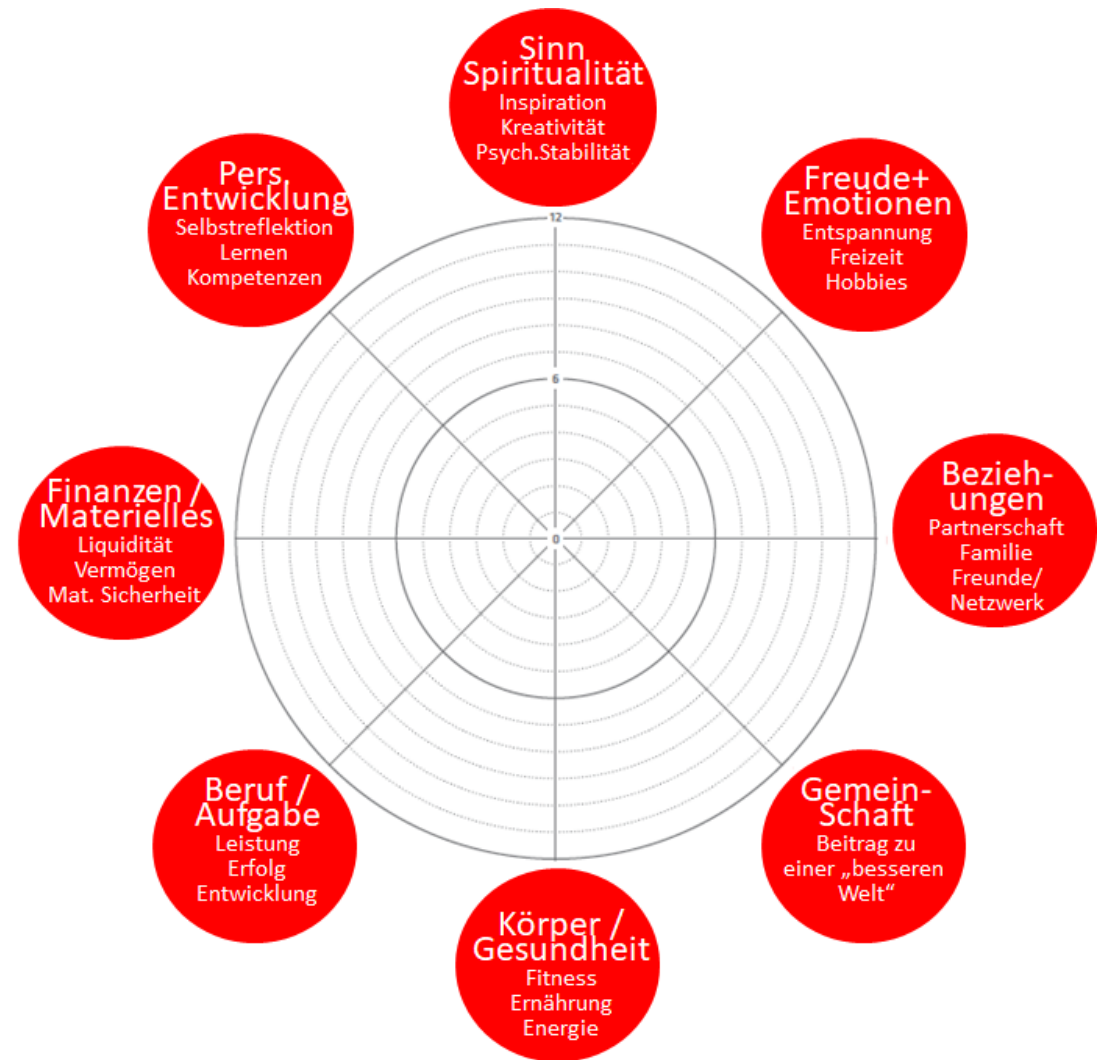
0%

Roter Bereich:
Sofortige
Änderungen
nötig

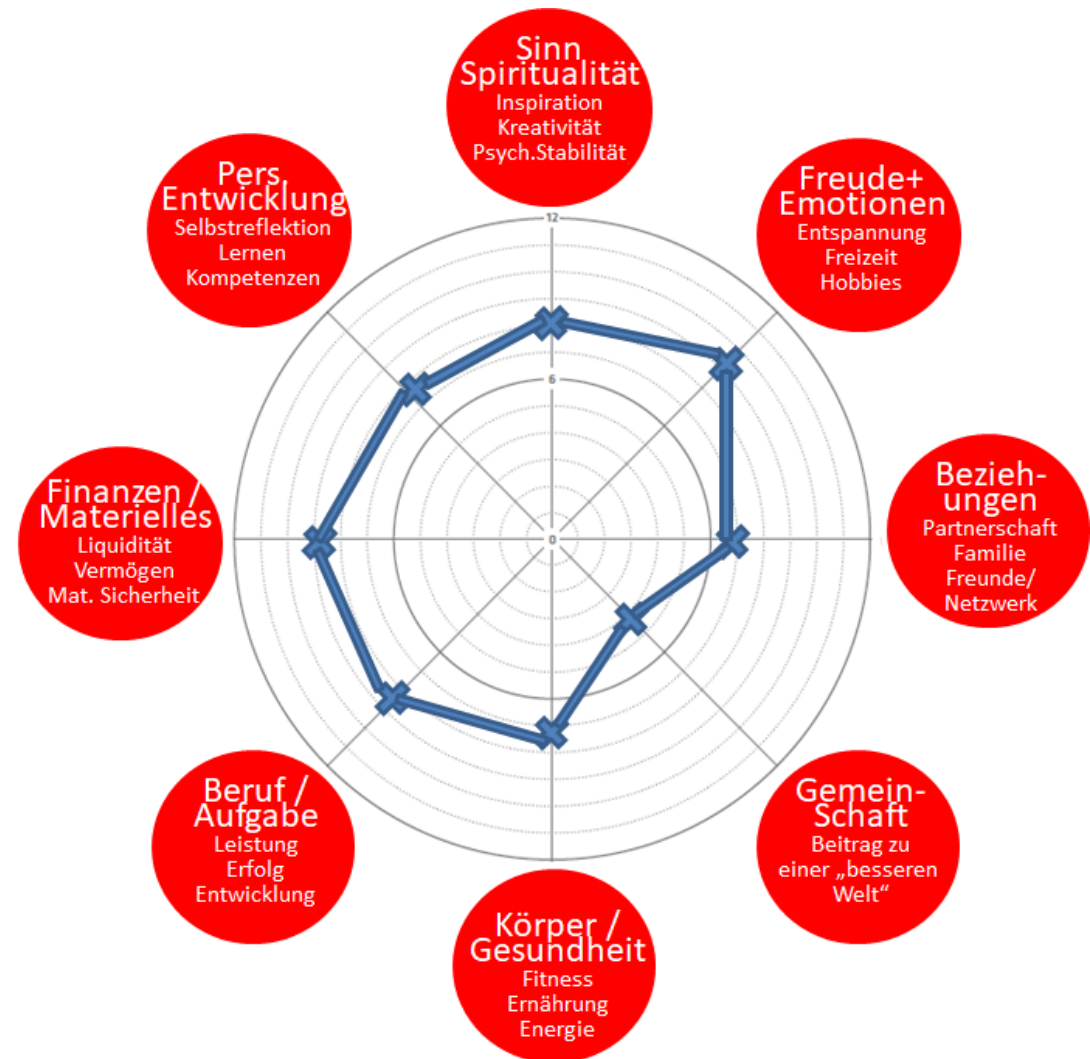
und trage dann das Ergebnis in das folgende Diagramm ein:



Wenn Du die einzelnen Punkte noch miteinander verbindest, kannst Du sehen, inwieweit bei Dir alles „rund läuft“:

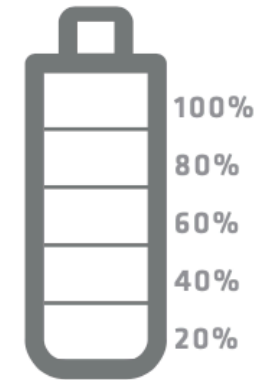


Wenn Du die einzelnen Punkte noch miteinander verbindest, kannst Du sehen, inwieweit bei Dir alles „rund läuft“:



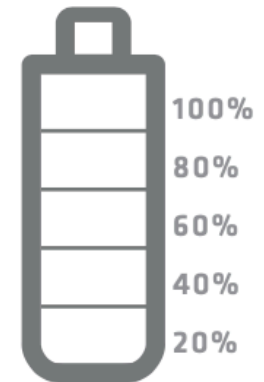
- 1. FRIEDEN:** Wie gut ist der Energiezustand meiner Seele / Psyche?
Wie belastbar bin ich psychisch (Wenn ich belastbar bin, ist das ein Zeichen einer vollen Batterie.)? Wie sehr spüre ich den Sinn in meinem Leben? Wie groß ist mein inneres Engagement? Wie glücklich ist mein Grundgefühl?

