



Modul 2:
Mentale Stärke für mich
als Unternehmer

Dienstag, 19.05.2020

Mentale
Führungsstärke in
besonderen Zeiten



OnlineSeminar mit Michael Flegel



Mentale Stärke für mich (als Unternehmer)



Unsere Agenda heute

1. Kurze Rückschau – und was habe ich umsetzen können
2. Mentale Stärke Impuls Nr. 4: Vom Nachrichtenrauschen abkoppeln
3. Einfluß unserer Gedanken und Vorstellungen
4. Stille Stunde
5. Mentale Stärke Impuls Nr. 5: Den Tag begrüßen
6. Mentale Stärke Impuls Nr. 6: Die Nacht begrüßen
7. 20 Stunden neue Zeit
8. Prioritäten und Zeit
9. Meditation – Der stille Raum
10. ... und unser Austausch untereinander

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



Mein EnergieTagebuch: Mein Erfolgs- und Dankestagebuch



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*

Dankbarkeit

Einflusskreis

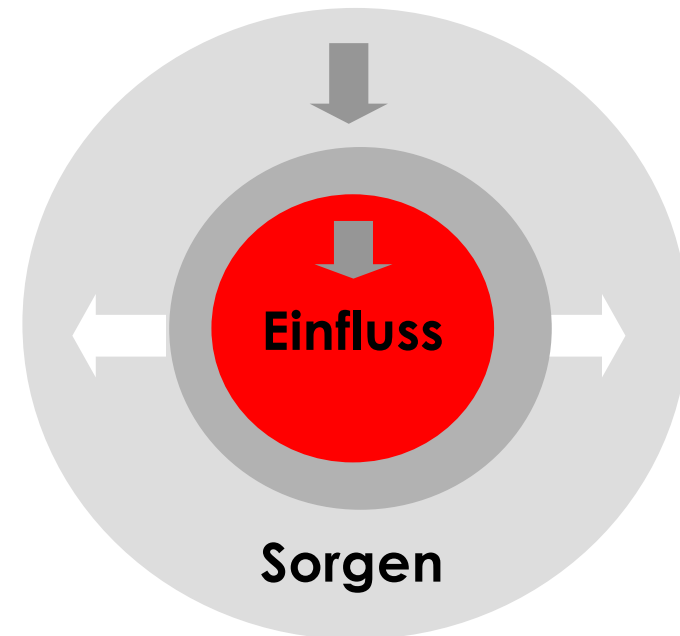
Sorgenkreis



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 orange, while others remain green. A large tree trunk is visible on the left side. The background is filled with a dense forest of trees, and a bright sun is visible through the canopy, creating a soft, hazy glow. 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 vor deinem inneren Auge vor.

