



Modul 4:
Mentale Stärke für
Mein Team

Donnerstag, 28.05.2020

Mentale
Führungsstärke in
besonderen Zeiten



OnlineSeminar mit Michael Flegel



Unsere Agenda heute

1. Kurze Rückschau – und was habe ich umsetzen können
2. Mentale Stärke Impuls Nr. 9: „Ja, aber –Prinzip“
3. Mentale Stärke durch meine Kenntnis von Denkstilen und Präferenzen
4. Stärkende Sätze in herausfordernden Zeiten
5. Rituale
6. Feedback im Team
7. Prioritäten setzen – und „NEIN“ sagen können
8. Spiegelgesetze
9. Mentale Stärke Impuls Nr. 10: Ankern
10. Eure Lesereise – ein paar Buchempfehlungen
11. Zusammenfassung

Kurze Rückschau zum letzten Modul
—
und was ich zwischenzeitlich
davon umgesetzt habe





3:59.4

Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben wir bei uns im Unternehmen?

„Welche Glaubenssätze/ Überzeugungen finden wir in der Welt

- unserer Mitarbeiter*
- unserer Leistungen?“*

Glaubenssätze

Aufgabe - Übung

Geht mal aufmerksam durch unser Unternehmen und macht Schnapsschüsse was aus eurer Sicht euer Leben im Unternehmen ausmacht!

Glaubenssatzprozess

nach Irmtraut Kauschat und Nicole Leipert-Knaup

1. Was ist dein Glaubenssatz
2. Wie fühlst du dich, wenn du an ihn denkst, wo in deinem Körper fühlst du das Gefühl?
3. Welche Bedürfnisse wurden nicht erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.
4. Nimm dir Zeit zu bedauern/ betrauern, dass sie nicht erfüllt sind
5. Welche Bedürfnisse wurden erfüllt? Schreibe alle auf, die dir in den Sinn kommen.
6. Nimm dir Zeit zu feiern, dass sie erfüllt sind, gib dem Gefühl Raum
7. Überlege, welche Strategien dir zur Verfügung stehen, um dieses Bedürfnis anders als mit diesem einschränkenden Glaubenssatz zu erfüllen? Überlege ob du mit dieser Strategie die unerfüllten Bedürfnisse erfüllen könntest.
8. Wie könnte ein neuer, deine Handlungsfähigkeit erweiternder Glaubenssatz heißen?
9. Sage ihn dir laut vor und spüre nach, ob es sich weit/leicht/warm anfühlt. Wenn nicht, versuche eine andere Version zu finden, bis es sich richtig stimmig anfühlt. Du kannst diesen neuen Glaubenssatz verankern und eine Bitte an dich selbst richten wie du diesen Satz in deinem System festigst.

Soll ich – oder soll ich nicht?

Werfen Sie eine Münze!

Kopf: „*Ich heirate ihn!*“

Zahl: „*Ich heirate ihn nicht!*“

Die neue Bedeutung ergibt sich aus der emotionalen Reaktion auf das Ergebnis des Wurfs.

Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

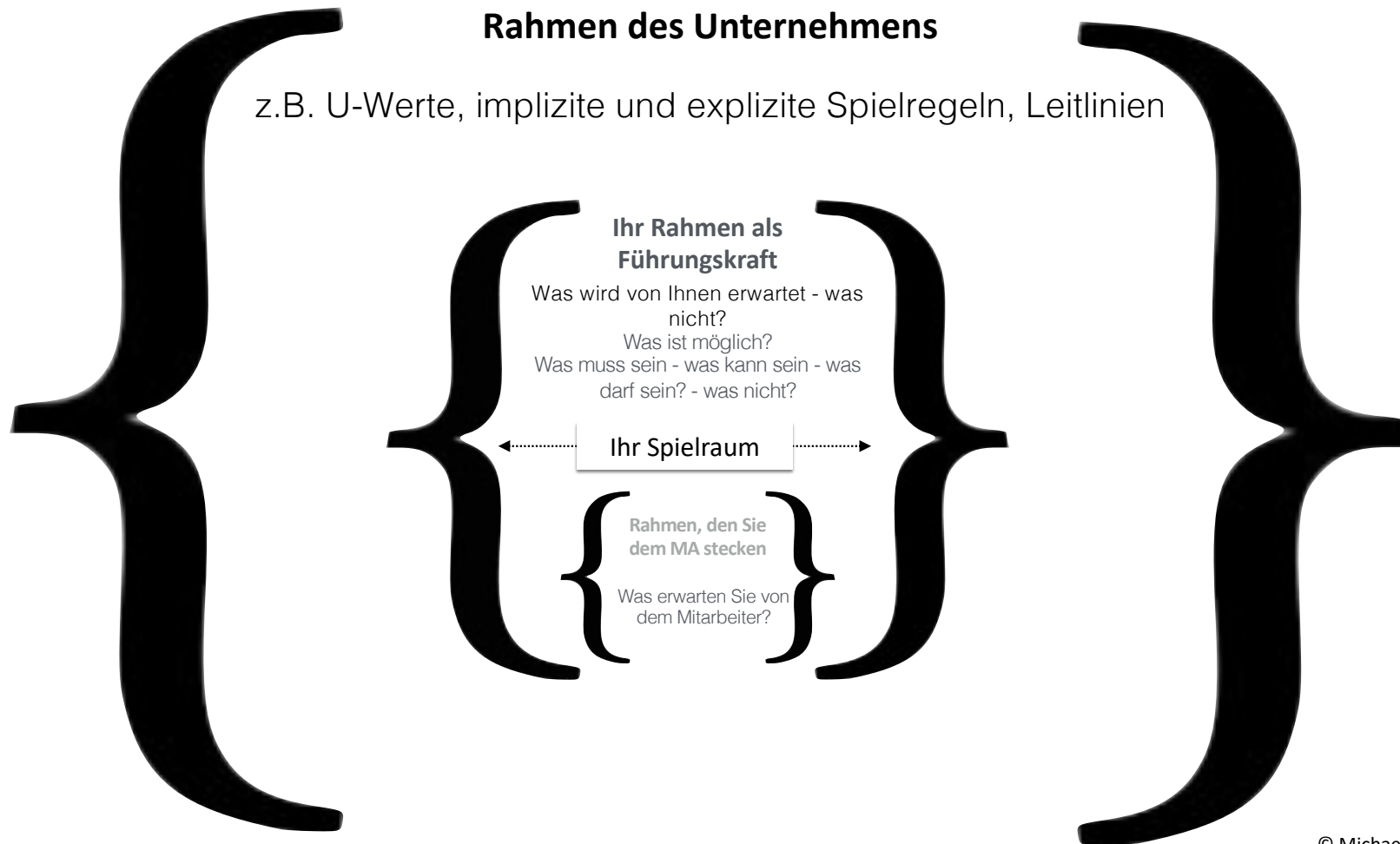
Du kannst diese Methoden natürlich auch mit anderen Fragen und Themen durchführen, die Dir wichtig sind – also den Fingern andere Themen/Fragen zuordnen.

Hierzu weitere mögliche Fragen:

- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was war heute besonders positiv?
- Was oder wer hat mich heute (positiv) überrascht?
- Welche guten Gefühle habe ich heute wahrgenommen?
- Eine gute Idee war...

Damit fokussierst Du Deine Gedanken auf das Positive, auf Deine Erfolge, die wir im Alltagsstress leider oft vergessen oder unbeachtet lassen.

Sorge für einen klaren Rahmen!



Delegationsstufen Modell 1



Vertrauen + Spielraum

Management der Konsequenzen

1. Spannung	2. Krise	3. Eskalation	4. Abbruch /Veränderung der Beziehung
a) Präsenz erhöhen b) zeitnahe Reaktion auf Leistungsmängel c) Anforderungen und Kritik expliziter	a) Krise „ausrufen“ „Wir haben ein Problem miteinander!“ b) Sanktionen/Konsequenzen deutlich machen	a) angedrohte Massnahmen einleiten b) Entscheidung verkünden	a) Versetzung/ Veränderung des Aufgabengebietes b) Entlassung



JA, ABER-PRINZIP

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 9:

Weitere Option:

weg von der Klagemauer



„JA, ABER-PRINZIP“*

Subjektives Aussöhnen mit den negativen Seiten eines Menschen / einer Situation



*Prof. M. Seligmann



„JA, ABER-PRINZIP“*

Subjektives Aussöhnen mit den negativen Seiten eines Menschen / einer Situation

- **Ja!** *Sie ist viel zu spontan, hitzig, aufbrausend und ungerecht.
Aber ohne Ihr Temperament wäre unser Leben deutlich langweiliger.*
- **Ja!** *Er ist oft einfach nur stur.
Aber ich schätze seine Überzeugungsstärke*
- **Ja!** *Mein Schwager ist ein elender Angeber.
Aber es beeindruckt mich, dass er sein Studium vollkommen selbst finanziert hat, um unabhängig von seinen Eltern zu sein.*
- **Ja!** *Meine Mitarbeiterin X kann manchmal recht zickig sein.
Aber Sie kann zupacken und arbeiten wie ein Pferd.*



„JA, ABER-PRINZIP“*

Subjektives Aussöhnen mit den negativen Seiten eines Menschen / einer Situation

- **Ja!** *Dieser Kunde nervt mich ständig mit Änderungswünschen.
Aber er hat uns dabei schon auf manch gute Idee in der Produktentwicklung gebracht.*
- **Ja!** *Mein Kollege schafft es immer wieder, Arbeit weiter zu delegieren, der faule Hund.
Aber er hat immer für mich Zeit, wenn ich mal Rat brauche.*
- **Ja!** *Ich verdiene weniger als andere in der Branche.
Aber ich würde meine tollen Kollegen nicht missen wollen.*

