

Mitarbeitende gesund führen unter schwierigen Rahmenbedingungen – wie geht das?



AGENDA

- Das Spiegelei-Prinzip und welche Rolle die individuelle Resilienz dabei spielt
- Druck nehmen statt Druck machen - Selbstführung & Fürsorge für Mitarbeitende stärken
- Embodiment-Übungen zur Regulierung starker/belastender Emotionen

Who is who 😊?

B. Ludwika Fichte

- Diplom-Psychologin, Diplom-Ökonomin
- Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Ausbildungsinstitute
- Führungskräfte-Coach ICF/PCC (International Coach Federation/ Professional Certified Coach)
- Gesund-Führen-Trainerin nach Dr. A.K. Matyssek



Bettina Löhr

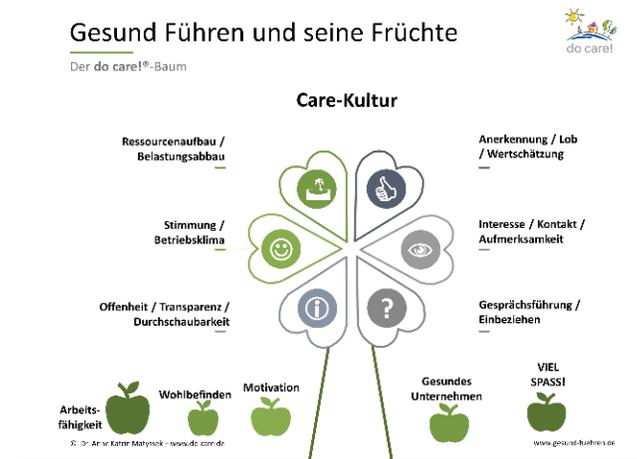
- Diplom-Psychologin, BDP Mitglied
- Vielfach qualifizierte und zertifizierte Trainerin für Krankenkassen, Unternehmen und Hochschulen
- Lehrbeauftragte an der Universität Bonn
- Diverse Beiträge für Presse, Radio, Podcasts und TV-Sendungen als Stress-Expertin
- Gesund-Führen-Trainerin nach Dr. A.K. Matyssek

Resilienz = „resilire“
= psychische Widerstandsfähigkeit



Resilienz ist eine elementare Basis, um sich und andere gesund zu führen

- Schutzfaktoren machen Führungskräfte und Teams stark
- Nährboden für den Baum gesunder Führung
- Entwicklung eines gesunden Führungsstils – Druck nehmen statt machen
- **Jederzeit trainierbar!**





Interessenbereich

Einflussbereich

Quelle: Pixabay

Team

Akzeptanz

Optimismus

Selbstwirksamkeit

Eigenverantwortung

Netzwerkorientierung

Lösungsorientierung

Zukunftsorientierung

Was können Führungskräfte tun,
um sich selbst und die eigenen
Mitarbeiter/innen zu stärken?



Peanuts 1960 United Feature Syndicate, Inc.



Quelle: Pixabay

Durch Inspiration statt durch Erwartungen führen

„Wenn Du ein Schiff bauen willst, dann trommle nicht Männer zusammen um Holz zu beschaffen, Aufgaben zu vergeben und die Arbeit einzuteilen, sondern lehre die Männer die Sehnsucht nach dem weiten, endlosen Meer.“

Antoine de Saint-Exupéry



Quelle: Pixabay

Durch Inspiration statt durch Erwartungen führen

- ✓ Wenn wir Exzellenz wollen, ist unsere primäre Verantwortlichkeit, die Menschen um uns herum zu inspirieren.
- ✓ Menschen blühen auf, wenn sie inspiriert sind, nicht, wenn etwas von ihnen erwartet wird.
- ✓ Wenn kompetente Mitarbeiter wirklich motiviert sind und die übergeordneten Ziele kennen, ist Mikromanagement überflüssig. Tatsächlich wird gerade durch letzteres oft verhindert, dass Menschen ihr volles Potenzial erreichen. Innovation wird dadurch im Keim erstickt.
- ✓ Persönliche Inspiration ist **ansteckend**. Die Menschen um uns herum spüren sie. Und wenn wir lediglich für die nächste Gehaltszahlung arbeiten, spürt man das ebenfalls.

Durch Inspiration statt durch Erwartungen führen



Quelle: Pixabay

Fragen Sie sich selbst als Führungskraft:

- Was inspiriert mich? (Meine Werte und Prinzipien?)
- Sind sie Teil meiner Arbeit?
- Falls ich mich nicht inspiriert fühle – was brauche ich?
- Welche Schutzfaktoren der Resilienz können mich unter schwierigen Bedingungen unterstützen, Teams gesund zu führen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

STARK: **S**tresskompetenz, **T**eamfähigkeit,
Achtsamkeit, **R**esilienz und **K**raft.

- ✓ ZPP-zertifiziertes Resilienz-Kurskonzept
- ✓ Train-the-Trainer-Ausbildungen
- ✓ In 2024 & 2025 auch für den BDP - DPA

Infos unter: www.stark-mental.de

Email: info@stark-mental.de

Wir freuen uns auf Sie!

