

UNTERNEHMEN IN KRISENZEITEN

Gerade in Krisenzeiten macht

meine Persönlichkeit

als Geschäftsmann/frau oder Unternehmer/in

den Unterschied.

INHALTE

- ≡ Von „Wandel“ und „Veränderung“...
- ≡ STOPP durch Corona ☹️ – was jetzt ?!
- ≡ E-motionen sind „Energie in Bewegung“...
- ≡ Mein Einflussbereich ?!
- ≡ Handlungsfähig werden oder bleiben!
- ≡ Ihre Fragen, Bemerkungen, Impulse

VON WANDEL UND VERÄNDERUNG...

„Es ist nicht die stärkste Spezies die überlebt auch nicht die intelligenteste sondern eher diejenige die am ehesten bereit ist sich zu verändern.“ (Ch. Darwin)

Äußerer Wandel und innere Veränderung bedingen sich gegenseitig

Stillstand ist Rückschritt und am Ende bedeutet es den Tod!

Bereit sein mich zu bewegen und ein Stück vermeintlicher Sicherheit aufgeben.

⇒ Die Veränderung beginnt bei mir selbst,

⇒ Bei meinem Denken und meiner Haltung dem Wandel gegenüber.



FLIPCHART 1

Bild/Grafik: Raum mit einer offenen Tür durch die ich routinemäßig gegangen bin (a) und die von einem Tag auf den anderen verbarrikadiert wurde (b)

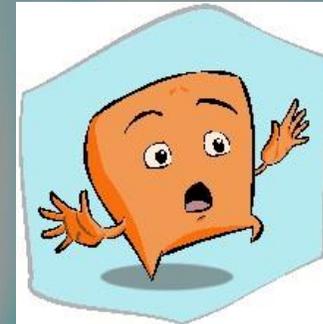
Was mache ich jetzt? Was macht das emotional mit mir?

Wie gehe ich mit diesem krassen und plötzlichen Wandel um?

Wie werde ich wieder handlungsfähig?

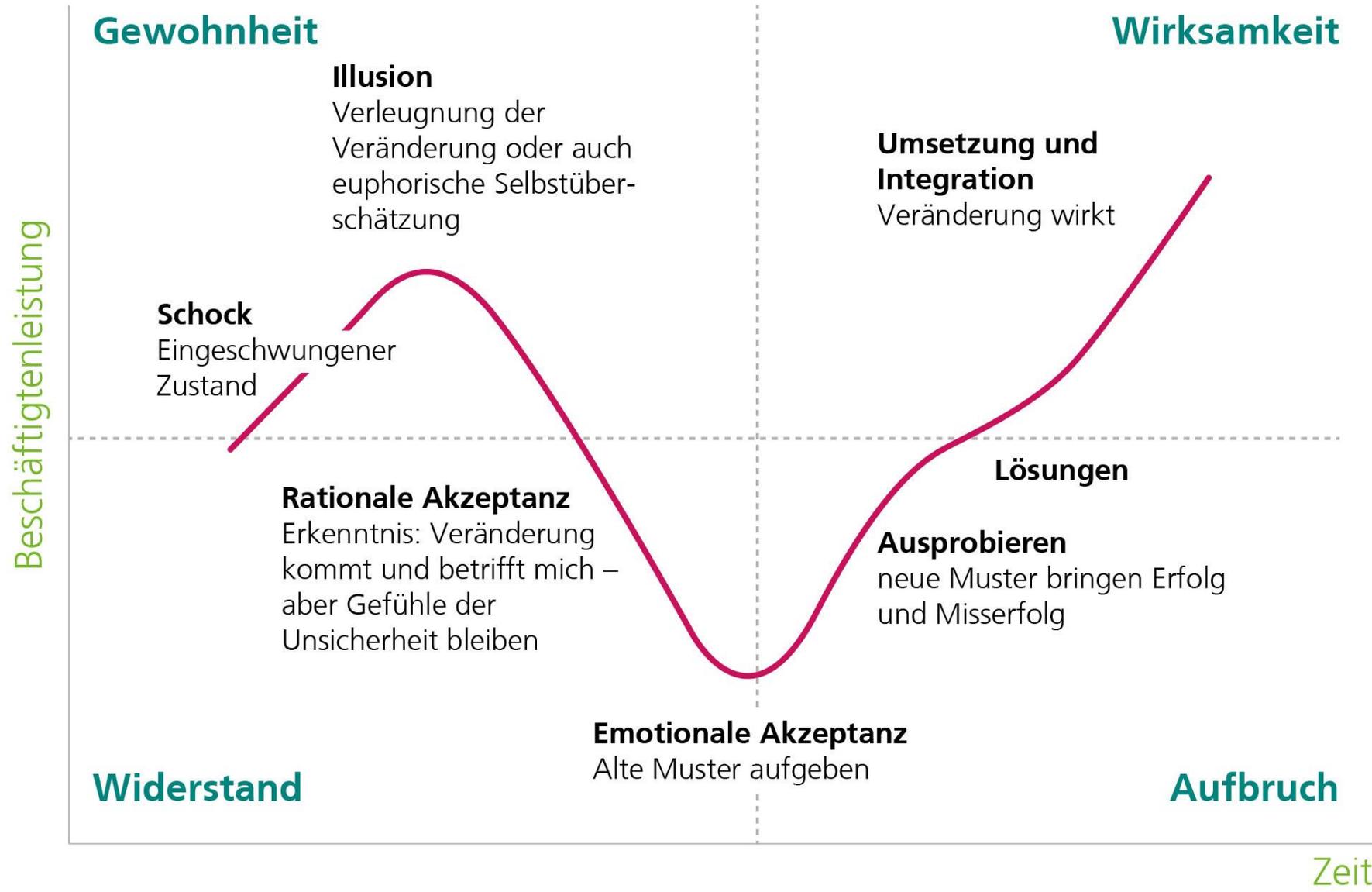
STOPP DURCH CORONA ☹️ – WAS JETZT ?!

