

Wachsen an Widrigkeiten

Preview

- ▶ **Sich schätzen:** Wie sich Selbstliebe und Mitgefühl trainieren lassen
- ▶ **Sich vertrauen:** Wie die eigenen Stärken aktiviert werden
- ▶ **Sich trauen:** Wie der Fokus auf neue Möglichkeiten gelegt wird
- ▶ **Sich verbinden:** Wie Beziehungen zur Kraftquelle werden
- ▶ **Sich ausdehnen:** Wie spirituelle Gefühle weiterhelfen

„Was mich nicht umbringt, macht mich stärker.“ Stimmt dieses geflügelte Wort vom Philosophen Friedrich Nietzsche? Kann ein psychisches Trauma wirklich etwas Gutes in sich bergen und eine verwandelnde Kraft entfalten? Oder reden so nur die wenigen, die nach einer traumatischen Erfahrung Glück gehabt haben? Für den Business-Kontext sind das entscheidende Fragen, denn Schicksalsschläge sind bei Managern keine Seltenheit, schon gar nicht in der durch Volatilität, Ungewissheit, Komplexität und Ambiguität geprägten heutigen VUKA-Welt.

Wo alles in Bewegung ist – Märkte, Menschen, Meinungen, Geschäftskulturen – kann alles passieren und können Führungskräfte plötzlich vor belastenden Extremsituationen stehen, die sie eiskalt erwischen und im Kern erschüttern: Sas Wegbrechen von Märkten und Kunden und die plötzliche Insolvenz, Burnout und Herzinfarkt, das Verlassenwerden vom Firmenteilhaber, das Auseinanderbrechen der Familie aufgrund extremer Arbeitsorientierung – all das passiert. Selbst Entführung, Giftanschläge, wie im März 2018 in Düsseldorf, oder der Selbstmord eines Geschäftspartners kommen vor und hinterlassen oft traumatische Spuren. Solche Geschehnisse bringen unweigerlich die Thematisierung der Unwiederholbarkeit und Unumkehrbarkeit der eigenen Zeit und des eigenen Lebens ins Bewusstsein.

Ein Trauma kann in ein besseres (Business-)Leben führen

Für viele Führungskräfte ist der Schicksalsschlag ein Fanfarenstoß, der bewirkt, dass sie die Festlegungen ihres Denkens, Fühlens und Handelns überprüfen. Gemäß dem Managementgrundsatz „Love it, leave it, change it“ sehen sie drei Wege, mit ihrem einschneidenden Erlebnis umzugehen:

weitermachen wie bisher, daran zerbrechen oder an der Erfahrung wachsen. Viele entscheiden sich für die dritte Variante: Sie überdenken sich und ihr Leben neu und lernen aus der traumatischen Erfahrung. Tatsächlich ist dieser Weg für jeden gangbar. Denn an Widrigkeiten, auch an sehr schweren, muss man nicht notwendig zerbrechen, im Gegenteil: Man kann an ihnen wachsen, und das am besten mit professioneller Hilfe.

Nach dem Prinzip der Resilienz (von lat. *resilire* = zurückspringen, abprallen) haben Menschen von Natur aus das Bedürfnis, zu überleben und körperlich und seelisch zu gesunden – selbst nach echten Traumata. Ihre belastenden Lebensereignisse wollen verarbeitet und ins Leben integriert werden. Menschen streben nach den Grundbedürfnissen von Verbundenheit und Autonomie. Und sie brauchen Möglichkeiten, sich zu entwickeln und persönlich zu reifen.

Die Ansicht, nach einem Trauma psychisch zu wachsen, mag paradox erscheinen, doch ist sie inzwischen belegt. Der international renommierte Psychologe und Psychotherapeut Stephen Joseph von der Universität Nottingham geht von dem Grundgedanken aus, dass Menschen das Grundbedürfnis haben, ihr Trauma so zu verarbeiten, dass sie Spannungen zwischen den bisherigen Annahmen über die Welt und neuer traumabezogener Information auflösen. Für Joseph ist „posttraumatisches Wachstum demnach die natürliche und normale Methode, ein Trauma durchzuarbeiten“. Auch George Bonanno, Professor für Klinische Psychologie an der Columbia University in New York, vertritt die Ansicht, dass posttraumatisches Wachstum eher die Regel als die Ausnahme ist. Seinen Studien zufolge sagen 60 bis 80 Prozent der Menschen, die schwere Schicksalsschläge erlebt haben, dass sie „dadurch langfristig zufriedener und stärker geworden sind“.