Nachtragend zu sein bedeutet:

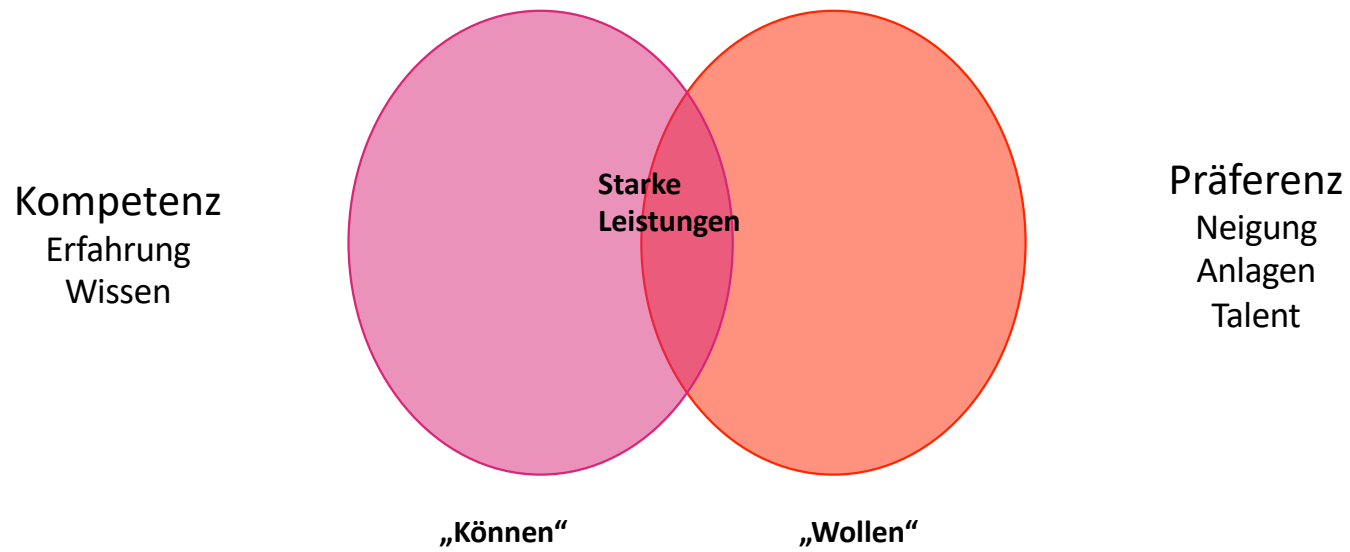
- hohen Blutdruck
- Kortisol
- Muskel-, Kopf-, Magenschmerzen
- Rückenbeschwerden
- Depression

Mentale Stärke
durch meine Kenntnis von
Denkstilen und Präferenzen



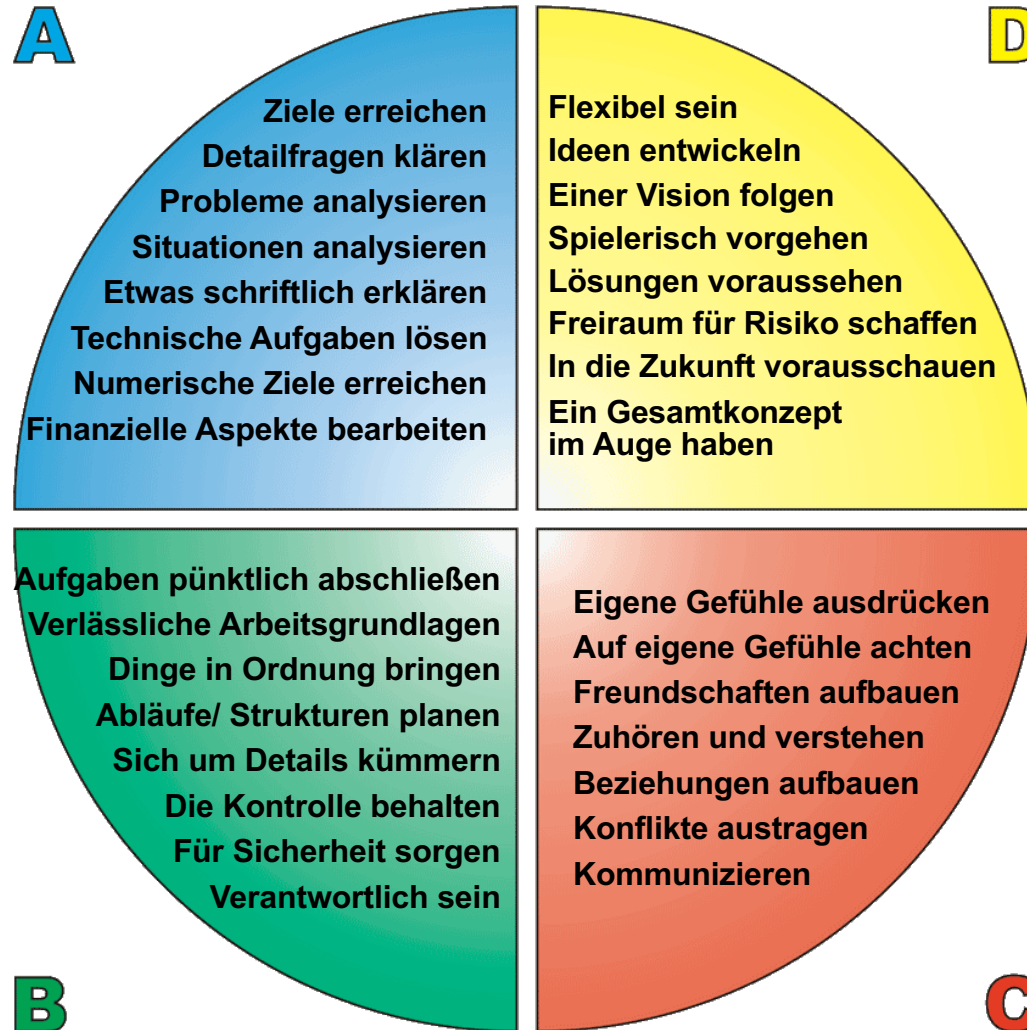


Stärken = Kompetenz x Präferenz





Selbstmanagement





Unsere 4 unterschiedlichen Ichs





Whole Brain® Führungsstrategien

Probleme lösen
Analysieren
Beurteilen

Sachlich
Autoritär
Analytisch
Richtungsweisend
Auf das Unternehmen
fokussiert

Strategien entwickeln
Integrieren
Erneuern

Visionär
Risikobereit
Idealistisch
Ganzheitlich
unternehmerisch

Planen
Realisieren
Verantwortlich machen

Konservativ
Absichernd
Strukturiert
Verwaltend
organisiert

Coachen
Begeistern
Kommunizieren

Ausdrucksstark
Team-orientiert
Unterstützend
Persönlich
intuitiv



A

- Fakten sammeln
- Dinge analysieren
- Rationales Argumentieren
- Theorien aufstellen
- Genaue Messungen vornehmen
- Logisches Problemlösen
- Finanzielle Analyse und Entscheidungen
- Technisches Verständnis
- Kritisches Hinterfragen
- Arbeiten mit Statistiken, Daten, Präzision

D

- Veränderungen, Wandel erkennen
- Das "große Ganze" sehen
- Neue Möglichkeiten wahrnehmen
- Mit Mehrdeutigkeit umgehen
- Ideen und Konzepte integrieren
- Etablierte Vorgänge hinterfragen
- Ungleiche Elemente zu einem neuen Ganzen zusammenführen
- Innovative Problemlösungen generieren
- Unterschiedliches simultan verarbeiten

Stärken

B

- Auffinden übersehener Fehler
- Probleme praktisch lösen
- Standhaftigkeit
- Bewahren eines konsistenten Standards
- Stabile Führung bieten
- Kleingedrucktes in Dokumenten/Verträgen
- Organisieren und Daten nachhalten
- Detaillierte Pläne und Prozeduren entwickeln und darstellen
- Finanzberichte aktualisieren

C

- Zwischenmenschliche Schwierigkeiten und nonverbale Signale wahrnehmen
- Intuitiv erspüren, wie andere fühlen, sich in andere einfühlen
- Enthusiasmus erzeugen
- Überzeugen, beschwichtigen
- Lehren
- Teilen
- Emotionale Elemente verstehen
- Werte berücksichtigen

A

- Undeutliche, abwegige Kommunikation
- Extreme "Plauderer/Schwätzer"
- Ungenaue, mehrdeutige Heransgehensweisen oder Instruktionen
- Unlogische Kommentare
- Ineffizienter Umgang mit Zeit
- Mangel an Fakten oder Daten
- Unangebrachte Informalität
- Offenes Teilen von Gefühlen
- Gefühl, richtige Antwort nicht zu kennen
- Angst vor Herausforderung oder Debatte

D

- Wiederholung
- Zu langsames Vorgehen
- Sicheres Vorgehen nach den Regeln
- Klar Strukturiertes, Vorhersehbares
- Mangel an Humor oder Spaß
- Rigidität, Mangel an Flexibilität
- Unfähigkeit, Konzepte oder Metaphern zu verstehen
- In Details abtauchen
- Zu viele Zahlen
- Trockenes, langweiliges Thema

