



Modul 2:
Mentale Stärke für mich
- als Führungskraft

Dienstag, 26.05.2020

Mentale
Führungsstärke in
besonderen Zeiten



UnternehmerEnergie®

OnlineSeminar mit Michael Flegel



Unsere Agenda heute

1. Kurze Rückschau – und was habe ich umsetzen können
2. Meine Glaubenssätze – der Antreibertest
3. Ein wichtiges Element für Mentale Stärke: Klarheit
4. Mentale Stärke Impuls Nr. 7: Soll ich – oder soll ich nicht?
5. Klarheit für mich – und meine Mitarbeiter
6. Mentale Stärke Impuls Nr. 8: Mein positiver Tagesrückblick mit 5 Fingern
7. Führen in bewegten Zeiten

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



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

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 5: Den Tag begrüßen

Wenn Du früher aufstehst als Deine Mitbewohner, hast Du den Morgen für Dich allein. Zeit, um in Ruhe den Tag zu begrüßen und sich in Ruhe darauf einzustimmen.

Anleitung: Wenn Du die Möglichkeit dazu hast, nutze diese Zeit allein beispielsweise so:

1. Mache Dir eine gute Tasse Kaffee/Tee
2. Wenn Du einen Balkon, eine Terrasse oder einen Garten hast, begib Dich mit der Tasse ins Freie. Wenn nicht, dann öffne ein Fenster – egal bei welchem Wetter – und stelle Dich davor.
3. Nun genieße jeden Schluck. Trinke langsam.
4. Schaue in die Ferne. Der Blick in die Ferne macht die Gedanken frei. Kein Radio oder anderes Geräusch im Hintergrund. Friedliche Morgenstille.
5. Lasse Deine Gedanken schweifen.
6. Wenn Du ausgetrunken hast, beende dieses Morgenritual mit einem positiven Satz – etwa: „Du wirst ein guter Tag. Ich bin gespannt, was du mir bringst“.

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 6: Die Nacht begrüßen

Das ist die Abwandlung der Übung „Den Morgen begrüßen“
Anleitung:

1. Mache Dir einen Schlummertrunk, z. B. einen beruhigenden Tee mit etwas Honig.
2. Solltest Du einen Balkon, eine Terrasse oder einen Garten haben, begeben Dich mit der Tasse ins Freie. Wenn nicht, dann öffne ein Fenster – egal bei welchem Wetter – und stelle Dich davor.
Blicke in den Nachthimmel, zum Mond, zu den Sternen. Lasse Deinen Blick von Stern zu Stern wandern. Der Blick in den Nachthimmel macht die Gedanken frei. Friedliche Abendstunden.
3. Nun genieße jeden Schluck. Trinke langsam.
4. Lasse Deine Gedanken schweifen
5. Wenn Du ausgetrunken hast, beende dieses Morgenritual mit einem positiven Satz – etwa: „Danke für den Tag. Willkommen friedliche und erholsame Nacht“.

20 Stunden neue Zeit!



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.

Glaubenssätze

*“Wir können nicht alles wissen –
also müssen wir das meiste glauben!”*

Glaubenssätze sind verallgemeinernde
Einzelerfahrungen – und zwar meist auf der Basis
von minimalen Referenzenerfahrungen

Glaubenssätze

Kriterien für Glaubenssätze:

Glaubenssätze sind weder wahr – noch unwahr,
sondern maximal nützlich oder unnützlich!

Für was nützlich oder unnützlich:

Für ein Ziel!

Glaubenssätze

Kriterien für Glaubenssätze:

„Glaubenssätze (und vor allem die mit der massivsten Wirkung) treiben ihr Wesen im Untergrund!“

Sind für uns als „Glaubenssatz-Besitzer“ meistens völlig unbewusst!

Glaubenssätze

Kriterien für Glaubenssätze:

Wie wirken Glaubenssätze?

Sie beeinflussen unsere Wahrnehmung!