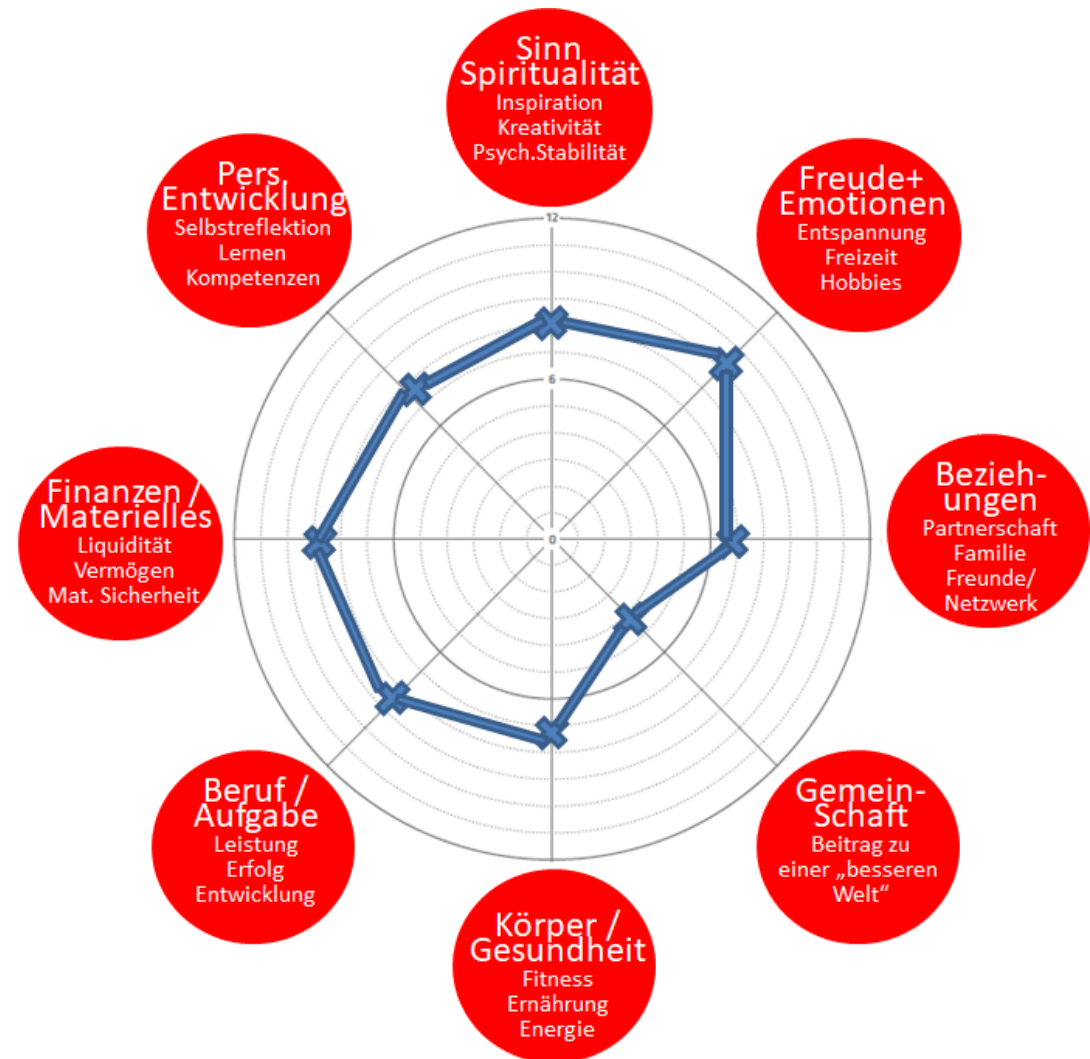
Oder trage ein Gummiband um dein Armgelenk, zieh daran und lass es schnalzen während du „Stopp“ sagst.

Trainiere ganz bewusst mindestens 1 – 2 Wochen lang.



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

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



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.

Mentale Stärke für mich



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.“



Der Einfluss unserer Gedanken und Vorstellungen: Die Zitronenübung





Dieses Beispiel zeigt uns:

Unsere Gedanken und Vorstellungen haben Einfluß auf unseren Körper.

Unser Gesicht und unser Geschmackssinn haben auf eine imaginäre Zitrone reagiert, so als ob sie echt wäre.

Jede Vorstellung und jeder Gedanke haben also eine Auswirkung auf unseren Körper und unsere Gefühle

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen reellen und imaginären Situationen. Das kann es nicht.

Für unser Gehirn ist unsere Einbildung, unsere Vorstellung eine Wirklichkeit.