Frustrationsfaktoren

B

- Fehlen einer klaren Agenda
- Schlechte Organisation
- Von einem Thema zum anderen springen
- Zu viele Ideen auf einmal
- Unvorhersehbarkeit
- Zu schnelles Vorgehen
- Unklare Instruktionen und Aussagen
- Nicht zur Sache kommen
- Unvollendete Sätze
- Nicht Abgeschlossenes

C

- Mangel an Interaktion
- Kein Augenkontakt
- Unpersönlicher Ansatz/Stil
- Trockene, kalte oder emotionslose Interaktion
- Gefühllose Kommentare
- Keine Zeit für persönlichen Austausch
- Nur Daten, keine Flausen
- Mangel an Respekt vor Gefühlen
- Zu direkte oder rüde Kommunikation
- Kritik

Stress

A**Fokussieren und Denken**

- Zuerst Fakten anschauen und dann erst Schlußfolgerungen ziehen
- Die Optionen prüfen, bevor radikale Entscheidungen getroffen werden
- Untersuchen, ob Alternativen und neue Ansätze auch zum Ziel führen
- Mit einem Experten aus dem Netzwerk sprechen und seine Herangehensweise erfragen in der Situation
- Realität akzeptieren - Blick auf die langfristige Ziele
- Nutzen Sie die neue Technologien, um zum Ziel zu kommen oder auf neue Ideen zu kommen

Get Creative around Stress**D**

- Den Humor in der Sache finden
- Entspannen Sie, reduzieren Sie Ihre Ansprüche
- Kreieren Sie einen Rückzugsplatz für sich
- Stellen Sie eine Liste von Dingen auf, die Ihre Situation für sie heute schöner macht
- Auf die guten Dinge fokussieren und sich sagen, wofür man dankbar ist
- Fragen Sie und brainstormen Sie, wenn Sie sich festgefahren fühlen
- Bringen Sie Spaß in Ihren Tag, jeden Tag!
- Entscheiden Sie sich spontan für eine stressreduzierende Maßnahme wie spazieren gehen, Musikhören, Freunde treffen, Kino..

Den Stress über Whole Brain® reduzieren**Reduzieren Sie Stressquellen**

- Kontrollieren Sie was sie können
- Bereiten Sie sich abends für den Morgen vor
- Stellen Sie die Uhr zurück oder vor, je nachdem ob Sie immer zu früh oder zu spät kommen.
- Trennen Sie sich von Dingen, die sie nicht brauchen
- Schreiben Sie alles auf
- Halten Sie alles instand..
- Sagen Sie öfters mal "Nein", nehmen Sie nicht zu viele Verantwortlichkeiten
- Nutzen Sie freie Zeit für Shopping, Pausen...
- Reisen Sie mit leichtem Gepäck. Nehmen Sie nur das mit, was Sie wirklich benötigen

B**Kümmern Sie sich um sich um Stress zu reduz.**

- Ziehen Sie nie unbequeme Kleidung an (Schuhe!)
- Terminieren Sie Ihre Aufgaben so, dass sie die meiste Energie für die schwierigsten Aufgaben haben
- Holen Sie sich Streicheleinheiten (Tiere, Partner,...)
- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen
- Finden Sie schöne Orte, um Sport zu machen
- Sprechen Sie mit Anderen über Ihre Themen
- Belohnen Sie sich nach stressreichen Zeiten
- Hören Sie Musik statt Nachrichten
- Lesen Sie und entspannen Sie vor dem Schlafen

C

A *Stressoren die A vermeiden sollte*

- Unklare oder sich ständig verändernde Ziele
- Excessive Dramen + Emotionen
- Vage, zweideutige Antworten
- Unlogische Entscheidungen
- Ineffizientes Arbeiten und das Verschenden von Zeit und Geld
- Fehlen von Klarheit, Fokus und Realitätschecks
- Fehlen von Daten oder Fakten um Ideen zu untermauern
- Finanzielle Schwierigkeiten

Stressoren die D vermeiden sollte **D**

- Fehlen von Ideen und kreativer Problemlösung
- Starrheit in einer sich verändernden Welt
- Kontrollfokus statt neues Denken
- In Details oder Zahlen hineingezogen werden statt den Überblick zu behalten
- Keine Langfristperspektive
- Fehlender Raum um innovativ oder spontan zu sein
- Das Gefühl eingesperrt zu sein

Stress Trigger von Anderen vermeiden

Stressoren die B vermeiden sollte

- Spontane Umplanungen
- Unstrukturierte, unvorhersehbare Events
- Zu schnelle Veränderungen
- zu viele unbekannte Variablen
- Unfertige Arbeiten ohne Deadlines oder Ergebnisklarheit
- Schlechte Planung
- Routineveränderungen
- Unvorhergesehene Verzögerungen

B

Stressoren die C vermeiden sollte

- Fehlen von Beteiligung bei Veränderungssituationen
- Keine Information darüber, was gerade passiert
- Unpersönlicher Umgang und Entscheidungsabläufe
- Fehlende Interaktion
- Schlechtes Arbeitsumfeld
- Keine Chance Input zu geben
- Keine persönliche Unterstützung

C

A **“Habe ich alle Fakten?”**

Einstellung:

- faktenorientiert
- pragmatisch
- theoretisch
- Kritisch

Übersieht:

- Gefühle
- Chancen durch Synergien

“Habe ich alle Möglichkeiten bedacht?” **D**

Einstellung:

- Neue Perspektiven
- Zukunftsorientiert
- Risikobereit
- Ideenreich

Übersieht:

- Details
- Durchführbarkeit

Whole Brain® - Entscheidungsmodell

“Habe ich alles unter Kontrolle?”

Einstellung:

- planend konservativ,
- risikovermeidend,
- organisierend,
- Strukturierend

Übersieht:

- neue Ideen
- alternative Lösungen

B

“Wie beeinflusse ich die Anderen?”

Einstellung:

- Andere einbeziehend
- zwischenmenschlich
- einfühlsam
- Emotional

Übersicht:

- Fakten
- Planung

C



4 verschiedene Arten einer Finanz-Entscheidung

RATIONAL FAKTEN Analytiker	“zieht Bilanz” “Sieht ok aus - der Preis passt. Die Fakten stimmen. Der Saldo sieht gut aus und steuerlich tut es uns nicht weh. Alles in Allem macht es Sinn”	“spekuliert” “Ich möchte mich nicht mit Details beschäftigen. Zuerst geben Sie mir den Gesamt-Überblick und dann Einblick in das Konzept, sagen Sie mir, was es kostet. Wenn ich es dann noch wirklich will und es für die Zukunft Sinn macht, kaufe ich es.”	RISIKO ZUKUNFT Entdecker
FORM Organisierer	“Vor der endgültigen Entscheidung überprüfe ich alle Details und vergleiche mit anderen Angeboten. Ich nehme es, wenn es in mein Budget passt. Es scheint eine gute Absicherung gegen die Inflation zu sein.”	“Mein inneres Gefühl sagt mir, dass dies eine gute Entscheidung ist. Ich mag die Leute, die am Geschäft beteiligt sind und vertraue ihnen. Bei meinem finanziellen Berater habe ich ein gutes Gefühl. Ich sollte dies für meine Familie tun... und für mich selbst auch!”	GEFÜHLE Redner
SICHERHEIT	“vergleicht”	“vertraut”	INNERE WERTE



Stärkende Sätze in herausfordernden Zeiten



Stärkende Sätze in herausfordernden Zeiten



Stärkende Sätze in herausfordernden Zeiten

- Kombiniere eine blaue mit einer grünen Karte
- Deine Kombination, Dein so gefundener Satz sollte sich für Dich gut anfühlen – er sollte Dir quasi aus der Seele sprechen
- Schreib Dir Deine Sätze auf
- Trag den Satz bei Dir – nimm ihn mit, hänge ihn auf, ...
- Teile Deine Sätze mit Deinem Team – sprecht darüber
- Leg die Karten in Deinem Pausenraum aus – und lasst euch miteinander von neuen Kombinationen anregen.





Auch wenn ich erschöpft bin,



Auch wenn wir uns auf ungewisse Wochen vorbereiten müssen,



Auch wenn ich schwierige Entscheidungen treffen muss,



Auch wenn ich häufig meine starke Seite zeige,



Auch wenn ich an meiner Belastungsgrenze arbeite,



... weiß ich, dass meine Gedanken und Gefühle kommen und auch wieder gehen.



... nehme ich mir bewusst eine kleine Atempause – um mich selbst wieder zu spüren.



... achte ich meine Grenzen und sage auch „Nein!“.



... kann ich mich auf mein Team verlassen.



... spüre ich nach, was ich jetzt gerade brauche und überlege mir, wer mich unterstützen kann.



Auch wenn ich
Sorgen habe, dass
nach der Krise vieles
anders sein wird als
zuvor,



Auch wenn ich mich
überfordert fühle,



Auch wenn ich
unsicher in meinen
Entscheidungen bin,



Auch wenn ich
täglich die Sorgen
und Ängste
meiner
Mitarbeiter
spüre,



Auch wenn ich
gerade selbst nicht
weiter weiß,



Auch wenn ich am
Abend, in der Nacht
und am
Wochenende nicht
mehr abschalten
kann,



Auch wenn ich
manchmal nur noch
funktioniere,



Auch wenn ich
Angst um meine
eigene Gesundheit
habe,



Auch wenn ich
mich über andere
ärgere,



Auch wenn ich
... ,



... stehe ich zu mir
und meinen
Bedürfnissen.



... erlebe ich mich
und das was ich tue
als angemessen und
sinnvoll.



... gehe ich Schritt
für Schritt vor.