Man neigt dazu, nur das wahrzunehmen, was unseren eigenen Glaubenssatz bestätigt!

Glaubenssätze

Kriterien für Glaubenssätze:

Glaubenssätze begrenzen einerseits – oder fördern andererseits unser Potential!

Vorgesetzter:

Meinung/ Einstellung zu einem Teamleiter:

„Hat einfach keinen Biss!“



3:59.4

„ x is what you think it is!“

x = die Welt

die Menschen

Deine Aufgabe

Du selbst

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Ich werde nie x sein!“

x = erfolgreich, glücklich, ein guter Freund, ...

„Weil ...“

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Ich werde Computer, Handys, ... nie richtig verstehen ...!“

„Weil ...“

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Wir werden dieses Konzept nie umsetzen können!“

„Weil ...“

... das pure graue Theorie ist

... wir nicht die Kompetenzen haben

... es unsere Finanzlage nicht erlaubt

... das unsere Mitarbeiter nicht wollen

...

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Ich werde nur gemocht, wenn ich mich um andere Menschen kümmere!“

Spezifikation:

„Um welche Menschen genau?“

Übertreibung:

„d.h. du musst Dich um alle anderen 8 Mrd. Menschen kümmern?“

Andere Absicht:

„Du kümmerst Dich doch nur um andere, weil Du Dich nicht um Dich selbst kümmern willst!“

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Immer wenn es regnet, bekomme ich eine schlechte Laune!“

Übertreibung:

„wie genau muss es regnen ...?“

Glaubenssätze

Beispiele für Glaubenssätze:

„Das machen wir doch schon immer so!“

Spezifikation:

„Was genau machen wir schon immer so?“

Übertreibung:

„... und seid wann trägst Du schon Deine Klamotten?“

Andere Konsequenz:

„... wenn Du so weiter machst, wird keiner mehr Dein Fax erhalten – weil keiner mehr ein Fax hat!“

Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben wir bei uns im Unternehmen?

„Welche Glaubenssätze waren in den letzten Jahren wichtig bzw. präsent?“

Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben wir bei uns im Unternehmen?

„Welche Glaubenssätze werden wir in der Zukunft haben?“

Glaubenssätze

Welche Glaubenssätze haben wir bei uns im Unternehmen?

„Was brauchen wir an neuen „Mindsets“ um gut in die Zukunft zu kommen?“

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!

Glaubenssätze

Aufgabe – Übung für euch selbst

Experiment mit Senioren aus dem Altersheim

Glaubenssätze

Aufgabe – Übung für euch selbst

Experiment mit Senioren aus dem Altersheim

Frage an jeden von euch:

„Stellt euch mal vor, ihr kennt euer Alter nicht ...“

PRÄGUNGEN



frühe, bewusste und unbewusste **Glaubenssätze**,
übernommene **Werte, Meinungen**

bestimmen den Bezugsrahmen (die Brille), mit der Sie
auf die Welt schauen.



Wie sieht Ihr „Skript“ / Ihr unbewusstes „Lebensdrehbuch“ aus?