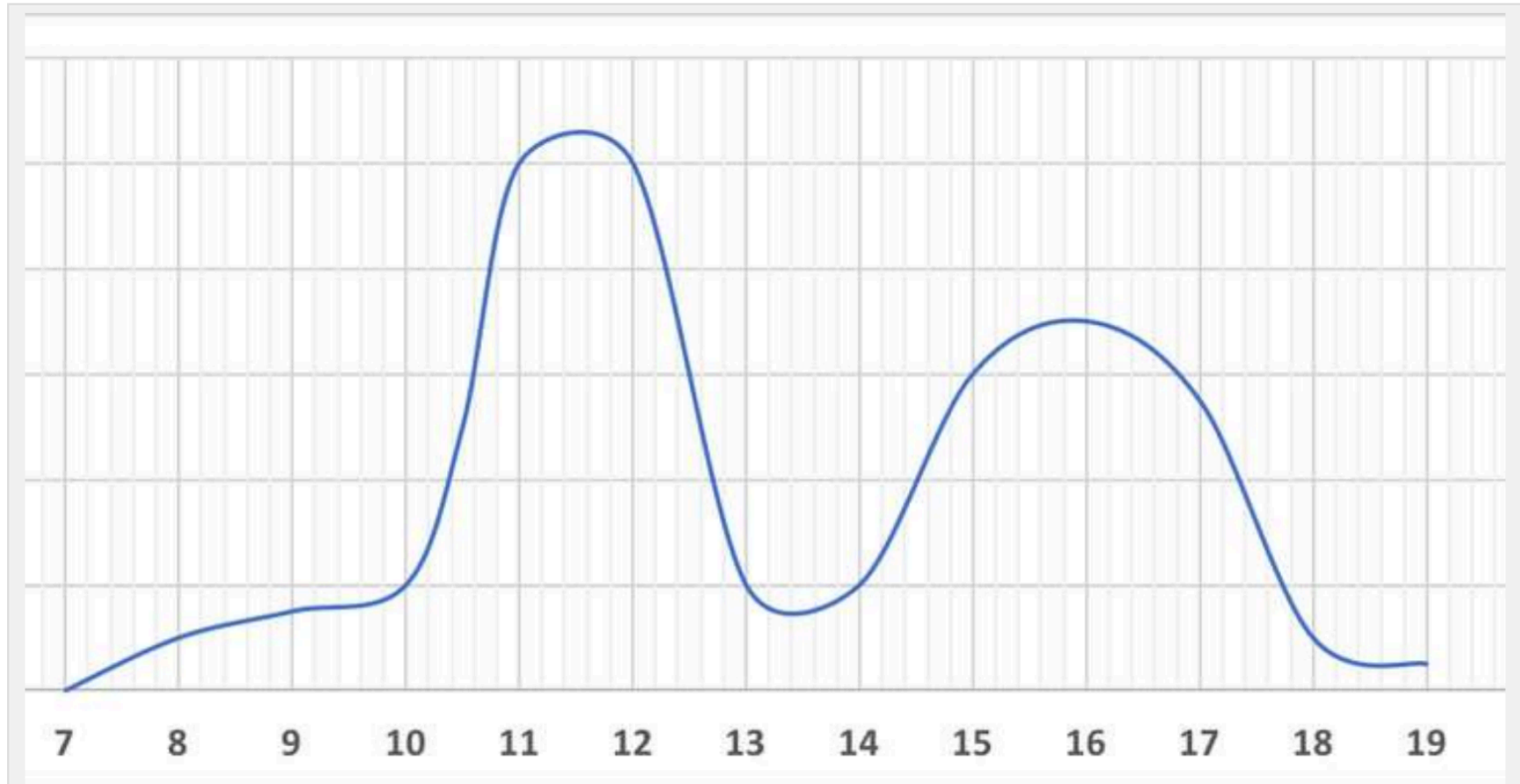
Es kann nur reagieren, also die eingegebenen Daten verarbeiten wie ein Computer.

Das kann eine beunruhigende Vorstellung sein (Sorgen, Ängste, ...) oder eine aufbauende, motivierende (Freude, Hoffnung, ...).

Ich entscheide also, wie ich mein Gehirn füttere – und was nachher dabei herauskommt.



Stille Stunde



Graphik: Maren Kaiser

Was ist eine „Stille Stunde“?