... weiß ich auch um
meine Kraft und
meine Stärke.



... behalte ich
meinen Humor.



... behalte ich mir
meinen Optimismus
und meine
Zuversicht.



... nehme ich mir
bewusst eine kleine
Atempause – um
mich selbst wieder
zu spüren.



... bin ich mir sehr
wohl bewußt, was
wir alle im Moment
leisten.



... blicke ich schon
mal ins Jahr 2021 –
und wie wir dann
auf heute
zurückschauen
werden.



... .

Mentale Stärke für meine Mitarbeiter/ mein Team



Rituale – und die Spielregeln dazu

- Bilde Gruppen von 3, 4 oder 5 Mitarbeitern bzw. Teilnehmern
- Jede Gruppe bildet einen eigenen kleinen Stuhlkreis
- Als Moderator gibst Du die Spielregeln und die Zeit vor
- Wichtig ist, dass während des Rituals Stille herrscht!
- Die erste Runde beginnt mit dem Zeitzeichen von Dir – vielleicht mit den Worten: „Der erste aus eurer Gruppe fängt an und erzählt 3 Minuten lang: Wer bin ich – und warum bin ich hier? Und los geht’s!“
- Einer in jeder Gruppe beginnt 3 Minuten zu erzählen
- Die anderen hören nur zu
- Nach drei Minuten gibst Du ein kurzes Signal an alle Gruppen – vielleicht mit den Worten: „Und die 3 Minuten sind vorbei!“ - und es ist für ein paar Sekunden Stille.



Rituale – und die Spielregeln dazu

- Dann gibst Du ein weiteres Zeitzeichen – vielleicht mit den Worten: „Der erste (der Zuhörer) aus eurer Gruppe gibt jetzt 1 Minute ein positives und wertschätzendes Feedback – und los geht’s!“
- Nach einer Minute kommt von Dir wieder ein kurzes Zeitzeichen – vielleicht mit den Worten: “Und auch diese Minute ist vorbei!“
- Wieder ein paar Sekunden Stille
- Und dann kommt der nächste mit seiner Minute positivem Feedback – usw. ...
- Wenn alle 2, 3 oder 4 „Zuhörer“ gesprochen haben, wieder ein paar Sekunden Stille



Rituale – und die Spielregeln dazu

- Dann beginnt die zweite Runde mit einem Zeitzeichen von Dir – und vielleicht den Worten: „Und jetzt erzählt der zweite aus eurer Gruppe für 3 Minuten: Wer bin ich – und warum bin ich hier? Und los geht's!“
- Und dann wieder jeweils 1 Minute je wertschätzendem positivem Feedback ...
- Wenn alle Runden „durch“ sind, löse die Gruppen vielleicht mit folgenden Worten auf: „Wenn ihr wollt, bedankt euch in eurer Gruppe für euren Austausch und kommt wieder in den Stuhlkreis zurück“
- Und dann fragt mal eure Teilnehmer, wie es ihnen ergangen ist
- Ihr werdet euch wundern! ;-)



DAS RITUAL 1

▶ FRAGEN:

WER Bin ICH? + WARUM Bin ICH HIER?

5 min



DAS RITUAL 2

FRAGEN:

Welche **ERKENNTNISSE**
HABE ICH Gewonnen &

Welche WAREN FÜR MICH
BESONDERS **WICHTIG?**

3 min



DAS RITUAL 3

▶ FRAGEN:

Welches **Thema** nehme ich mit, **wieso** & wie sieht

der nächste **KONKRETE SCHRITT** aus?



Mentale Stärke für
meine Mitarbeiter/
mein Team:
Feedback



Feedback – und die Spielregeln dazu

- Teile soviel Moderationskarten an jeden Teilnehmer aus wie ihr Mitglieder in der Gruppe seid
- Jeder in der Gruppe schreibt über jeden anderen in der Gruppe jeweils ein/ zwei Stichwörter oder einen kurzen Satz zu den folgenden 3 Fragen auf jeweils eine Moderationskarte:
 1. Was nehme ich positiv an Dir wahr?
 2. Welches Potential darf sich noch entfalten?
 3. An wen erinnerst Du mich? (Film, Literatur, ...)
- Wenn alle ihre Karten beschrieben haben, geht der erste aus der Gruppe nach vorne, setzt sich auf einen Stuhl - und die anderen beginnen der Reihe nach ihre Karte zu dem der gerade vorne sitzt vorzulesen

1. Sie selber liebervoller, offener, freier
2. Deine eigene Größe erkennen, ausleben und leben
3. ? ♡

freundliche, positive Ausstrahlung

bisschen mehr in die Ferne zu kommen mehr aufpassen
zurückhaltend

① liebevolles, sympathisches Auftreten

② eigene Wahrheit fühlen und leben
Freude + Leichtigkeit = spielerisch

③

Feedback – und die Spielregeln dazu

- Wenn jeder seine Karte vorgelesen hat, sammelt die Karten ein und übergibt sie dem vorne Sitzenden in einem Briefumschlag
- Dann kommt der nächste an die Reihe, ...
- Ihr werdet auch dieses Mal über die hohe Emotionalität und Dichte dieses Feedback-Rituals überrascht sein
- Diese Übung bringt eine ganz hohe emotionale und mentale Stärke in euer Team!

1. Sie selber beherzender, offener, freier
2. Deine eigene Größe erkennen, ausdehnen und leben
3. ? ♡

freundliche, positive Ausstrahlung

bisschen mehr in die Freude zu kommen mehr aufpassen
zurückhaltend

- ① liebevolles, sympathisches Auftreten
- ② eigene Wahrheit fühlen und leben
Freude + Leichtigkeit = spielerisch
- ③

Prioritäten setzen:
„NEIN“ sagen können



... Prioritäten richtig setzen, aber wie ...



- das Angenehme
- das Schwierige
- das Interessanteste
- was oben liegt
- das Zufällige
- das Dringendste
- das Wichtigste

Die richtigen Prioritäten setzen!

„Zu etwas NEIN sagen zu können ist wohl die beste Art, die richtigen Prioritäten zu setzen...“

NEIN!

Die richtigen Prioritäten setzen!

**Setzen Sie Prioritäten!
Es ist besser, die richtige
Arbeit zu tun (Effektivität),
als eine Arbeit "richtig"
zu tun (Effizienz)."**

Peter Drucker



Meine Spiegel

Viktor Frankl

Die Spiegelgesetze- Selbstwahrnehmung & Selbstbewusstheit

Vater und Sohn sind in den Bergen unterwegs. Plötzlich fällt der Sohn hin, schlägt sich das Knie auf und schreit: „Aaahhhh!!!“ Zu seiner Überraschung hört er eine Stimme irgendwo in den Bergen, die schreit auch: „Aaahhh!!“ Neugierig ruft er: „Wer bist du?“, und erhält zur Antwort: „Wer bist du?“ Da schreit er in die Berge: „Ich bewundere dich!“ Die Stimme antwortet: „Ich bewundere dich!“ Verärgert schreit der Junge: „Du Depp!“, und erhält zur Antwort: „Du Depp!“ Er sieht zum Vater hinüber und fragt: „Was ist das?“ Der Vater lächelt: „Geduld, mein Junge.“ Und nun ruft der Mann: „Du bist der Größte!“ Die Stimme antwortet: „Du bist der Größte!“ Der Junge ist überrascht, versteht aber immer noch nicht.

Da erklärt der Vater: „Die Menschen nennen es Echo, aber in Wirklichkeit ist es das Leben. Es gibt dir alles zurück, was du sagst oder tust. Unser Leben ist der Spiegel unseres Handelns. Wenn du dir mehr Liebe in der Welt wünschst, dann Sorge für mehr Liebe in deinem Herzen. Wenn du mehr Kompetenz in deinem Team willst, dann lerne selbst weiter. Das gilt für alles, für jeden Bereich des Lebens. Das Leben gibt dir alles zurück, was du ihm gegeben hast. Dein Leben ist kein Zufall. Es ist dein Spiegelbild.“

Meine Spiegel

Für alles was es auf der Welt gibt, gibt es auf jeder Ebene des Daseins eine Entsprechung.

Deine Außenwelt spiegelt Dich!

Ich erkenne mich selbst im Anderen!

Meine Spiegel

Bitte betrachte die nachfolgenden Spiegelgesetze, verbinde sie mit Referenzerlebnissen von Dir:

*Was ist in mir das Thema, wo die Spiegelgesetze 1 - 2 mir etwas lernen wollen?
Was habe ich aufzulösen?*

1. Spiegelgesetz

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt und in Wut geraten lässt und ich anders haben will, trage ich selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe oder verändern will, kritisiere, bekämpfe oder unterdrücke ich in Wahrheit in mir und hätte es gerne anders.

2. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und wenn mich das dann verletzt, dann betrifft es mich – ist dies in mir noch nicht gelöst.

Meine Spiegel

Bitte betrachte die nachfolgenden Spiegelgesetze, verbinde sie mit Referenzerlebnissen von Dir:

Bei welchen Referenzerlebnissen kann ich mich „zurücklehnen“ – wo nur das 3. Spiegelgesetz Anwendung findet? Wie kann ich den Anderen vielleicht unterstützen?

3. Spiegelgesetz

Alles, was der Andere an mir kritisiert und mir vorwirft oder anders haben will und bekämpft und mich dies nicht berührt, ist sein eigenes Bild, sein eigener Charakter, seine eigene Unzulänglichkeit, die er auf mich projiziert.