Burnout, Herzinfarkt durch Überlastung, die plötzliche Insolvenz, der Verlust des Geschäftspartners – all das ist im Business nicht ungewöhnlich. Manager stehen unter erhöhtem Risiko, einschneidende, ja sogar traumatische Erfahrungen zu erleiden. Gewusst wie, kann die Krise jedoch zur Wachstumschance werden und in ein gesünderes Leben führen.



Foto: Aklimawinner/istock



Linktipp

► www.resilire.de

Homepage von Partnern aus Wissenschaft und Wirtschaft, die sich der Förderung von Resilienz widmen. Mit dem Ziel, einen Beitrag zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement zu leisten, wurden Fragebögen zur Erhebung der Resilienz von Einzelnen, Teams und Organisationen entwickelt und Resilienztrainings konzipiert.

Fünf Faktoren dienen der Krisenbewältigung

Das geschieht allerdings nicht von allein. Wenn Sie als Führungskraft aus Seelenkrisen und traumatischen Schicksalsschlägen herauskommen und für Ihr Leben wie Ihren Businessalltag positive Konsequenzen ziehen und eine neue Perspektive gewinnen wollen, müssen Sie gezielt an Faktoren arbeiten, die Ihnen dabei helfen. In Coachings von Managern hat sich gezeigt, welches die für Führungskräfte wichtigsten und gerne von ihnen genutzten Wachstumsfaktoren aus der Krise sind:

Wachstumsfaktor 1: Selbstwertschätzung

Wirkprinzip: Sich selbst und das eigene Leben wertschätzen.

Traumabetroffene Führungskräfte haben eine andere Haltung sich selbst und ihrem Leben gegenüber. Sie lernen, es intensiver wahrzunehmen und es zu würdigen. Immer wieder berichten betroffene Führungskräfte, dass und wie sie ein Gespür für das Wesentliche im Leben bekommen und ihre Prioritäten verändert haben. Zum Beispiel, indem sie ihren Alltag für sich stimmiger gestalten und auch den kleinen alltäglichen Begebenheiten eine größere Aufmerksamkeit schenken.

► *Wachstums-Tipp: Trainieren Sie Selbstmitgefühl.*

Ihr Mitgefühl können Sie trainieren, indem Sie zum Beispiel an sich selbst einen liebevollen, mitfühlenden Brief schreiben. Halten Sie sich vor Augen, dass niemand perfekt ist und Gefühle von Versagen und Unzulänglichkeit Teil des Menschseins sind. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn auch nicht permanent, so doch immer mal wieder. Anstatt zu bewerten, abzuweh-

ren, zu vergleichen, sich zwanghaft in etwas hineinzusteigern und die Realität zu verzerren, seien Sie einfach offen. Offen dafür, sich selbst und Ihr Leben genauso wahrzunehmen, wie es ist, in allen Triumpfen und Tragödien. Offen dafür, die Welt zu lieben, sich selbst eingeschlossen, ohne Ausnahme.

Förderlich für das Mitgefühl ist auch, sich selbst einmal einen unterstützenden Rat zu geben. Oder sich die eigenen positiven Eigenschaften vor Augen zu halten. Was zeichnet Sie aus? Was macht Sie zu einem besonderen Menschen? Wo haben Sie besondere Energien? Was können Sie stundenlang tun, mit Freude und ohne zu ermüden? Mitgefühlssteigernd sind auch sogenannte Compassion Breaks – kleine Momente, in denen Sie sich etwas Gutes tun, entspannen, genießen oder sich bewusst belohnen.

Wachstumsfaktor 2: Persönliche Stärken

Wirkprinzip: Sich der eigenen Stärken bewusst werden.