„Bei Stress reagiert unser Stammhirn mit ANGRIFF, FLUCHT oder ERSTARREN, was im Extremfall lebensrettend sein kann, auf Dauer aber krank macht.“
(Quelle: resilienz-akademie.com)



Teilen Sie im Chat Ihre Reaktion auf den ersten Lockdown mit!

Veränderungsvorhaben zeigen typische Verläufe



VON WANDEL UND VERÄNDERUNG...

„Ein Schiff ist am sichersten wenn es im Hafen vor Anker liegt, aber dafür wurde es nicht gebaut.“ (A. Einstein)

Heißt Veränderung „mich aufgeben“?

Womit überidentifiziere ich mich? Woran klammere ich mich fest?

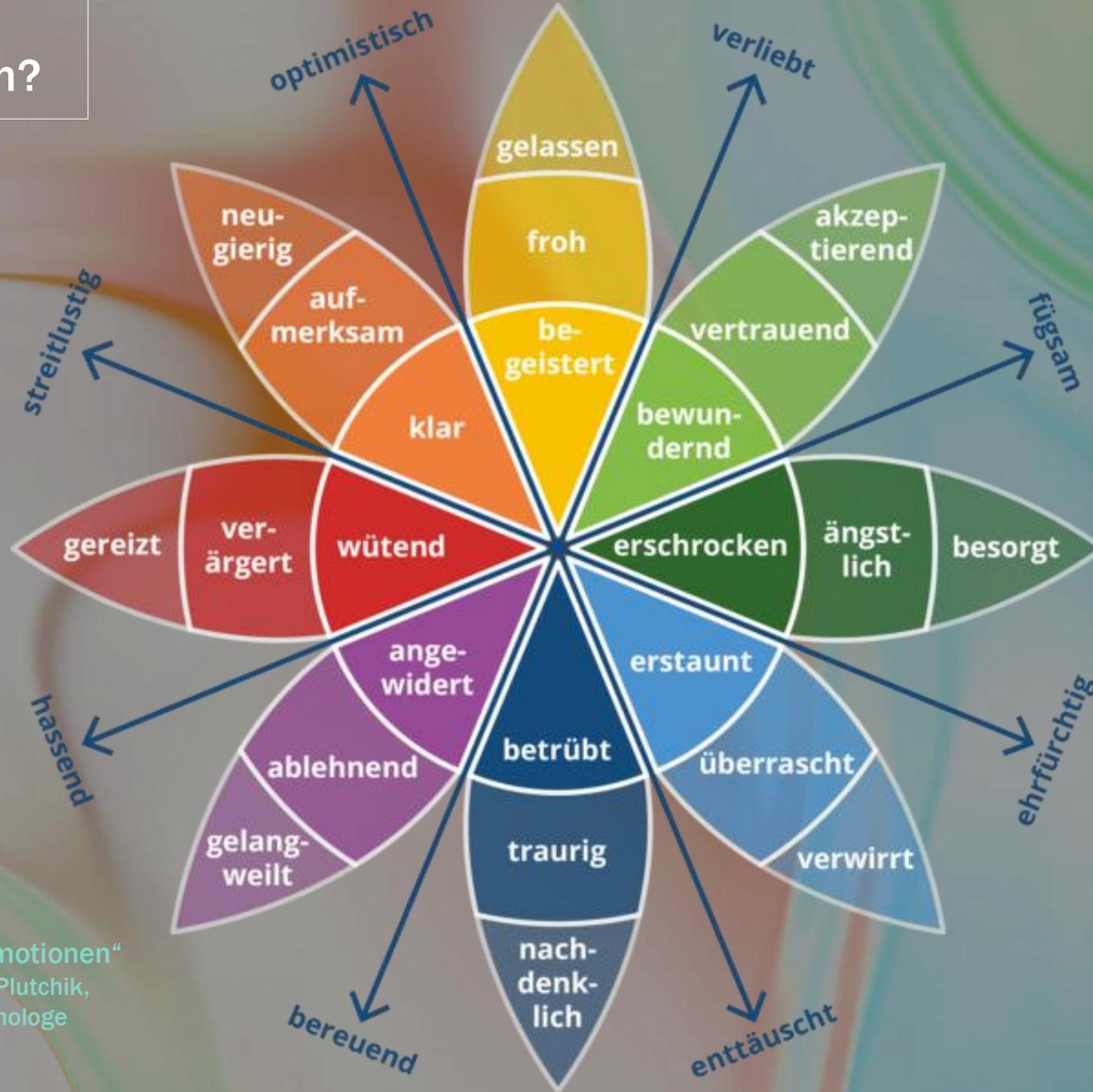
Was davon sollte ich loslassen? Was darf bleiben?