Stille Stunde

*»Wenn ganz Deutschland jeden Tag für eine **Stunde** nicht kommunizieren, sondern in **Stille** verharren und nachdenken würde, hätten wir wahrscheinlich den größten Innovations- und Kreativitätsschub, den man sich vorstellen kann.«*

Ernst Pöppel⁹²





Stille Stunde


*Die größten Ereignisse, das sind
nicht unsere lautesten – sondern
unsere stillsten Stunden!*

Nietzsche

A light gray grid with four columns and two rows. Two overlapping circles are centered horizontally across the middle of the grid. The text "Stille Stunde" is centered in the upper part of the grid.

Stille Stunde

*Die Stille Stunde – ein Termin mit
mir selbst!*



Stille Stunde

Wer dauernd unterbrochen wird, arbeitet weniger konzentriert.

Wie wär's mit einer „Stillen Stunde“, um

- in meine innere Ruhe und innere Stärke zu kommen
- mich den wirklich wichtigen Dingen (und nicht nur den dringenden) zu widmen
- meine Prioritäten zu setzen
- meine Effizienz – und
- die Effizienz im Unternehmen zu steigern?

- Mit diesen Tipps gelingt das Experiment.

„Stille Stunde“

„Eine Stunde mal in Ruhe was wegarbeiten“ – und nicht nur das!
Sondern die wirklich wichtigen Aufgaben des Tages ungestört – und was das Wichtigste ist – im Höhepunkt meiner Konzentration, wenn ich in der vollen Aufmerksamkeit bin, wenn ich „gut drauf“ und voll motiviert bin, anzupacken.

Damit das gelingt, braucht es einige Vorbereitungen.

„Stille Stunde“ für mich als Chef, als Unternehmer, als Führungskraft

1. Störfaktoren abstellen

Wer eine „Stille Stunde“ einrichten will, muss erst mal etwas Vorarbeit leisten und klären: Was brauche ich eigentlich dafür,?

So dürfe z.B. das E-Mail-Postfach in dieser Stunde keine eingehenden Nachrichten einblenden.

2. Mitarbeiter informieren

Als Nächstes gilt: Den Mitarbeitern erklären, warum ich mir diese Veränderung wünsche – und sie mit ins Boot holen, weil sie etwa das Telefon annehmen sollen.

Zur Info an alle: Türschild mit verstellbaren Zeigern anbringen

3. Erinnern lassen

Vielleicht durch mein Smartphone erinnern lassen oder Eintrag in meinem Kalender, ...?

„Stille Stunde“ für mich als Mitarbeiter – bzw. für meine Mitarbeiter

Nicht nur für Chefs ist eine „Stille Stunde“ sinnvoll, sondern auch für das gesamte Team. Vor allem Mitarbeiter mit Schnittstellen-Jobs wie Assistenten und Sekretärinnen, die täglich oft mit Dutzenden Anfragen und Aufträgen belagert werden, profitieren von ungestörter Stillarbeit.

„Stille Stunde“ für mich als Mitarbeiter – bzw. für meine Mitarbeiter

1. Vertretung regeln

Eine gemeinsame „Stille Stunde“ wird es nicht geben – und ist auch nicht praktikabel: Daher braucht es einen genauen Plan, welcher Mitarbeiter wann seine „Stille Stunde“ in Anspruch nimmt – und wer ihn in dieser Stunde vertritt.

2. Rahmenbedingungen klären

Wer im Großraumbüro sitzt, braucht unter Umständen ein Einzelbüro, um wirklich seine volle Kraft entfalten – und ungestört arbeiten zu können.

3. Feedback einholen

Nach ein bis zwei Monaten empfiehlt sich ein Feedbackgespräch mit dem Team: Hilft die „Stille Stunde“ den Mitarbeitern, in ihrer ganz persönlichen Stunde kreativer, konzentrierter und effizienter zu arbeiten?

Welche Probleme treten auf und wie könnten sie sich lösen lassen?