100 typische Glaubenssätze

1. Ich bin zu schüchtern
2. Frauen gehören hinter den Herd
3. Wenn man nur genug will, dann schafft man es auch
4. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr
5. Ohne Fleiß kein Preis
6. Entweder ganz oder gar nicht
7. Ein Indianer kennt keinen Schmerz
8. Liebe macht blind
9. Einen alten Baum verpflanzt man nicht
10. Lehrjahre sind keine Herrenjahre
11. Hochmut kommt vor dem Fall
12. Ordnung ist das halbe Leben
13. Reiche Menschen sind schlecht
14. Ich bin zu dumm
15. Säge nicht an dem Ast, auf dem du sitzt
16. Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben
17. Ich bin nicht genug
18. Die Welt ist ungerecht
19. Keiner nimmt mich ernst
20. Lieber auf Nummer sicher gehen
21. Das Pech verfolgt mich
22. Ich bin nicht gut genug
23. Beiß nicht in die Hand, die dich füttert
24. Jeder denkt nur an sich selbst
25. Mit Ellenbogen kommt man weiter im Leben
26. Wer schön sein will, muss leiden
27. Geld verdirbt den Charakter
28. Ich darf nicht nein sagen
29. Ich muss den anderen gefallen
30. Keiner liebt mich
31. Übermut tut selten gut
32. Ich bin zu hässlich
33. Man kann nicht einfach machen, was man will
34. Ich muss mich zurückhalten
35. Mit dem, was Spaß macht, kann man kein Geld verdienen
36. Arbeit und Privatleben darf man nicht vermischen
37. Ich muss eine gute Mutter sein
38. Wenn ich es nicht mache, macht es keiner
39. Früher war alles besser
40. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach
41. Wahre Freundschaft gibt es nur unter Männern
42. Frauen sind Zicken
43. Als Frau wird man immer benachteiligt
44. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold
45. Im Leben bekommt man nichts geschenkt
46. Das Leben ist schwer
47. Erfolg macht einsam
48. Der Mann muss die Familie ernähren können
49. Man darf keine Gefühle zeigen
50. Es ist nicht alles Gold, was glänzt



100 typische Glaubenssätze

51. Ich habe es nicht verdient
52. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
53. Schuster, bleib bei deinen Leisten
54. Ich muss bescheiden sein
55. Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert
56. Ich muss mich nützlich machen
57. Den Letzten beißen die Hunde
58. Ich muss hart arbeiten
59. Nur wer hart arbeitet, kommt zu was
60. Männer sind Schweine
61. Frauen können nicht einparken
62. Menschen sind unehrlich
63. Jeder denkt nur an sich selbst
64. Man sollte nie zufrieden mit sich sein
65. Strafe muss sein
66. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
67. Meine Meinung interessiert keinen
68. Ich kann mich nicht ändern
69. Ich bin beziehungsunfähig
70. Man muss sich im Leben durchboxen können
71. Ich muss perfekt sein
72. Ich kann es niemandem recht machen
73. Ich habe zwei linke Hände
74. Echte Männer weinen nicht
75. Ich brauche andere Menschen, um glücklich zu sein
76. Ich bin nicht normal
77. Ich darf keinen Fehler machen
78. Andere wollen dich immer übers Ohr hauen
79. Ich darf meine Familie nicht enttäuschen
80. Ich muss funktionieren
81. Ich muss Ordnung halten
82. Eine gute Frau muss kochen können
83. Männer müssen stark sein
84. Andere Menschen sind wichtiger als ich selbst
85. Wenn es mich anstrengt, dann ist es falsch
86. Das liegt bei mir in der Familie
87. Meine Eltern sind/ Meine Kindheit ist schuld
88. Beziehungen sind immer kompliziert
89. Es gibt nichts umsonst im Leben
90. Der Stärkere setzt sich durch
91. Wenn jeder an sich selbst denkt, ist an alle gedacht
92. Dafür habe ich nicht genug Mumm
93. Bloß kein Risiko eingehen
94. Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu beginnen/lernen
95. Ich bin zu unerfahren
96. Andere sind besser als ich
97. Nur die Harten kommen in den Garten
98. Kinderkriegen gehört zum Leben dazu
99. Wenn ich nicht arbeite, bin ich auch nichts wert
100. Wer Gefühle zeigt, ist schwach

Meine persönlichen Glaubenssätze

Jeder von uns hat feste Überzeugungen, die hilfreich, oder weniger hilfreich sind, es sind unsere Glaubenssätze, die uns oft nicht bewusst sind, jedoch unbewusst immer wirken.