Manager erleben eine interessante Paradoxie: Das Bewusstsein der eigenen Verletzlichkeit ruft bei ihnen das Gefühl der inneren Stärke hervor. Sie wissen, dass ihre Sicherheit im Leben jederzeit angreifbar ist. Zugleich sind sie sich darüber im Klaren, dass sie einschneidende Ereignisse meistern können, denn das Meistern von Problemen sind sie als Manager gewöhnt. Durch das Erkennen der existenziell im Leben angelegten Paradoxe werden traumabetroffene Manager potenziell zu einem dialektischen Denken geführt – zu einem Denken also, das Personen auszeichnet, die man gemeinhin als „weise“ bezeichnet.

► *Wachstums-Tipp: Fokussieren Sie das, was Sie tun können, und bauen Sie darauf auf.*

Entscheidend ist, dass Sie in unsicheren Kontexten in eine kraftvolle Entwicklung der eigenen Gestaltungscompetenz kommen. Achten Sie auf das Erleben von Selbstwirksamkeit, es ist eines Ihrer Grundbedürfnisse. Richten Sie dazu Ihren Fokus auf das, was Ihnen gelungen ist. Damit aktivieren Sie Ihr emotionales Erfahrungsgedächtnis und sorgen dafür, dass das, womit Sie sich aktuell beschäftigen, Gestalt annimmt und Früchte trägt. Setzen Sie sich dafür ein, dass Ihre Ideen im Kontext der Veränderung aufgegriffen und neue Strukturen und Prozesse umgesetzt werden. Gelingt Ihnen das, erleben Sie Freude, Selbstbestimmung, häufig sogar Erfüllung.

Ein Trauma ist eine Möglichkeit, sich zu entwickeln und persönlich zu reifen.

[m[↑]]

MONIKA MEILER

rollenklarheit



WENN DER BERUFSALLTAG

EINEN IN DIE KNIE ZWINGT

... nur nicht liegenbleiben – so oft uns dieser Kalenderspruch mit Leichtigkeit über den Weg läuft, so schwer ist es, ihm treu zu sein. Wenig erfährt man nämlich darüber, welche Strategien einem dabei behilflich sein können.

Wie oft führen berufliche Niederlagen dazu, gleich alles zu hinterfragen. Allen voran die eigene Persönlichkeit. Wie Sie präventiv tätig werden können und was passiert, wenn es hart auf hart kommt – darum geht es in Monika Meilers Buch „STEH AUF MÄNNCHEN – Krisenkompetenz für Manager“.

Anhand von vielen Szenarien wird fassbar, wie beispielsweise mit der Angst, entlassen zu werden, umgegangen werden kann. Denn: Wer sich früh genug mit der Ursache der eigenen Angst auseinandersetzt, der kann ihr auf den Grund gehen. Erfolgsgeschichten, wahre Geschichten, Beispiele und Übungen machen das Buch abwechslungsreich, leicht zu lesen und zu einem hilfreichen Nachschlagewerk.

Die Coach-, Trainerin- und Sparringspartnerin hat hier ihren Fokus auf die Männerwelt in Führungspositionen gelegt – diese zählen, wer sich die Burnout-Zahlen ansieht – zu der gefährlichsten Geschlechts- und Berufsgruppe.

*Bei Buchung von massgeschneiderten Firmenseminaren, Events oder Referaten bis 31. Dezember 2018 erhalten die Teilnehmenden das Buch als Geschenk. (Firmenseminar, Event oder Referat durchgeführt bis 31. März 2019)

* IHR GESCHENK
ALS
SEMINARTEILNEHMER



MONIKA MEILER

Rüfegasse 22 | CH – 7208 Malans

Tel: +41 79 423 07 07 | Mail: info@monika-meiler.com

www.monika-meiler.com

Wachstumsfaktor 3: Neue Möglichkeiten

Wirkprinzip: Neue Möglichkeiten im Leben erschließen.

Nach traumatischen Erlebnissen sind alte Ziele bei Führungskräften meist entwertet oder zerbrochen. In Zukunft geht es darum, neue Aufgaben und Ziele im Leben zu erkunden. Beispiel Burnout oder Herzinfarkt: Nach einem solchen Erlebnis, das auch die physische Gesundheit stark in Mitleidenschaft zieht, wechseln viele Manager ihren Beruf oder engagieren sich sozial.