⇒ Mich auf mich selbst besinnen, meine Stärken und Grenzen kennen

⇒ Alleinstellungsmerkmale herausarbeiten und bewusst einsetzen

Wie geht es Ihnen
aktuell hauptsächlich?

„MENTI.COM“ im
Browser eingeben



„Rad der Emotionen“
nach Robert Plutchik,
amerik. Psychologe

gestresst
optimistisch
frustration
traurig
wütend
ruhe
nachdenklich
enttäuschung
unverständnis
große verwunderung
fordernd
freude
erschrocken
dankbarkeit
hoffen
wut
traurig
optimistisch trotz allem
hoffnungsschimmer
depressiv
gleichgültigkeit
aktiv
abscheu
betrübt
besorgt
froh
gereizt
hoffend
kreativ
enttäuscht
besonnen
lösungsorientiert
angriffslustig
zielstrebig
gelähmt
verwirrt
optimismus
wütend
verwirrung
nachdenklich
enttäuschung
unverständnis
große verwunderung
fordernd
freude
erschrocken
dankbarkeit
hoffen
wut
traurig
optimistisch trotz allem
hoffnungsschimmer
depressiv
gleichgültigkeit
aktiv
abscheu
betrübt
besorgt
froh
gereizt
hoffend
kreativ
enttäuscht
besonnen
lösungsorientiert
angriffslustig
zielstrebig
gelähmt
verwirrt
optimismus