1. Suche Dir nun einen weniger hilfreichen, einschränkenden Glaubenssatz aus und stelle Dir folgende Fragen:

- Wie könnte mein Leben wohl aussehen, wenn ich diesen negativen Glaubenssatz nicht hätte und nicht daran glauben würde?
- Wieviel Kummer hat mir dieser Glaubenssatz bisher beschert?
- Habe ich mir jemals Gedanken gemacht, wie wenig hilfreich dieser Glaubenssatz in Wahrheit ist?
- Was kostet mich dieser Glaubenssatz an Lebensqualität – gerade jetzt im Moment?
- Wie viel Schmerz wird er mich noch kosten, wenn ich an diesem Glaubenssatz festhalte?

2. Du hast Dir jetzt Deine Fragen dazu gestellt, jetzt geht es um das Einfühlen:

- Sehe bitte geistig die Situation vor Augen – fühle den Schmerz. Es ist wichtig, dass Du Deinem Gehirn klar aufzeigst, wie viel Leid, Kummer, Qual und Schmerz Dich das Ganze auf emotionaler Ebene kostet. Gehe die o.g. Fragen/Antworten immer wieder durch und fühl den Schmerz so intensiv wie möglich.
- Gehe nun geistig in die Zukunft, in die nächsten 5, 10, 20 Jahre. Fühl all die Dinge, die Du verpasst hast, weil Du an diesem Glaubenssatz festgehalten hast und frage Dich daher ganz gezielt:

Will ich an diesem Glauben festhalten und so weiterleben?

3. Nach dem Motto „Weg vom Schmerz“ hast Du nun die Möglichkeit, diesen einschränkenden Glaubenssatz aufzulösen:

Treffe jetzt ganz bewusst die Entscheidung, dass Du Dich von diesem Glaubenssatz trennen möchtest – zwar für immer – bedanke Dich bei ihm, dass er Dir für Deine Weiterentwicklung gut gedient hat Du ihn jetzt jedoch nicht mehr brauchst.

Streiche in mit viel Energie durch und/oder verbrenne ihn.

4. Nun wähle Dir einen Glaubenssatz, den Du gerne dafür leben möchtest, fülle mit ihm diese Lücke, die in Deinem Inneren entstanden ist:

Suche Dir Referenzerlebnisse, wo Du ggf. in der Vergangenheit diesen positiven Glauben bei einzelnen Themen schon angewendet hast, damit Du damit Deinen neuen Glaubenssatz stärken kannst.

5. Da die innere Welt die äußere erschafft, gestalte nun folgendes:

Gestalte Dir vor Deinem geistigen Auge eine Vision, wie das Leben mit diesem neuen, beitragenden Glaubenssatz ist (wichtig: die geistige Geschichte sollte mit viel positivem Gefühl versehen sein, welches Dir ein Lächeln auf die Lippen zaubert). Schreibe Dir diese Geschichte auch nachträglich auf.

Damit aus diesem frisch gestalteten Trampelpfad eine neue Autobahn des Denkens wird, sei bitte achtsam. Auch hier sind die 40 Wiederholungen hilfreich.

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.

Ein wichtiges Element für
Mentale Stärke:
Klarheit



Klarheit

MEHR KLARHEIT

Habe ich klare Sicht?

Habe ich innere Klarheit?

Finde Klarheit, finde dich – und gestalte deine Zukunft.

Es ist nicht leicht, Entscheidungen zu treffen.

Entscheidungen haben immer (mindestens) zwei Seiten.

Je mehr Optionen es gibt, desto größer ist oft die Verunsicherung.

Manchmal machen Entscheidungen rational Sinn, aber Herz und Verstand sind sich nicht einig.

Klarheit

MEHR KLARHEIT

Verunsicherung ist oft die Folge.
Es fehlt uns an Klarheit.

- Klarheit uns selber und anderen gegenüber.
- Klarheit ist wichtig, damit du weißt, was dir wichtig ist und wohin du willst.
- Klarheit, ein Zusammenspiel von Herz & Verstand verleiht einem Flügel.
- Fehlende Klarheit zehrt an den Nerven, raubt Zeit und Energie.
- Klarheit bedeutet auch, kongruent mit sich zu sein, auch wenn Risiken nicht auszuschließen sind.
- Klarheit bedeutet Orientierung: Was will ich wirklich? Was ist die Realität? Wie komme ich dahin?