Lesetipps

► **Denis Murlane: Resilienz – Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen.**

Business Village, 8. Aufl., Göttingen 2017, 24,80.

Methoden zur Verbesserung der eigenen Resilienz – mit Beispielen illustriert und mit Fragen zur Überprüfung des eigenen Standpunktes angereichert.

► **Günther Höhfeld: Der Cardio-Coach. Wie Führungskräfte an Herzerkrankungen wachsen.**

Campus, Frankfurt a.M. 2016, 24,95 Euro.

Anders als der Titel vermuten lässt, geht es nicht nur um manager-typische Herzerkrankungen und deren Bewältigung, sondern allgemein um die Fragen: Wie erstarkt man nach Schicksalsschlägen? Und wie findet man zu einem gesunden Arbeitsleben? Die Reflexionen sind ebenso philosophisch wie praktisch und werden von Forschungsergebnissen untermauert.

► **Karin Dölla-Höhfeld: Selbstbewusst, stark – und souverän im Berufsleben.**

Herder, Freiburg 2016, 14,99 Euro.

Das Buch schildert, was einen als Persönlichkeit festigt und wie man mit gesundem Selbstbewusstsein agiert, auch nach traumatischen Erfahrungen.

► **Jutta Heller: Resilienz für die Arbeitswelt 4.0 – Stabil im instabilen Umfeld.**

www.managerSeminare.de/MS236AR14

Artikel über die Wachstumsfaktoren „Akzeptanz“, „Optimismus“ und „Lösungsorientierung“.

► **managerSeminare-Dossier: Resilienz**

www.managerseminare.de/Dossiers/227970

Sechs Fachartikel zum Thema Resilienz. Von der Frage, wie man seine persönliche Widerstandskraft trainiert, bis zu Beispielen persönlicher Schicksalsbewältigungen von Managern.

► **Wachstums-Tipp: Denken und handeln Sie wachstumsförderlich.**

Betrachten Sie Ihr einschneidendes Erlebnis als Wachstumschance, dass Sie zu neuen Möglichkeiten führt. Schreiben Sie eine neue Geschichte über Ihre eigene Person, über die Rolle des Traumas in Ihrem Leben und über den Stellenwert des Ereignisses in Ihrer Lebensgeschichte. Dadurch trainieren Sie Eigenverantwortlichkeit und Flexibilität und bringen sich dazu, einschneidende Erlebnisse aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, sich selbst auch einmal unbequeme Fragen zu stellen und neue Sichtweisen einzunehmen. Stellen Sie neue Verbindungen zwischen Ihrer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft her und betrachten Sie Ihre Lebensphasen durch eine andere Brille.

Schreiben Sie expressiv, indem Sie alles aufschreiben, was Ihnen zusetzt – eine Woche lang, täglich zehn Minuten, an einem sicheren Ort. Variieren Sie Ihren Schreibstil, schreiben Sie aus der Perspektive eines anderen Menschen. Schreiben Sie zum Beispiel einen Brief, den Sie nicht abschicken. Oder ein Märchen, ein Gedicht, ein Lied. Schreiben Sie zehn Minuten durch, ohne aufzuhören, was Ihnen in den Sinn kommt. Bauen Sie auf Ihre Fantasie und fragen Sie sich: Worum geht es in der Geschichte wirklich? Um den Kampf gegen das Böse? Ums Überleben? Ums Gedeihen? Wer sind die Hauptfiguren? Was schenkt mir Kraft? Welche Überlebensstrategien wende ich an? Wie endet die Story? Lassen Sie sich von Ihrer Neugierde leiten, sie ist Dünger fürs Gehirn. Indem Sie solche Fragen fokussieren, übernehmen Sie Verantwortung, steigern Ihr Selbstwirksamkeitsgefühl, erhöhen Ihre seelische Widerstandskraft und entdecken neue Bewältigungsmethoden.

Wachstumsfaktor 4: Beziehungen

Wirkprinzip: Positive Beziehungen stärken.