E-MOTIONEN SIND ENERGIE IN BEWEGUNG

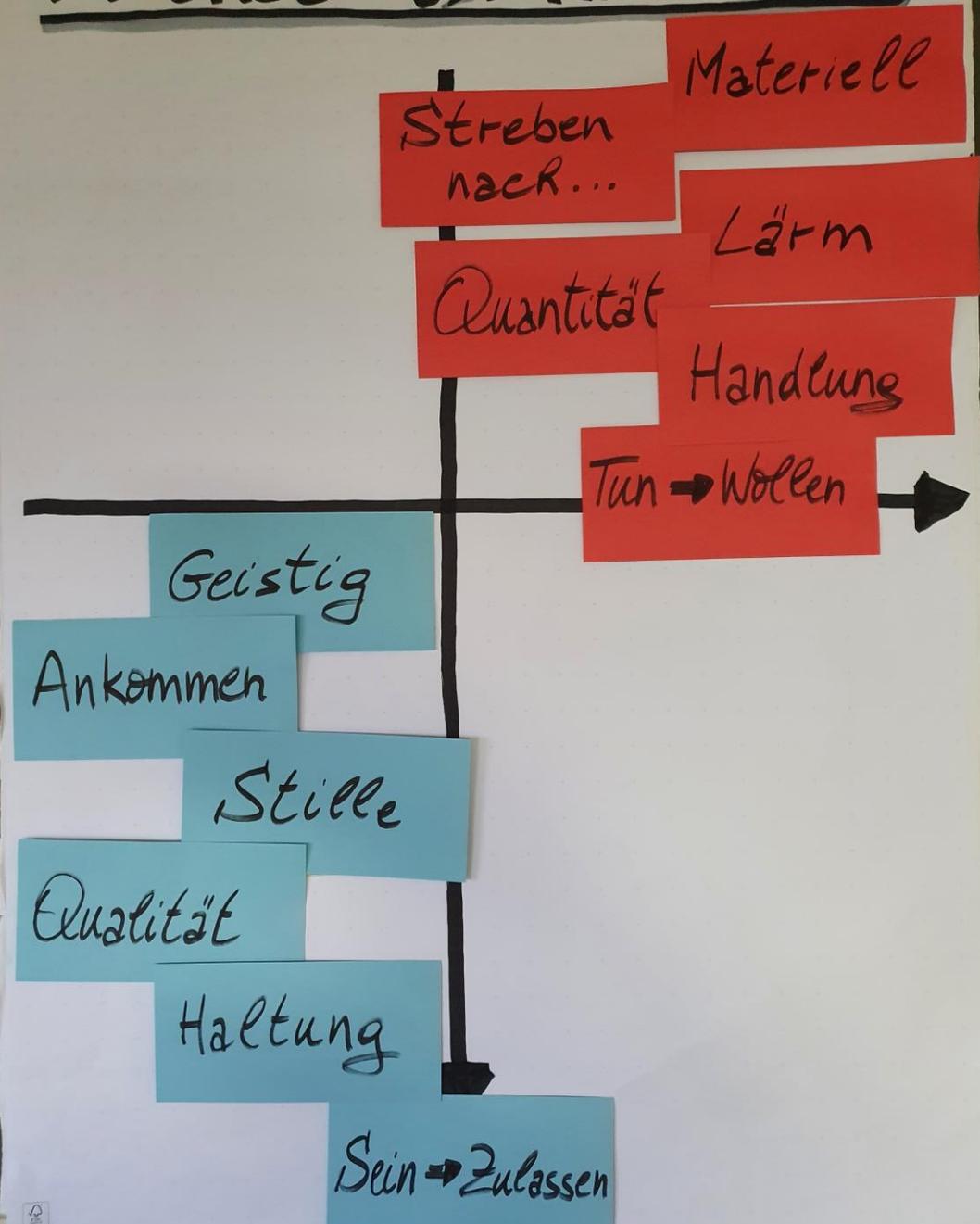
⇒ Wie komme ich an diese Energie heran?
Und wie nutze ich sie für mein Weiterkommen?

Emotion	⇒ zulassen = sie bewusst erleben
Beobachten	⇒ wertfrei wahrnehmen = mich annehmen
Bedürfnis	⇒ nachforschen = Worum geht es mir <i>eigentlich</i> ?
Handeln	⇒ Entscheiden = bringt mich sinnvoll in Bewegung

Grafik: Vertikale Axe (Raum) vs. Horizontale Axe (Form)

(In Anlehnung an die Studien von Eckart Tolle)

Vertikal vs. Horizontal



Streben nach...

Materiell

Quantität

Lärm

Handlung

Tun → Wollen

Geistig

Ankommen

Stille

Qualität

Haltung

Sein → Zulassen

VON WANDEL UND VERÄNDERUNG...

Agieren oder Reagieren?

RAUM schaffen zwischen REIZ und REAKTION

Wie groß ist mein Einflussbereich? Wie kann ich ihn ausdehnen?

⇒ Mir meines Einflussbereiches bewusst werden.

⇒ Bewusst Akzente setzen, die mir eigen sind!

MEIN EINFLUSSBEREICH...