Meine Spiegel

Bitte betrachte die nachfolgenden Spiegelgesetze, verbinde sie mit Referenzerlebnissen von Dir:

Welche Eigenschaften des Anderen (4. Spiegelgesetz) sind es, die ich an ihm bewundere und liebe?

4. Spiegelgesetz

Alles, was mir am Anderen gefällt, was ich an ihm liebe, bin ich selbst, habe ich selbst in mir und liebe dies im Anderen.

Spiegelaussagen

Bitte schau Dir folgende Aussagen an, ergänze sie vielleicht und bestimme, welche auf Dich zutreffen:

- Wenn Du Dich selbst kritisierst oder verurteilst, werden Dich andere kritisieren und verurteilen.
- Wenn Du Dich selbstverletzt, dann werden Dich andere verletzen.
- Wenn Du Dich selbst belügst, werden Dich auch andere belügen.
- Wenn Du Dir selbst gegenüber nicht verantwortlich handelst, werden auch andere unverantwortlich gegen Dich sein.
- Wenn Du Dich selbst beschuldigst, werden Dich andere beschuldigen.
- Wenn Du selbst nicht auf Deine Gefühle achtest, wird niemand auf Deine Gefühle achten.
- Wenn Du Dich selbst liebst, werden andere Dich auch lieben.
- Wenn Du Dich selbst respektierst, werden andere Dich respektieren.
- Wenn Du Dir selbst vertraust, werden andere Dir vertrauen.
- Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist, werden auch andere ehrlich zu Dir sein.
- Wenn Du Dir selbst Anerkennung schenkst, dann werden Dir auch andere Anerkennung schenken.
- Wenn Du selbst freudig bist, werden andere freudig auf Dich zukommen.

...

Ankern

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 10: Ankern

Wie Du innerhalb von Sekunden in einen energiereichen und kraftvollen Zustand gelangst!

- Schließe deine Augen und stelle dir einen der schönsten Momente deines Lebens vor
- Setze einen Anker sobald das erinnerte Gefühl seinen Höhepunkt erreicht hat
- Halte (bzw. wiederhole) den Anker, solange das positive Gefühl anhält
- Wenn das positive Gefühl nachlässt, löse den Anker!
- Wiederhole das Ankern immer wieder

Ankern (2)

Wie Du einen immer wiederholbaren wirkungsvollen Anker setzen kannst!

Wie Du einen immer wiederholbaren wirkungsvollen Anker setzen kannst!

- Suche eine neutrale Stelle wie den Knöchel an der linken Hand oder dem Ringfinger, die Du mit dem Daumen erreichen kannst.
- Nun denk an eine Situation, in der Du dich richtig gut gefühlt hast.
- Durchlebe alles nochmal: Was hast du gehört, gesehen, gespürt?
- Das Bild von damals wird immer klarer. Du bist gelassen, Du bist glücklich.
- Spüre diesen Gefühlen nach, bis Du meinst, es passiert gerade noch einmal.
- Während Du das tust, berühre die Körperstelle die Du als Ruheknopf auserkoren hast.
- Je intensiver und stärker Du die Situation wieder durchlebst, desto stärker drück bitte an die Ankerstelle.
- Löse die Berührung und lass die Erinnerung wieder abklingen.
- Komm zurück in die Gegenwart.
- Teste deinen Ruheknopf mehrmals, bis der Anker optimal funktioniert.
- Nun kannst Du die Heilkraft der Berührungen jederzeit nutzen.
- Durch Aktivierung des Ruheknopfes neutralisierst Du die schädlichen Stress-Schwingungen.

Bohnen als kleine Ankerpunkte

Einer Geschichte nach lebte mal ein Graf, der sehr alt wurde und das Leben in vollen Zügen genoss. Er lebte nicht ausschweifend, er freute sich über viele Kleinigkeiten.

Er verließ sein Haus immer mit einer Handvoll Bohnen und benutzte sie, um die schönen Momente des Tages bewusster wahrnehmen zu können und sich besser zu erinnern.

Für jede positive Kleinigkeit, ein Kinderlachen, ein schattiges Plätzchen in der Mittagssonne oder eine feine Zigarre, ließ er eine, zwei oder drei Bohnen von der rechten in die linke Hosentasche wandern.

Abends zählte er zuhause die Bohnen in der linken Tasche und zelebrierte dies. Er führte sich die einzelnen Begegnungen des Lebens vor Augen, spürte jedes Gefühl nochmal und war erfüllt von tiefer Dankbarkeit. Selbst wenn es nur eine Bohne war, hatte es sich für ihn zu leben gelohnt.

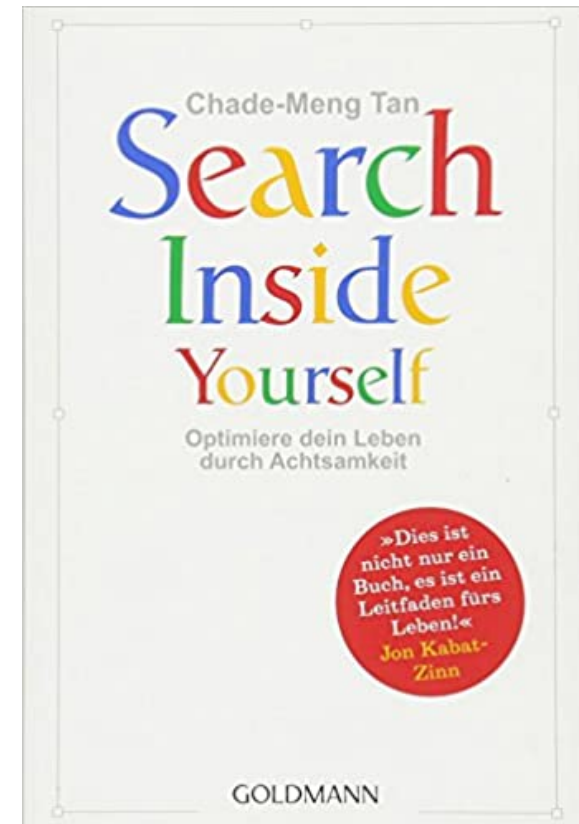
Eure Lesereise

Search Inside Yourself

Google zählt weltweit zu den Konzernen mit der höchsten Mitarbeiterzufriedenheit. Eines der Erfolgsprinzipien ist das revolutionäre Selbstentwicklungsprogramm Search Inside Yourself, das Google-Veteran Chade-Meng Tan zusammen mit renommierten Wissenschaftlern entwickelte.

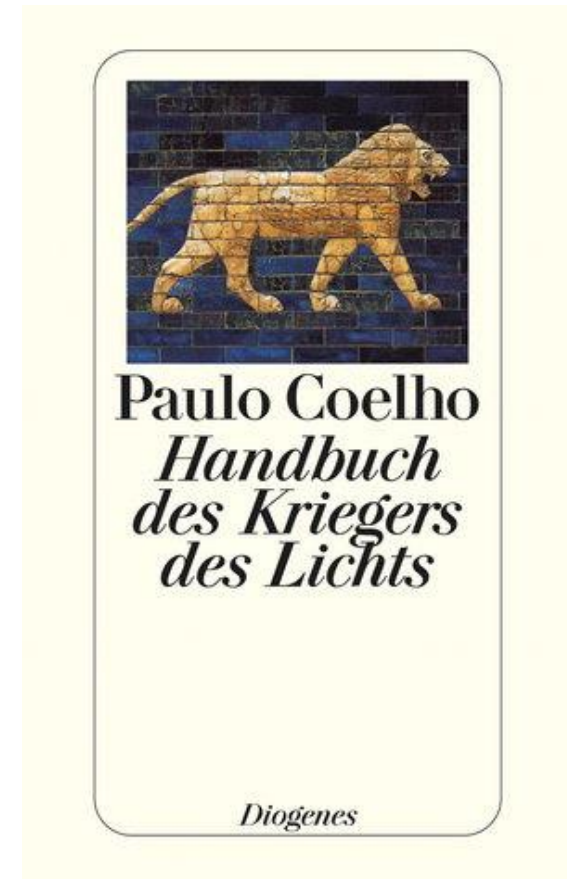
Kern des Acht-Wochen-Kurses ist ein leicht umsetzbares Achtsamkeitskonzept, das auf drei einfachen Prinzipien basiert: Aufmerksamkeitstraining, Selbsterkenntnis sowie der Aneignung nützlicher geistiger Gewohnheiten.

Wer regelmäßig übt, wird im Beruf wie im Privatleben zufriedener, gelassener, kreativer und schließlich auch erfolgreicher – und das nicht nur bei Google.



Handbuch des Kriegers des Lichts

Ein Handbuch und spiritueller Wegweise mit Coelho's eigenen Reflexionen und denjenigen seiner persönlichen Wegbegleiter, die von Lao Tse über Gandhis Schriften bis zu chassidischen Meditationen, islamischen Weisheitsbüchern und christlichen Pilgerlegenden uns Mut und Lust machen, jenseits der Alltagsverstrickungen unser Schicksal anzupacken, den eigenen Lebenstraum zu finden und beharrlich dafür zu kämpfen.



Die Kunst, das rechte Maß zu finden

Papst Franziskus lebt es vor, doch viele tun sich schwer damit: Maß halten. Im Alltag verschwenden wir Ressourcen, plündern die Natur und beuten uns selbst aus. Wie also finden wir das richtige Maß?

Bei dieser zentralen Lebensfrage geht es um Nachhaltigkeit, unseren Konsum, aber auch um unser Selbstbild, unsere psychische und physische Gesundheit, den Geiz und die Gier, die Wertschätzung anderen gegenüber, um Achtsamkeit.