Traumabetroffene Führungskräfte gestalten ihre Beziehungen neu. Sie entwickeln ein feines Gespür dafür, welche Beziehungen ihnen gut tun und welche ihnen schaden. Das bedeutet: Sie unterscheiden zwischen Beziehungen, die für sie bedeutender werden und die sie intensivieren, und solchen, von denen sie sich distanzieren. Wer die wahren Freunde sind, zeigt sich gerade in Extremsituationen. Zugleich erleben Be-



Download des Artikels und Tutorials:
QR-Code scannen oder
www.managerseminare.de/MS248AR15

Tutorial Krisen bewältigen



Die plötzliche Insolvenz, Burnout oder Herzinfarkt durch Überarbeitung, sogar ein Attentat ist denkbar – Manager sind mehr als andere gefährdet, traumatische Erlebnisse zu erleiden. Gestärkt können Sie aus diesen Krisen hervorgehen, wenn Sie sich an fünf Faktoren orientieren. Abgekürzt ergeben sie das Kürzel HEART:

1. H = Hope/Selbstwertschätzung

Positive Emotionen helfen, den Blick nach vorne zu richten. Halten Sie sich zu einem Ihrer herausragenden Eigenschaften vor Augen. Seien Sie zum anderen liebevoll und mitfühlend mit sich und sagen Sie sich: Auch Gefühle von Versagen und Unzulänglichkeit gehören zum Leben.

Testen Sie, wie weit diese Aussagen auf Sie zutreffen:

- ▶ *Ich achte mich selbst.*
- ▶ *Ich bin fähig, mit dem fertigzuwerden, was das Leben mir bringt.*
- ▶ *Ich mag mich selbst.*

2. E = Engagement/Persönliche Stärken

Entscheidend ist, sich als Gestaltender zu erleben. Das gelingt, wenn Sie Ihren Fokus auf das richten, was Ihnen bisher gut gelungen ist. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre Stärken, hadern Sie nicht mit Ihren Schwächen, und setzen Sie sich für Ihre Ideen ein.

Testen Sie, wie weit diese Aussagen auf Sie zutreffen:

- ▶ *Ich akzeptiere mich mit meinen Stärken und Schwächen.*

▶ *Ich baue auf meine Meinungen.*

▶ *Ich weiß, was mir wichtig ist, und werde daran festhalten, auch wenn andere nicht einverstanden sind.*

3. A = Achievement/Erschließen von Chancen

Erkunden Sie neue Aufgaben und Ziele. Betrachten Sie Ihr einschneidendes Erlebnis aus unterschiedlichen Blickwinkeln, und stellen Sie neue Verbindungen zwischen Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft her. Das bringt Sie auf neue Ideen.

Testen Sie, wie weit diese Aussagen auf Sie zutreffen:

- ▶ *Ich bin offen für neue, mich fordernde Erfahrungen.*
- ▶ *Ich versuche immer, etwas Neues über mich selbst zu erfahren.*
- ▶ *Ich freue mich auf neue Möglichkeiten.*

4. R = Relationships/Beziehungen

Orientieren Sie sich an High Quality Connections, die durch gegenseitiges Vertrauen und Engagement geprägt sind. Trauen Sie sich, Kollegen um Hilfe zu bitten. Halten Sie sich an Menschen, die Sie zum Durchhalten ansprechen.

Testen Sie, wie weit diese Aussagen auf Sie zutreffen:

- ▶ *In meinem Leben gibt es tragfähige, enge Beziehungen.*
- ▶ *Ich bin ein mitfühlender und großzügiger Mensch.*
- ▶ *Ich bin dankbar, dass es Menschen gibt, denen an mir liegt.*

5. T = Transcendence/Spiritualität

Leben Sie sinnzentriert. Sinn führt dazu, dass Sie sich zu etwas hinwenden, das Sie mitgestalten. Beten Sie, suchen Sie Kontemplation in Musik oder Kunst. Entdecken Sie Ihren heiligen Ort – in der Kirche, in der Natur, beim Bibellesen, im Museum. Die entstehenden heiligen Gefühle geben Kraft.