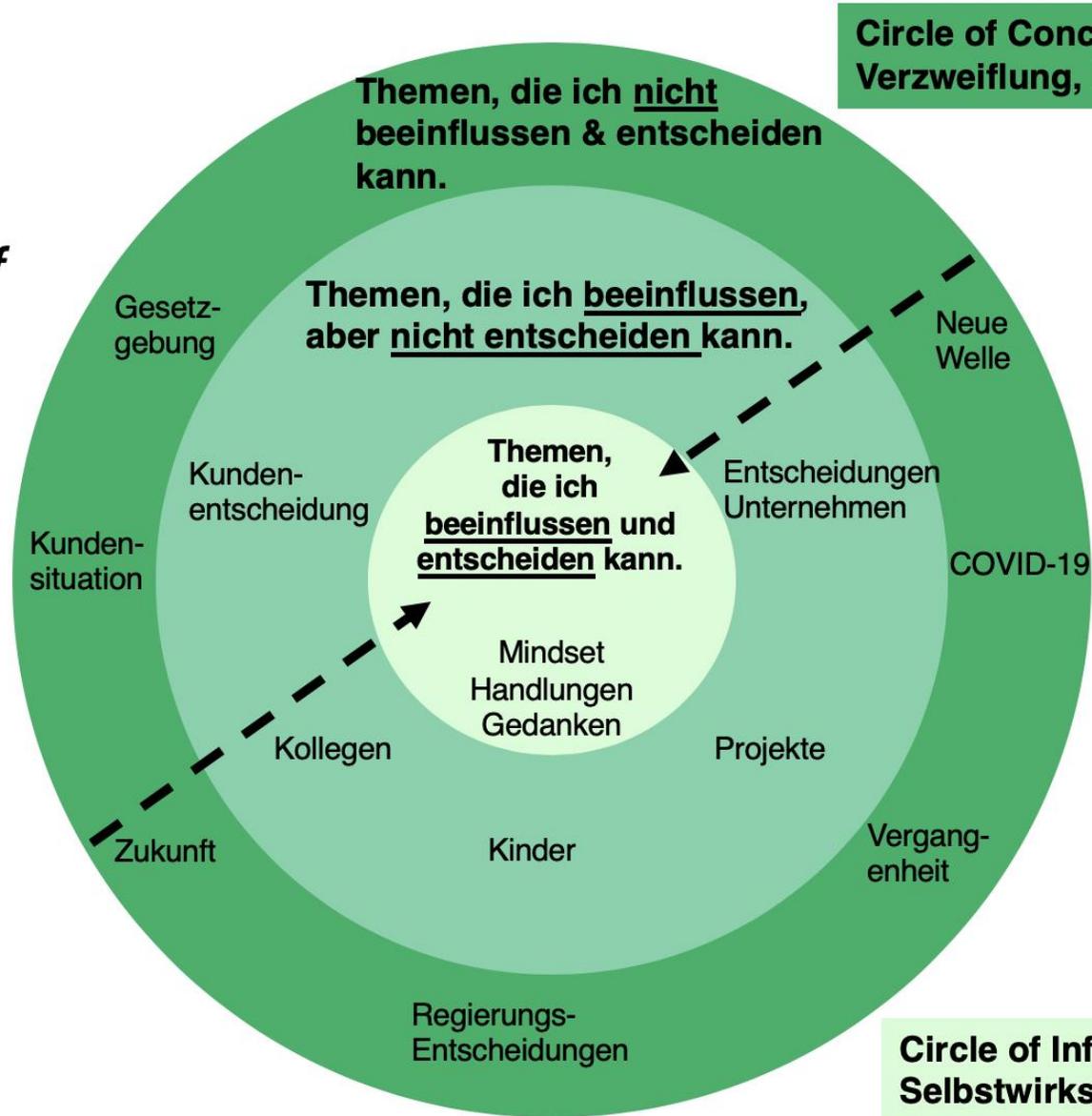
Übung:

Zeichnen Sie einen Kreis und notieren Sie darin alles was in Ihrem Einflussbereich liegt (1).

Zeichnen Sie einen zweiten Kreis um den ersten herum und notieren Sie darin alles, was *nicht* in Ihrem Einflussbereich liegt (2).

I am not a product of my circumstances. I am a product of my decisions.