Soll ich – oder soll ich nicht?

Entscheidungen treffen



Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 7: Soll ich – oder soll ich nicht?

Ich präzisiere um es realistischer zu machen: „Wenn zum Beispiel eine Frau vor der Entscheidung steht ob Sie Ihren Freund heiraten soll oder nicht“.

Hier eine alte Methode zur Entscheidungsfindung – die eine unerwartete neue Bedeutung hat.

Werfen Sie eine Münze!

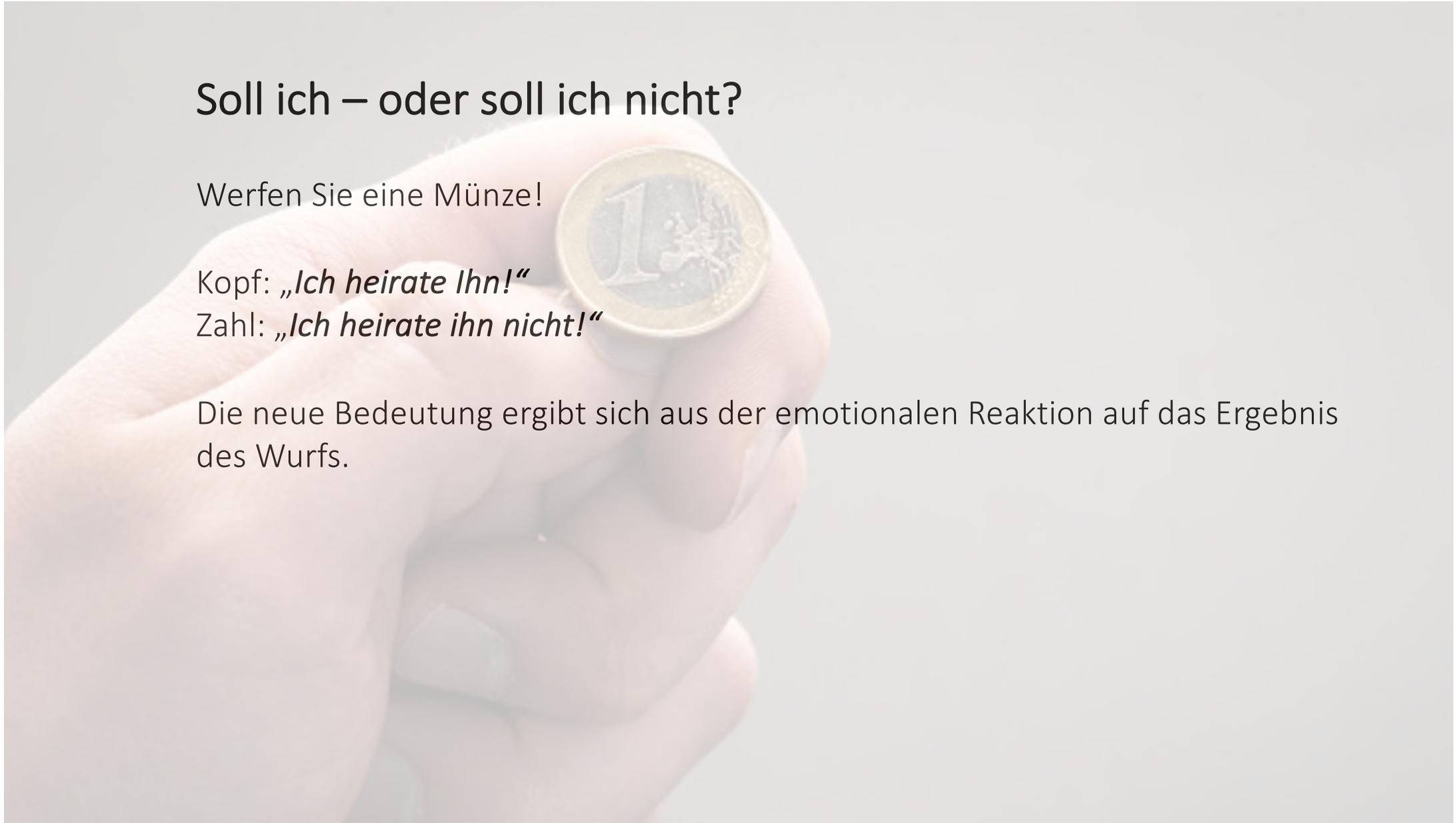
Soll ich – oder soll ich nicht?