Rettet das Spiel!

Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.

Was Schiller einst dachte, bestätigt heute die Neurowissenschaft: Im Spiel entfalten Menschen ihre Potenziale, beim Spiel erfahren sie Lebendigkeit. Doch das Spiel ist bedroht – durch seine Kommerzialisierung ebenso wie durch suchterzeugende Online-Spiele.

Der Hirnforscher Gerald Hüther und der Philosoph Christoph Quarch wollen sich damit nicht abfinden. Sie erläutern, warum unser Gehirn zur Hochform aufläuft, sobald wir es spielerisch nutzen, erinnern an die Wertschätzung des Spiels in früheren Kulturen und zeigen, welche Spiele dazu angetan sind, Freiräume für Lebensfreude zu öffnen – damit wir unsere spielerische Kreativität nicht verlieren!



Die Kunst des klugen Handelns

Wer Rolf Dobellis gescheite Texte über unsere häufigsten Denkfehler gelesen hat, weiß mehr, doch er ist noch lange nicht aus dem Schneider.

Denn auf dem Weg vom Denken zum Handeln lauern weitere Fallstricke. Glücklicherweise kann man die umgehen - wenn man weiß, wie.

Genau das verrät "Die Kunst des klugen Handelns": In 52 Kapiteln zeigt Dobelli, warum es sich lohnt, Türen zu schließen und auf Optionen zu verzichten, warum Informationsüberfluss zu unklugem Handeln anstiftet, warum Geld stets in emotionale Kleider gehüllt ist und wir es darum oft unbedacht ausgeben. Rolf Dobelli gibt das nötige Rüstzeug, sein Rat: Schlagen Sie nicht jeden Irrweg ein, nur weil andere ihn gehen. Lernen Sie aus den Fehlern, die andere freundlicherweise für Sie machen. Denken Sie klar und handeln Sie klug!



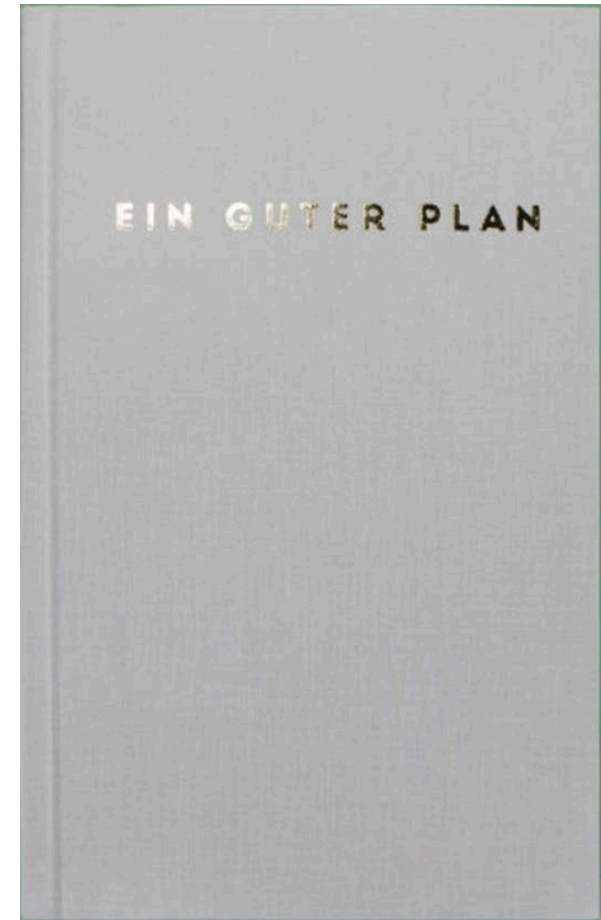
Ein guter Plan

Das Buch, das dein Leben verändert.

Ein guter Plan 2020 (Zweitausendzwanzich®) ist ein ganzheitlicher Terminkalender, der dir Tag für Tag das Konzept der radikalen Achtsamkeit näher bringt. Ganz ohne Postkartenweisheiten und gegen den wachsenden Zwang zur Selbstopтимierung.

Lerne wieder auf deine Bedürfnisse zu achten, halte deinen inneren Kritiker im Zaum und hol dir die Kontrolle über dein Leben zurück.

Ein Gesankenanstoß: Das wichtigste Buch in deinem Leben sollte über dein Leben sein.



Willst du NORMAL sein oder GLÜCKLICH?

Jeder kann sich bewusst für ein glückliches Leben entscheiden

Wie oft haben wir das Gefühl, am wahren Leben vorbeizuleben? Gefangen zu sein in dem inneren Zwang, bestimmten Normen und Erwartungen entsprechen zu müssen? Der blinden Masse hinterherzurennen, statt das eigene Leben zu einem wundervollen Abenteuer zu machen? Dieses mitreißende Buch ermutigt dazu, die ausgetretenen Pfade eines Lebens, mit dem man sich nicht wohlfühlt, zu verlassen.

Der Psychologe und Bestsellerautor Robert Betz führt seine Leser auf den Weg des Herzens und zeigt, wie ein Leben voller Freude, Leichtigkeit, Erfolg und Erfüllung endlich Wirklichkeit wird.

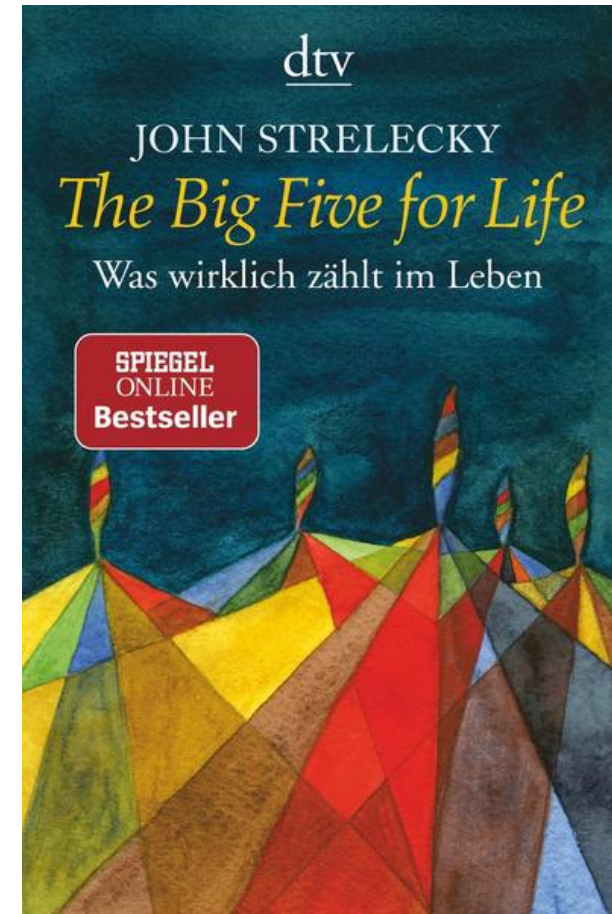


The Big Five for Life – Was wirklich zählt im Leben

Durch Zufall lernt Joe, ein mit seinem Job unzufriedener Angestellter, den charismatischen Geschäftsmann Thomas kennen. Rasch entwickelt sich eine tiefe Freundschaft zwischen den beiden Männern. Thomas wird zu Joes Mentor und offenbart ihm die Geheimnisse seines Erfolgs. Er zeigt Joe, wie wichtig es ist, auch in der Arbeit erfüllt zu sein.

Seine Unternehmen führt Thomas anhand zweier Leitlinien: Jeder Mitarbeiter muss seine Bestimmung sowie seine »Big Five for Life« kennen, also wissen, welche fünf Ziele er im Leben erreichen will.

Seine gesammelten Aufzeichnungen liegen in diesem wunderbaren Buch vor.



Zusammenfassung

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 ;-)

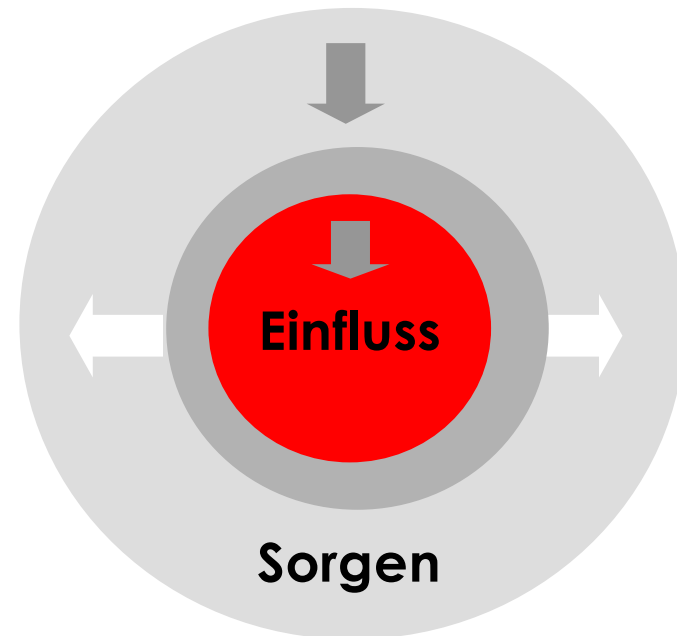
Tolle Dinge, die ich heute erlebt (und/ oder gelernt) habe ...

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

Sinnvoll ist nur, was im Rahmen unserer
Gestaltungsmöglichkeiten liegt!