Dr. Stephen R. Covey



Circle of Concern → Folge: Ängste, Verzweiflung, Panik

Folge: Stress

Circle of Influence → Folge: Selbstwirksam und Zufriedenheit

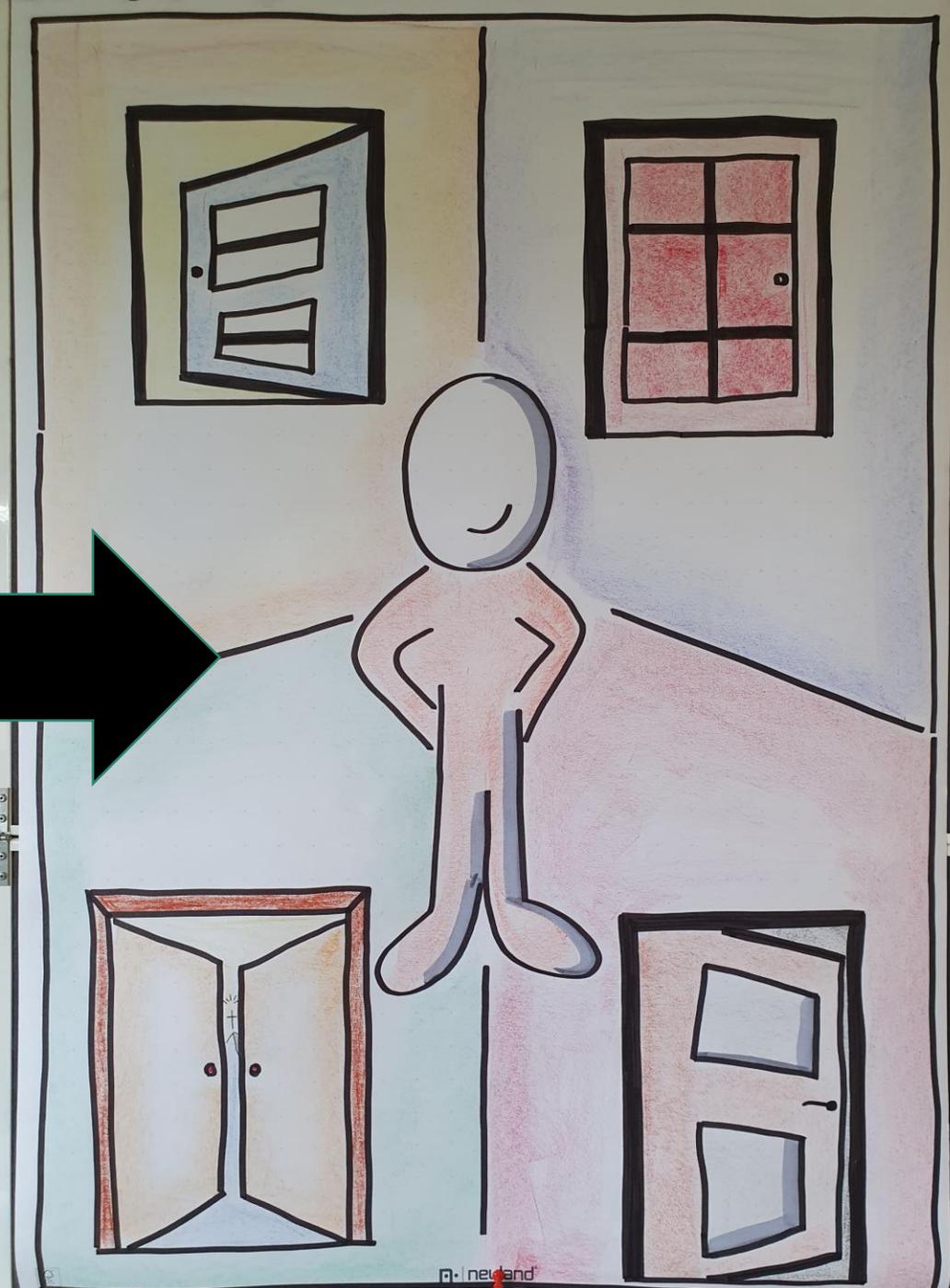
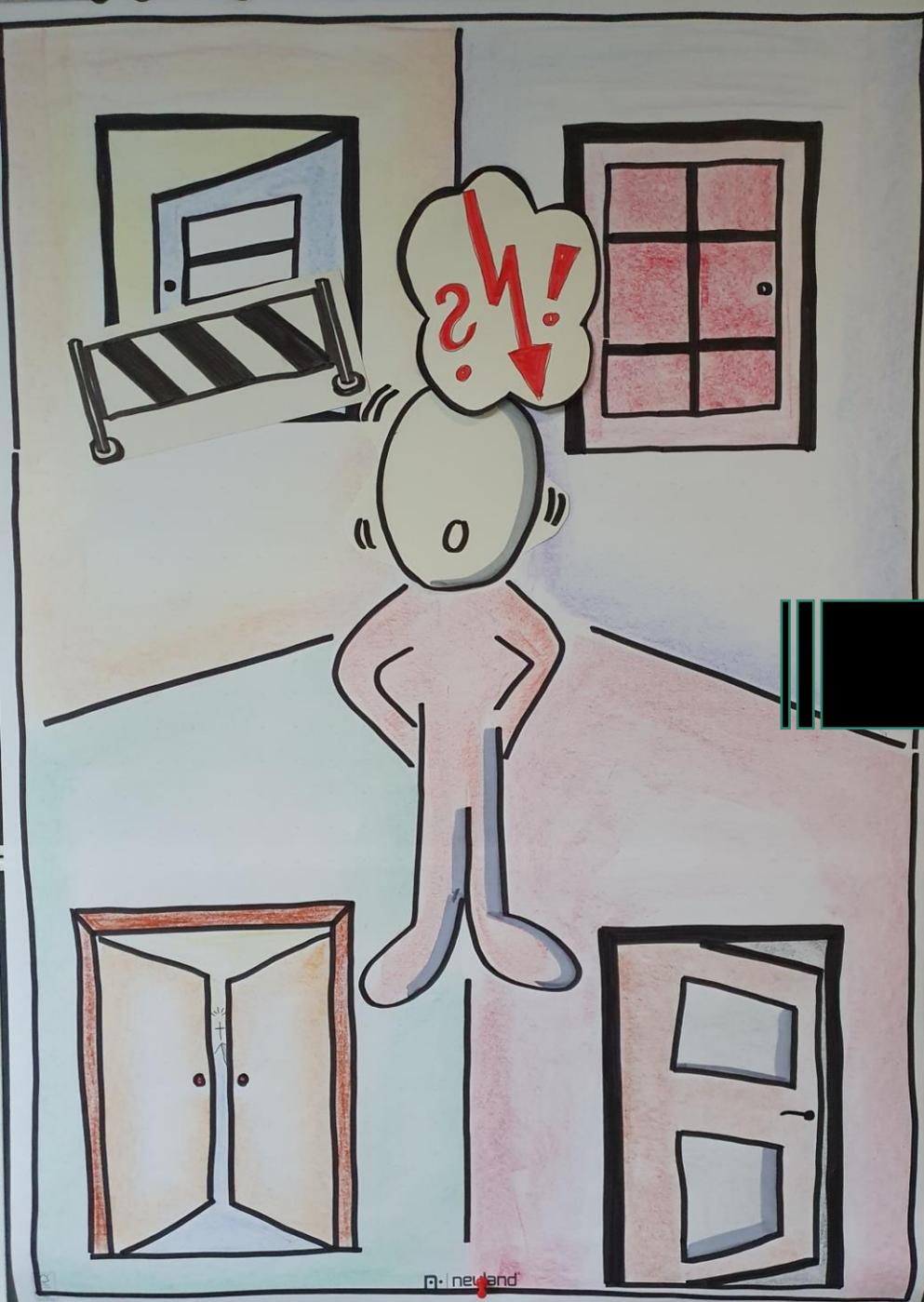
VON WANDEL UND VERÄNDERUNG...