RUHIG

DERSTANDARD

Supermarktkette in Neuseeland führt "Stille Stunde" für Autisten ein

Jeden Mittwoch wird für eine Stunde lang das Licht gedämpft, die Musik abgedreht und Lautsprecherdurchsagen gibt es nur in Notfällen

9. Oktober 2019, 12:09 37 Postings

Statt Musik und grellen Lichtern will eine neuseeländische Supermarktkette Countdown mit einer "Quiet Hour", also einer stillen Stunde, Kunden anlocken. Von Ende Oktober an werden alle 180 Filialen jeden Mittwoch eine Stunde lang unter anderem das Radio abdrehen und das Licht dämpfen, wie das Unternehmen nun mitteilte.

Mitarbeiter werden in der Zeit nur geringfügig Regale einräumen, zudem wird die Lautstärke an den Kassen gesenkt. Außerdem werde es außer in Notfällen keine Lautsprecheransagen geben.



Die Aktion wird mit Unterstützung eines örtlichen Autismus-Verbands durchgeführt.

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!



Planen Sie die 20 Stunden vorher!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8		Artikel		QM			
9		schreiben		Workshop			
10							
11							
12	Artikel						
13	schreiben						
14				Sport			
15				Sport	Strategie		
16		Monatsplan			Strategie	Segeln	
17		Entscheidung GF				Segeln	
18		Mit Kindern		Essen gehen		Segeln	
		schwimmen		Essen gehen		Segeln	

TABS:


Termine für
A-Prioritäten in
Balance

10 Stunden privat

10 Stunden Beruf

für A Prioritäten!

mein SELBST- & ZEIT-Ziel

Nr. 

Ich habe 20 Stunden „neue“ ZEIT in der Woche (10 für Familie, 10 für mich/Eigenzeit)

meine Maßnahmen

Ich habe 20% meiner Management-Aufgaben an Mitarbeiter X, Y, Z delegiert

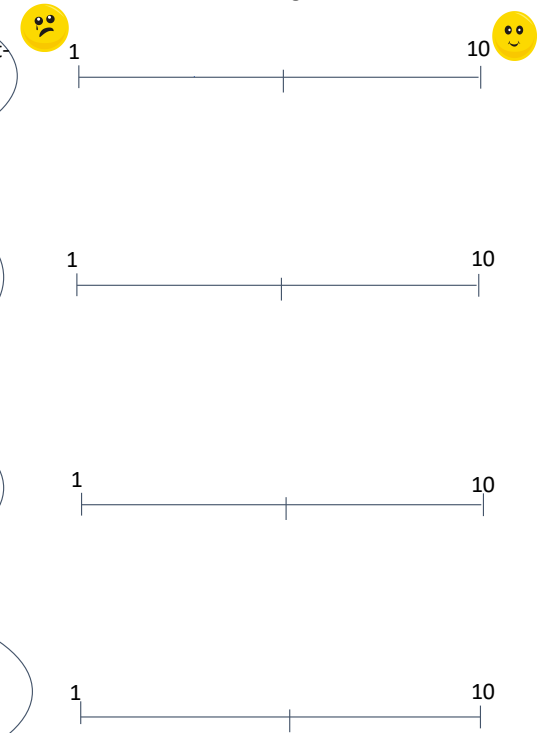
Ich habe eine 2. Führungsebene etabliert und 50% bisheriger Führungsaufgaben delegiert

Ich entscheide wöchentlich meine Prio's – und welche Tätigkeiten ich künftig bewusst „weglasse“

Durch eine neue Besprechungs-Ordnung (“Regeln”) sparen wir künftig erhebliche Zeit im Unternehmen

meine Selbstkontrolle

Umsetzungs-Status



Datum / Unterschrift

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
meine Bewertung für Monat...

Ja oder nein?

~~„ja“~~



„interessant“

~~„nein“~~



„schwierig“

Übung


Eine Frage meiner Prioritäten
und meiner Zeit:

„Wenn ich mehr Zeit hätte, ...“



Meditation

Der stille Raum



Vielen Dank, dass ihr heute dabei
gewesen seid!

Wir sehen uns wieder am
kommenden Dienstag, 26. Mai 2020
um 17:00 Uhr

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