Malen Sie die Batterie bis zu Ihrem Level aus und machen Sie sich ein paar Notizen.



3. FAMILIE: Wie groß ist die Energie in meiner Familie? Wie viel Zeit verbringe ich mit ihr und vor allem wie viel qualitativ hochwertige Zeit (mehr als nur Anwesenheit)? Habe ich ausreichend Zeit mit den Menschen, die für mich die wichtigsten sind?

Malen Sie die Batterie bis zu Ihrem Level aus und machen Sie sich ein paar Notizen.



Zu diesen 8 Lebensbereichen kannst Du Dir nun die folgenden Fragen stellen, die Dir bei der Reflexion und Planung dieser Lebensbereiche helfen:

1. Welche Lebensbereiche sind mir aktuell besonders wichtig und weshalb?
2. Welche Lebensbereiche sind mir derzeit weniger wichtig und weshalb?
3. Entspricht mein momentanes Leben der Verteilung meiner Prioritäten?
4. Verwende ich in Bereichen viel Zeit, die mir nicht so wichtig sind?
5. Verwende ich in Bereichen wenig Zeit, obwohl sie mir wichtig sind?

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 3: Der 10 Sek.- Boxenstopp

Nimm Dir trotz Deines vollen Terminplans immer wieder mal ein wenig Zeit, vom Schreibtisch zurückzutreten, Deine Arbeit kurz ruhen zu lassen – einfach stehen zu bleiben und 10 Sekunden die positiven Ereignisse wirklich zu genießen.

Wenn Du Dir das zu Deiner Gewohnheit machst – ein paar extra Sekunden in diesem positiven Gefühl zu verharren – dann spürst Du nicht nur einen kurzfristigen Effekt, sondern programmierst Dein Gehirn langfristig auf *MENTALE STÄRKE*, weil Du Deinen Positiv-Speicher bewusst füllst.

Damit bewirkst Du nämlich in der Folge positivere Wahrnehmungen und Bewertungen.

Wie wichtig und hilfreich das ist, fand der Psychologe Daniel Kahneman heraus, indem er feststellte, dass das Verhältnis von positiven zu negativen Ereignissen eine Rate von 5:1 haben muss, damit ein negatives Ereignis ausgeglichen wird.

Innere Antreiber

Glaubenssätze



Innere Antreiber / Glaubenssätze – der Test

(ein „Werkzeug“ der Transaktionsanalyse)

Jeder Mensch wird durch seine Erfahrungen geprägt, die er/sie in bestimmten Situationen erlebt hat.

Dadurch entstehen Muster im Lebensskript

- Einschärfungen / VERBOTE
- Antreiber / GEBOTE

welche ins Unterbewusstsein eindringen und sich dort festsetzen.

Meist bereits in der Kindheit geprägt. Denn Kinder lernen aus den Aussagen der Eltern/Erzieher, was richtig ist und wie man o. k. ist.

Welches sind Ihre inneren Antreiber?

Erkennen Sie Ihre Steuermechanismen, denen Sie meist unbewusst ausgesetzt sind? Nutzen Sie das Testergebnis, um zukünftig leichter klare und bewusste Entscheidungen treffen zu können, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten wollen. Da das Testergebnis immer eine Mischung verschiedener Antreiber darstellt, kann der Antreibertest Ihnen nur Indizien für stark oder schwach ausgeprägte Glaubenssätze liefern.

Beantworten Sie bitte die folgenden Aussagen mit der Bewertungsskala (1 – 5), so wie Sie sich im Moment selbst sehen. Danach schreiben Sie den entsprechenden Zahlenwert in den dafür vorgesehenen Raum auf Seite 4.

Diese Aussage trifft auf mich zu:

voll und ganz = 5


gut = 4

etwas = 3

kaum = 2

gar nicht = 1

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.
3. Ich bin ständig auf Trab.
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.



Vielen Dank, dass ihr heute dabei
gewesen seid!

Wir sehen uns wieder am
kommenden Dienstag, 19. Mai 2020
um 17:00 Uhr

michael.flegel@schmidtcolleg.de
+49 151 5505 1355