„Gib mir den Mut das zu verändern was ich verändern kann,
die Gelassenheit das zu akzeptieren, was ich nicht ändern kann und
die Weisheit das eine vom andern zu unterscheiden.“ (R. Niebuhr, amerik. Theologe)

WAS BEDEUTET DAS FÜR MEIN HIER UND JETZT?!

Austausch in Kleingruppen:

- o Welche eine Entscheidung müsste und könnte ich jetzt und hier treffen, um morgen ein anderes (Er)Leben zu haben?
- o Was hält mich bisher und vielleicht auch heute noch davon ab, diese eine Entscheidung zu treffen?
- o Was bräuchte ich, was in meinem Einflussbereich liegt, damit ich diese Entscheidung treffe oder zumindest einen Schritt weiter auf sie zu mache?



HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN DANK...

Emotionen = Energie in Bewegung = Motivation

Meine Emotionen zulassen und nutzbar machen, intensiv spüren WARUM ich diese oder jene Entscheidung getroffen habe oder treffen soll

Reflexion und Lektion benötigen Zeit und Raum

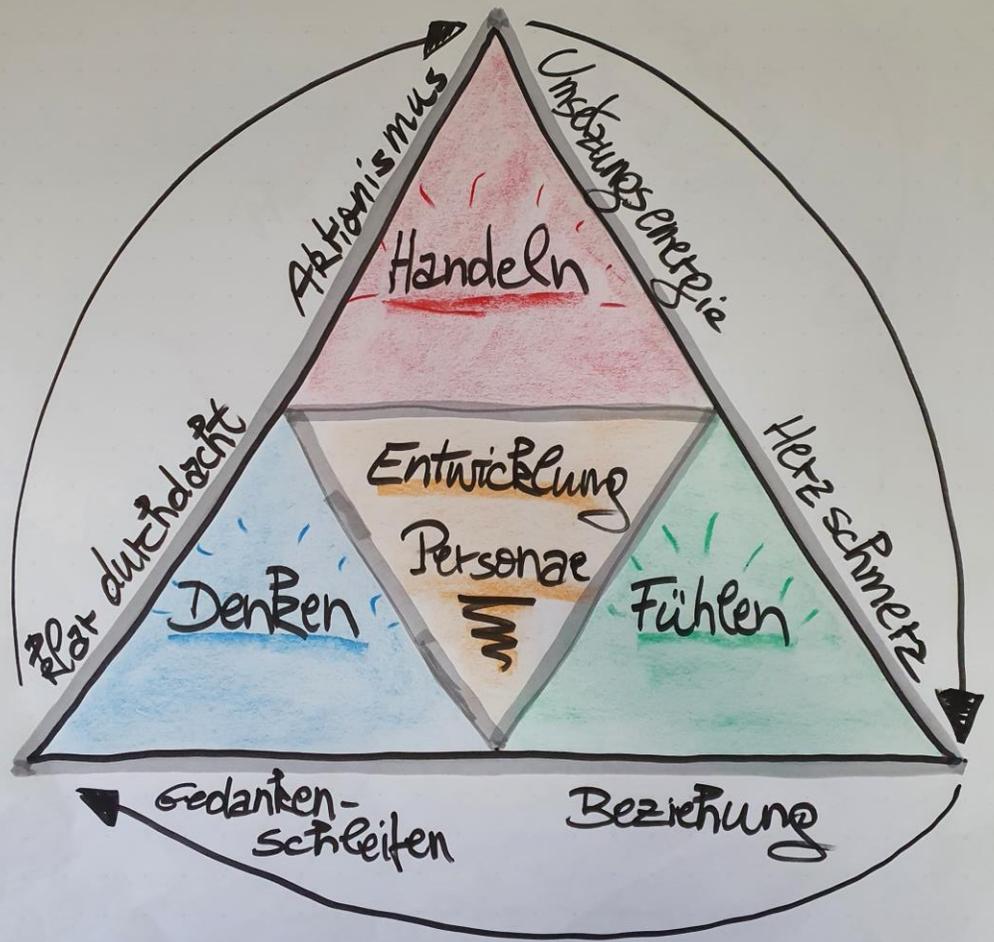
Zeit einplanen für Lektüre, Webinare, etc. für regelmäßigen Austausch mit Gleichgesinnten und Feedback von Querdenkern

Aktionen < Planen < Entscheiden

Mein Ziel vor Augen haben und jeden Tag eine konkrete Aktion in Richtung meines Ziels unternehmen

3 Lebensbereiche und ihre Spezialisten

(nach Dr. Dietmar Friedmann)



FLIPCHART 4

Die 3 Lebensbereiche und ihre Spezialisten

Bereich	Spezialist	Stärke	Falle
⇒ Fühlen	= Beziehungstyp	= Empathie	<> Herzschmerz
⇒ Denken	= Sachtyp	= Klarheit	<> Gedankenschleifen
⇒ Handeln	= Handlungstyp	= Machen	<> Aktionismus/Blockade

GRUNDVORAUSSSETZUNGEN

Körperlich gesund

Regelmäßige Bewegung oder Sport, am besten draußen, in der Natur

Meinen Körper „kennen“, Symptome wahrnehmen und entsprechend agieren

Mental gut drauf

Regelmäßig Distanz nehmen zu meinem Er-Leben

Flowgefühl anstreben

Emotional ausgeglichen

Emotionen wahrnehmen und bewusst zulassen/rauslassen

Balance zwischen Geben und Nehmen, mich wenn nötig auch abgrenzen

JETZT SIND SIE DRAN!

**EMOTIONEN, REFLEXIONEN,
HANDLUNGSPULSE?**

BUCH- UND KURS- EMPFEHLUNGEN

Bücher

Die mentale Revolution, Steffen Kirchner

Die 7 Wege zur Effektivität, Stephen R. Covey

Jetzt!, Eckart Tolle

Die 3 Persönlichkeitstypen und ihre Lebensstrategien, D. Friedmann

Das Enneagramm, Richard Rohr und Andreas Ebert

Kurse

Inner Peace Training

Mind Body Circle Training

www.mindbodycircle.de