Viktor E. Frankl



A serene autumn landscape featuring a calm river or stream in the foreground, reflecting the surrounding trees. The trees are in various stages of autumn, with some leaves turned bright yellow and others still green. A large tree trunk is visible on the left side. The sun is shining brightly from behind the trees, creating a soft, hazy glow and illuminating the scene. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

Praktischer Tipp: Fragen am Morgen

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

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.

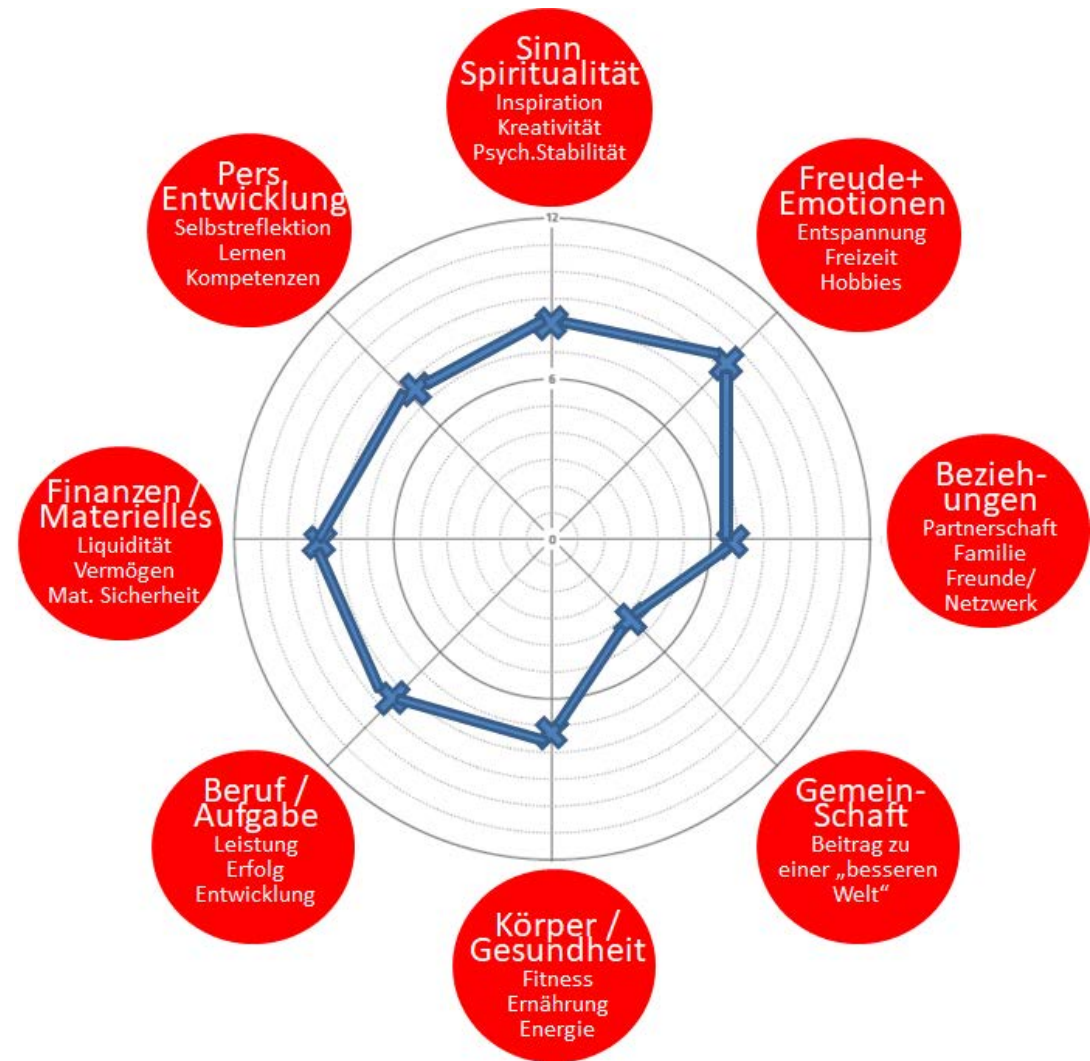
Oder trage ein Gummiband um dein Armgelenk, zieh daran und lass es schnalzen während du „Stopp“ sagst.

Trainiere ganz bewusst mindestens 1 – 2 Wochen lang.



Mein Lebensrad

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



Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 4: Vom Nachrichtenrauschen abkoppeln

Schweizer Trendsetter Rolf Dobelli...

(Mitbegründer von getAbstract = Managementwissen in komprimierter Form)

...hat sich radikal vom Nachrichtenrauschen abgekoppelt.



„Die ersten Wochen waren hart. Sehr hart. Ständig hatte ich Angst, etwas zu verpassen.“

Heute, drei Jahre später:

„Ich genieße klares Denken, wertvolle Einsichten, bessere Entscheidungen und viel mehr Zeit.“







Stille Stunde

20 Stunden neue Zeit!



Ja oder nein?



Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben wir bei uns im Unternehmen?

„Welche Glaubenssätze/ Überzeugungen finden wir in der Welt

- unserer Mitarbeiter*
- unserer Leistungen?“*

Soll ich – oder soll ich nicht?

Werfen Sie eine Münze!

Kopf: „*Ich heirate ihn!*“

Zahl: „*Ich heirate ihn nicht!*“

Die neue Bedeutung ergibt sich aus der emotionalen Reaktion auf das Ergebnis des Wurfs.

Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

Du kannst diese Methoden natürlich auch mit anderen Fragen und Themen durchführen, die Dir wichtig sind – also den Fingern andere Themen/Fragen zuordnen.

Hierzu weitere mögliche Fragen:

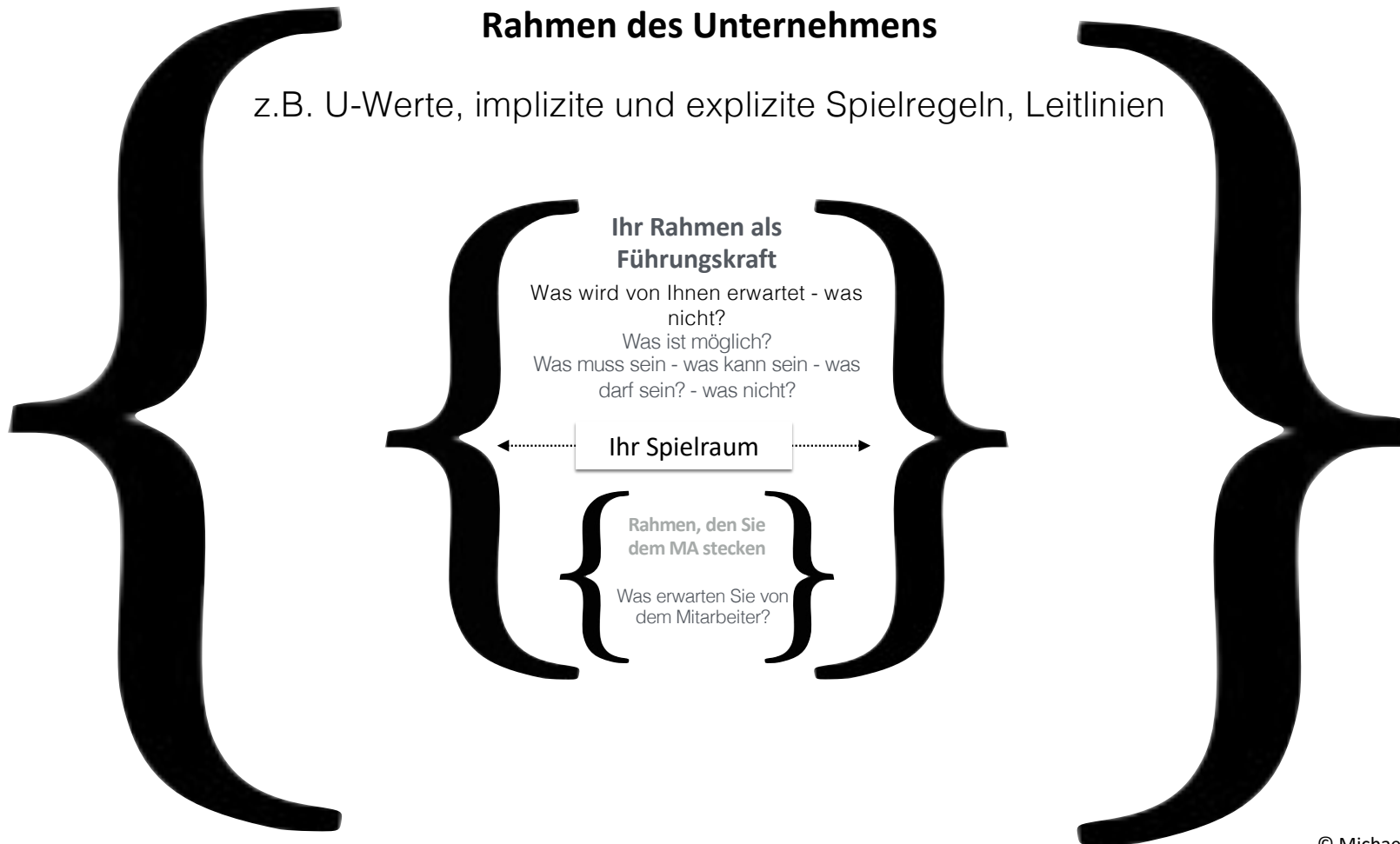
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was war heute besonders positiv?
- Was oder wer hat mich heute (positiv) überrascht?
- Welche guten Gefühle habe ich heute wahrgenommen?
- Eine gute Idee war...

Damit fokussierst Du Deine Gedanken auf das Positive, auf Deine Erfolge, die wir im Alltagsstress leider oft vergessen oder unbeachtet lassen.