Testen Sie, wie weit diese Aussagen auf Sie zutreffen:

- ▶ *Ich glaube, mein Leben hat einen Sinn*
- ▶ *Ich weiß, was mich besonders inspiriert und berührt.*
- ▶ *Mein Leben lohnt sich, und ich habe Wertvolles beizutragen.*

Bewerten Sie alle Testfragen auf einer Skala von 1 = „nach dem Trauma viel weniger“ über 2 = „nach dem Trauma etwas weniger“, 3 = „nach dem Trauma gleich geblieben“, 4 = „nach dem Trauma etwas mehr“ bis 5 = „nach dem Trauma viel mehr“. Zählen Sie die Punktwerte von allen Aussagen zusammen. Werte über 45 zeigen, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Werte über 60 stehen für eine ausgeprägte Krisenbewältigung.



Quelle: www.managerseminare.de; Günther Höhfeld; Grafik: Stefanie Diers; © www.trainerkoffer.de

Traumatische Erfahrungen rufen existenzielle Fragen hervor und führen den Betroffenen im Nachgang zu spirituellen Reflexionen.

troffene ein erhöhtes Mitgefühl für andere, insbesondere Not leidende Menschen.

► *Wachstums-Tipp: Pflegen Sie hochqualitative Beziehungen am Arbeitsplatz.*

Führen Sie sich vor Augen: Was sind an Ihrem Arbeitsplatz zwischenmenschliche Verbindungen, die sich durch gegenseitige positive Wertschätzung auszeichnen, durch Vertrauen und aktives Engagement für einander bzw. auch für die gemeinsame Arbeit? Jane Dutton, Professorin für Betriebswirtschaft und Psychologie in den USA, nennt solche Verbindungen High Quality Connections (HQC) und schreibt ihnen große Kraft zu. Auch wenn HQCs durch den häufigen Wechsel von Arbeitssituationen und Arbeitsumständen häufig nur von kurzer Dauer sind, wirken sie sich angenehm auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus und schaffen eine sich positiv abhebende Arbeitsumwelt.

Überprüfen Sie Ihre Beziehungen daraufhin, ob sie aufrichtig und wertschätzend oder herablassend und entwürdigend sind, ob sie Ihnen Kraft schenken oder rauben. Kommunizieren Sie anerkennend und respektvoll mit Ihren Kollegen. Behandeln Sie konfliktgeladene Situationen und kritische Themen offen, konstruktiv und risikofreudig. Positive Beziehungen leben auch vom gegenseitigen Unterstützen. Trauen Sie sich daher, Kollegen um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Nutzen Sie Ihr soziales Netz und suchen Sie sich Menschen, die Sie zum Durchhalten anspornen und Sie ermutigen, Widerstände zu überwinden.

High Quality Connections tragen zu einer lebendigen Organisationskultur bei. Sie legen die Grundlage, dass Arbeit für Sie mehr ist als nur Ihr Job.

Wachstumsfaktor 5: Bewusstsein

Wirkprinzip: Spirituelles Bewusstsein entwickeln.

Traumatische Erfahrungen verursachen oft Grenzerlebnisse und rufen existenzielle Fragen hervor. Immer wieder reflektieren betroffene Manager über Glaubensfragen, den Sinn des Lebens oder über Gott und die Welt. Das trifft auch für jene zu, die zuvor eher atheistische Weltanschauungen hatten. Dabei haben Traumabetroffene oft das Gefühl, spirituell oder religiös weitergekommen zu sein. Ihre Reflexionen können sie nicht nur zu umfassenden spirituellen Erkenntnissen führen, sondern auch zu einer stärkeren inneren Zufriedenheit und Hoffnung.

► *Wachstums-Tipp: Schöpfen Sie Hoffnung und leben Sie sinnzentriert.*

Hoffnung ist die Kraft, die Sie vorantreibt. Vertrauen Sie darauf, dass die Zukunft Ihnen neue Möglichkeiten bietet. Dann sind Sie auf dem Weg zum Wandel schon unterwegs. Dabei meint Hoffnung nicht, Ihre Erinnerungen an die Vergangenheit und an geliebte Menschen auszulöschen. Vielmehr schenkt Hoffnung Ihnen neue seelische Kräfte, mit denen Sie sich auf eine optimistische Zukunft einstimmen und sinnerfüllte Wege gehen können.