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.



Soll ich – oder soll ich nicht?

Werfen Sie eine Münze!

Angenommen es kommt Kopf heraus, also „*ich heirate ihn*“.

Reagieren Sie mit einem „Jippie“ oder sind Sie enttäuscht?

Soll ich – oder soll ich nicht?

Diese Reaktion verrät Ihnen also genau, was Sie sich wirklich wünschen.

Und wie sie auch ausfallen mag – halten Sie sich daran.

Denn mit dem Werfen der Münze finden Sie genau heraus, was Ihr Herz Ihnen sagen möchte!

Klarheit für mich – und meine Mitarbeiter

Sorge für einen klaren Rahmen!

Rahmen des Unternehmens

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

Ihr Rahmen als Führungskraft

Was wird von Ihnen erwartet - was
nicht?

Was ist möglich?

Was muss sein - was kann sein - was
darf sein? - was nicht?

Ihr Spielraum

Rahmen, den Sie
dem MA stecken

Was erwarten Sie von
dem Mitarbeiter?

Delegationsstufen Modell 1

5. Handeln – ohne Feedback.

Handeln Sie. Eine Rücksprache mir ist nicht erforderlich.

4. Handeln – mit Feedback zum Schluss.

Handeln Sie. Informieren Sie mich darüber,
was Sie unternommen haben.

3. Handeln Sie – mit Zwischenfeedback

Handeln Sie. Informieren Sie mich regelmässig (wann genau?)
über Ihre Fortschritte

2. Sache ansehen und Vorschläge erarbeiten.

Machen Sie mir Vorschläge für das möglich Vorgehen, unter Angabe der Vor- und Nachteile jeder Alternative. Empfehlen Sie mir eine Alternative zur Genehmigung.

1. Sache ansehen und mir berichten.

Berichten Sie mir über alle Fakten. Ich werde dann entscheiden, was zu tun ist.

↑
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



Mein positiver Tagesrückblick mit 5 Fingern

Unser *MENTALE STÄRKE* Impuls Nr. 8: Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

Wenn Du am Abend zur Ruhe kommst, die Alltagshektik hinter Dir hast, im Bett liegst und in Gedanken den Tag resümierst, bietet sich hierfür die 5-Finger-Methode an.

Im Folgenden die einzelnen Finger mit den entsprechenden Reflexionsfragen für Deine ganz persönliche Tagesschau:

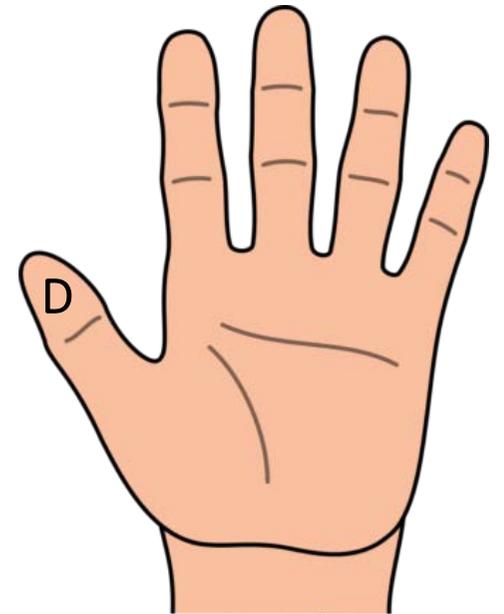
Was habe ich aus dem Tag gemacht, was hat er mir gebracht?



Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

D-aumen steht für D-azugelernt

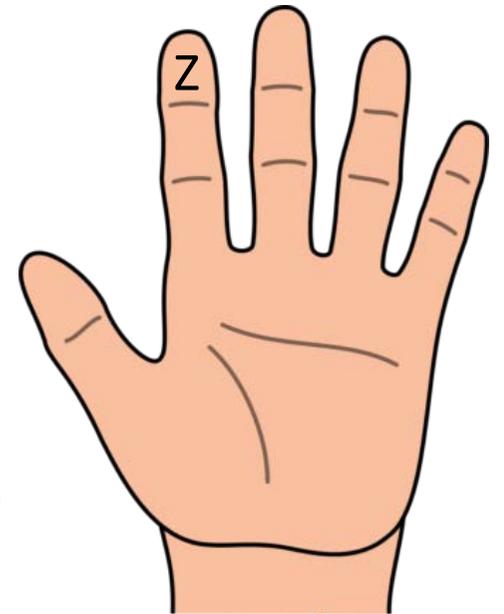
- Was habe ich heute gelernt?
- Was weiß ich nun, das ich vorher noch nicht gewusst habe?
- Habe ich einen Fehler gemacht, aus dem ich gelernt habe, der mir so schnell nicht mehr passieren wird?



Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

Z-eigefinger steht für Z-iele

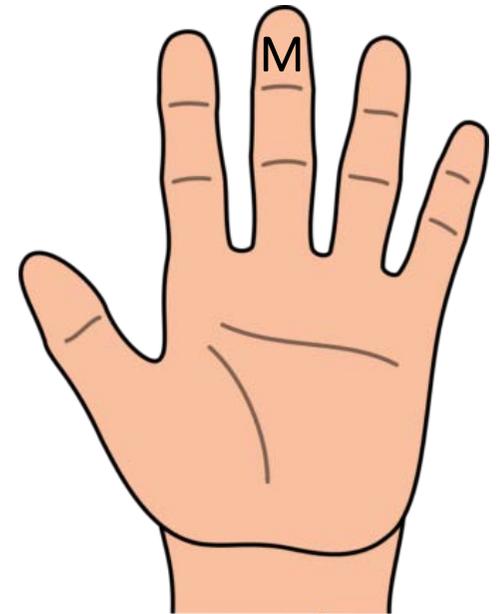
- Was habe ich heute gemacht, um meinen persönlichen Zielen ein Stück näherzukommen?



Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

M-ittelfinger steht für M-itmenschen

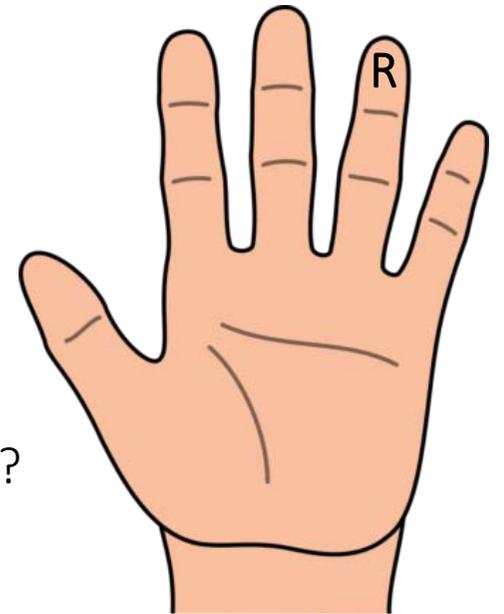
- Welche Erlebnisse hatte ich mit meinen Mitmenschen?
- Wen habe ich (besser) kennengelernt?
- Wieviel Zeit habe ich heute den Menschen gewidmet die mir wichtig sind?



Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

R-ingfinger steht für R-atgeber

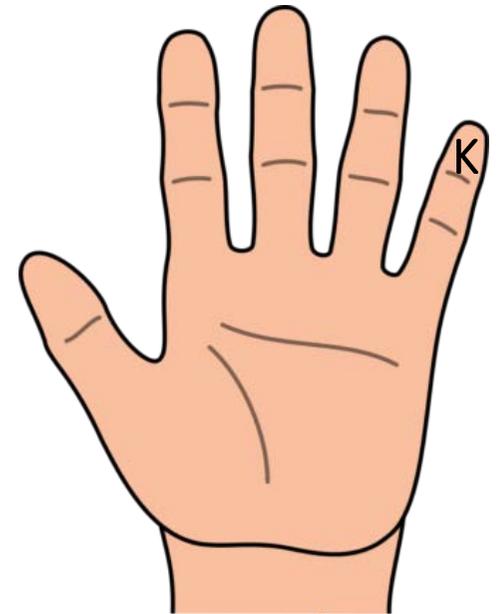
- Durch welchen Rat/Impuls konnte ich anderen weiterhelfen?
- Wen konnte ich in welcher Form unterstützen?



Mein positiver Tagesrückblick mit fünf Fingern

K-leiner Finger steht für K-örper

- Was habe ich für meinen Körper, meine Gesundheit getan?
- Was habe ich körperlich gefühlt?



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.

Führen in bewegten Zeiten

Führen in *bewegten* Zeiten

Wir gestalten die Zukunft unseres Unternehmens



Von Innen nach Aussen



Ein hartes Urteil:

„Vier von fünf Führungskräften sind nach meiner Erfahrung nicht in der Lage den Job zu machen, für den sie bezahlt werden: Rahmenbedingungen für hohe Mitarbeiterleistung zu schaffen.“

Dr. Reinhard Sprenger

Wovon ist Führungs-Erfolg abhängig?

(Quelle: Prof. Pircher-Friedrich)

15% vom Fachwissen

85% von der Persönlichkeit

Vergleich mit Harvard-Prof. Goleman

Wie gut sind Sie als Führungskraft?

	Fragen zum Stand meiner Führungsqualität:	Nein	Ja
1	Ich kenne den Stand der Arbeitszufriedenheit Ihrer Mitarbeiter? (Zum Beispiel auf einer Skala von 1 bis 10?)		
2	Ich kann sicher sein, dass ich alle Punkte kenne, über die sich meine Mitarbeiter ärgern oder geärgert haben.		
3	Ich weiß genau, was meine Mitarbeiter mir empfehlen, um als Führungskraft besser zu werden.		
4	Habe ich allen Mitarbeitern mitgeteilt, welche Punkte mich ärgern, geärgert haben oder welche Erwartungen nicht erfüllt wurden?		
5	Wissen meine Mitarbeiter genau, was Sie lernen oder tun müssen um besser zu werden?		
6	Ich weiß, an welchen Kriterien meine Mitarbeiter ihre Arbeit messen.		
Summe	Zählen Sie die Summe der „Neins“ der Fragen 1-6 zusammen. Die Summe der „Neins“ ergibt Ihre Note als Führungskraft.		

Zusammenfassung

1. Kurze Rückschau – und was habe ich umsetzen können
2. Meine Glaubenssätze – der Antreibertest
3. Ein wichtiges Element für Mentale Stärke: Klarheit
4. Mentale Stärke Impuls Nr. 7: Soll ich – oder soll ich nicht?
5. Klarheit für mich – und meine Mitarbeiter
6. Mentale Stärke Impuls Nr. 8: Mein positiver Tagesrückblick mit 5 Fingern
7. Führen in bewegten Zeiten



Vielen Dank, dass ihr heute dabei
gewesen seid!

Wir sehen uns wieder am
kommenden Donnerstag,
28. Mai 2020 um 17:00 Uhr

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