Sorge für einen klaren Rahmen!

Rahmen des Unternehmens

z.B. U-Werte, implizite und explizite Spielregeln, Leitlinien



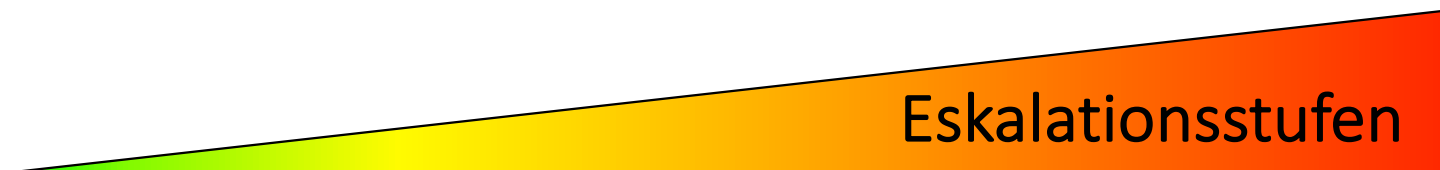
Delegationsstufen Modell 1



Vertrauen + Spielraum

Management der Konsequenzen

1. Spannung	2. Krise	3. Eskalation	4. Abbruch /Veränderung der Beziehung
a) Präsenz erhöhen b) zeitnahe Reaktion auf Leistungsmängel c) Anforderungen und Kritik expliziter	a) Krise „ausrufen“ „Wir haben ein Problem miteinander!“ b) Sanktionen/Konsequenzen deutlich machen	a) angedrohte Massnahmen einleiten b) Entscheidung verkünden	a) Versetzung/ Veränderung des Aufgabengebietes b) Entlassung





„JA, ABER-PRINZIP“*

Subjektives Aussöhnen mit den negativen Seiten eines Menschen / einer Situation

- **Ja!** *Sie ist viel zu spontan, hitzig, aufbrausend und ungerecht.
Aber ohne Ihr Temperament wäre unser Leben deutlich
langweiliger.*

A

- Fakten sammeln
- Dinge analysieren
- Rationales Argumentieren
- Theorien aufstellen
- Genaue Messungen vornehmen
- Logisches Problemlösen
- Finanzielle Analyse und Entscheidungen
- Technisches Verständnis
- Kritisches Hinterfragen
- Arbeiten mit Statistiken, Daten, Präzision

D

- Veränderungen, Wandel erkennen
- Das "große Ganze" sehen
- Neue Möglichkeiten wahrnehmen
- Mit Mehrdeutigkeit umgehen
- Ideen und Konzepte integrieren
- Etablierte Vorgänge hinterfragen
- Ungleiche Elemente zu einem neuen Ganzen zusammenführen
- Innovative Problemlösungen generieren
- Unterschiedliches simultan verarbeiten

Stärken

B

- Auffinden übersehener Fehler
- Probleme praktisch lösen
- Standhaftigkeit
- Bewahren eines konsistenten Standards
- Stabile Führung bieten
- Kleingedrucktes in Dokumenten/Verträgen
- Organisieren und Daten nachhalten
- Detaillierte Pläne und Prozeduren entwickeln und darstellen
- Finanzberichte aktualisieren

C

- Zwischenmenschliche Schwierigkeiten und nonverbale Signale wahrnehmen
- Intuitiv erspüren, wie andere fühlen, sich in andere einfühlen
- Enthusiasmus erzeugen
- Überzeugen, beschwichtigen
- Lehren
- Teilen
- Emotionale Elemente verstehen
- Werte berücksichtigen

A

- Undeutliche, abwegige Kommunikation
- Extreme "Plauderer/Schwätzer"
- Ungenaue, mehrdeutige Heransgehensweisen oder Instruktionen
- Unlogische Kommentare
- Ineffizienter Umgang mit Zeit
- Mangel an Fakten oder Daten
- Unangebrachte Informalität
- Offenes Teilen von Gefühlen
- Gefühl, richtige Antwort nicht zu kennen
- Angst vor Herausforderung oder Debatte

D

- Wiederholung
- Zu langsames Vorgehen
- Sicheres Vorgehen nach den Regeln
- Klar Strukturiertes, Vorhersehbares
- Mangel an Humor oder Spaß
- Rigidität, Mangel an Flexibilität
- Unfähigkeit, Konzepte oder Metaphern zu verstehen
- In Details abtauchen
- Zu viele Zahlen
- Trockenes, langweiliges Thema

Frustrationsfaktoren

B

- Fehlen einer klaren Agenda
- Schlechte Organisation
- Von einem Thema zum anderen springen
- Zu viele Ideen auf einmal
- Unvorhersehbarkeit
- Zu schnelles Vorgehen
- Unklare Instruktionen und Aussagen
- Nicht zur Sache kommen
- Unvollendete Sätze
- Nicht Abgeschlossenes

C

- Mangel an Interaktion
- Kein Augenkontakt
- Unpersönlicher Ansatz/Stil
- Trockene, kalte oder emotionslose Interaktion
- Gefühllose Kommentare
- Keine Zeit für persönlichen Austausch
- Nur Daten, keine Flausen
- Mangel an Respekt vor Gefühlen
- Zu direkte oder rüde Kommunikation
- Kritik

A**Fokussieren und Denken**

- Zuerst Fakten anschauen und dann erst Schlußfolgerungen ziehen
- Die Optionen prüfen, bevor radikale Entscheidungen getroffen werden
- Untersuchen, ob Alternativen und neue Ansätze auch zum Ziel führen
- Mit einem Experten aus dem Netzwerk sprechen und seine Herangehensweise erfragen in der Situation
- Realität akzeptieren - Blick auf die langfristige Ziele
- Nutzen Sie die neue Technologien, um zum Ziel zu kommen oder auf neue Ideen zu kommen

Get Creative around Stress**D**

- Den Humor in der Sache finden
- Entspannen Sie, reduzieren Sie Ihre Ansprüche
- Kreieren Sie einen Rückzugsplatz für sich
- Stellen Sie eine Liste von Dingen auf, die Ihre Situation für sie heute schöner macht
- Auf die guten Dinge fokussieren und sich sagen, wofür man dankbar ist
- Fragen Sie und brainstormen Sie, wenn Sie sich festgefahren fühlen
- Bringen Sie Spaß in Ihren Tag, jeden Tag!
- Entscheiden Sie sich spontan für eine stressreduzierende Maßnahme wie spazieren gehen, Musikhören, Freunde treffen, Kino..

Den Stress über Whole Brain® reduzieren**Reduzieren Sie Stressquellen**

- Kontrollieren Sie was sie können
- Bereiten Sie sich abends für den Morgen vor
- Stellen Sie die Uhr zurück oder vor, je nachdem ob Sie immer zu früh oder zu spät kommen.
- Trennen Sie sich von Dingen, die sie nicht brauchen
- Schreiben Sie alles auf
- Halten Sie alles instand..
- Sagen Sie öfters mal "Nein", nehmen Sie nicht zu viele Verantwortlichkeiten
- Nutzen Sie freie Zeit für Shopping, Pausen...
- Reisen Sie mit leichtem Gepäck. Nehmen Sie nur das mit, was Sie wirklich benötigen

B**Kümmern Sie sich um sich um Stress zu reduz.**

- Ziehen Sie nie unbequeme Kleidung an (Schuhe!)
- Terminieren Sie Ihre Aufgaben so, dass sie die meiste Energie für die schwierigsten Aufgaben haben
- Holen Sie sich Streicheleinheiten (Tiere, Partner,...)
- Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen
- Finden Sie schöne Orte, um Sport zu machen
- Sprechen Sie mit Anderen über Ihre Themen
- Belohnen Sie sich nach stressreichen Zeiten
- Hören Sie Musik statt Nachrichten
- Lesen Sie und entspannen Sie vor dem Schlafen

C

Stärkende Sätze in herausfordernden Zeiten



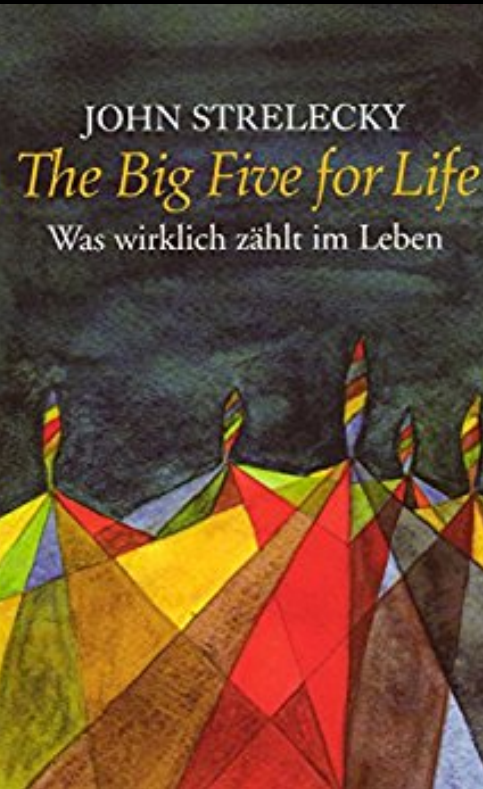
DAS RITUAL 1

▶ FRAGEN:

WER Bin ICH? + WARUM Bin ICH HIER?

5 min







Vielen Dank, dass ihr bei unserem
Onlineseminar Mentale Stärke
dabei gewesen seid!

michael.flegel@schmidtcolleg.de

+49 151 5505 1355