Sinn, so meint der Psychiater Viktor Frankl, ist der eigentliche Motivator für Menschen. Wenn Sie nach einer traumatischen Erfahrung wieder Sinn in Ihrem Leben gefunden haben, sind Sie in der Lage, Höchstleistungen zu erbringen. Sinn führt dazu, dass Sie sich zu etwas hinwenden, zu einer Aufgabe, zu einem Werk, an dem Sie mitgestalten wollen. Manch einer praktiziert dafür Gebet oder Kontemplation, ein anderer Musik oder Kunst. Entdecken Sie Ihren heiligen Ort – in der Kirche, in der Natur, beim Bibellesen, beim Betrachten eines Bauwerks oder Gemäldes, beim Lesen von Gedichten oder Hören von Musik. Wo auch immer Ihnen Heiliges begegnet, bewahren Sie es in Ihrem Herzen. Denn aus ihm entspringt die Quelle des Lebens.

Günther Höhfeld, Karin Dölla-Höhfeld



Die Autoren: **Günther Höhfeld** ist Psychologe, Theologe und Führungskräftecoach; **Karin Dölla-Höhfeld** ist Beraterin. Gemeinsam betreibt das Ehepaar „Höhfelds Hof, Zentrum für Selbst- und Gesundheitsmanagement“, in Dolgesheim bei Mainz. Kontakt: www.guenther-hoehfeld.de

FEEL GOOD MANAGEMENT

Ihre Geheimwaffe für Arbeitsglück & beruflichen Erfolg

Jetzt im 6-monatigen Fernkurs zum/-r **Feel Good Manager/-in** (Hochschule Fresenius-Zertifikat)



Jetzt
Exklusiv-
Startpaket
sichern –
Code:
MSIFG2018

➔ So bringt Sie der Feel Good-Faktor beruflich wie privat weiter

„Im Rahmen des Feel Good Manager-Fernkurses lernen Sie, sich selbst zu reflektieren, Ihre Arbeitsweise auf Zeitmanagement und Effizienz zu überprüfen, wertvoll und wertschätzend im Umgang mit anderen Mitarbeitern zu agieren und Ihr Unternehmen als Ganzes zu betrachten. Sie lernen Techniken und Methoden, welche Sie zuerst an sich selbst testen und umsetzen. Nur so können Sie als wertvoller Sparringspartner im Unternehmen zu Veränderungen anregen und diese auch in die Umsetzung bringen und begleiten. Arbeit kann und sollte Spaß machen, und genau das WIE und die Möglichkeiten der Umsetzung werden Sie in diesem Kurs kennenlernen.“ – Tanja Schott



Tanja Schott, Feel Good Managerin-Coach

Fazit: Glückliche, ausgewogene Mitarbeiter sind entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens!



Isabell Graf, Feel Good Managerin

Digitalisierung, interner Strukturwandel und Anonymisierung unter den Mitarbeitern – 3 wichtige Gründe für mich, Feel Good Managerin zu werden.

Werden Sie zertifizierte/-r Feel Good Manager/-in

➔ Inhalt und Lektionen

Ihre Geheimwaffe für Arbeitsglück & beruflichen Erfolg! Etablieren Sie heute noch den Grundstein für eine Unternehmenskultur, die auf Wertschätzung, Toleranz und Kommunikation basiert.

➔ Termine und Dauer

Nächster Starttermin:
Jederzeit starten und 10 Lektionen verteilt auf **6 Monate** erhalten.

➔ Zertifizierung

Nach Durcharbeiten des Fernkurses erhalten Sie unsere **OFFICE Seminare-Teilnehmerbestätigung**. Damit sind Sie berechtigt, sich an der freiwilligen und extern durchgeführten **Zertifikatsprüfung der Hochschule Fresenius** anzumelden. Nach erfolgreicher Abschlussprüfung erhalten Sie das Zertifikat: **Feel Good Manager/-in (Hochschule Fresenius)**.

➔ Ihre Zukunft

- ✓ eigenes Wohlbefinden im Job stärken
- ✓ Geschäftsleitung kompetent bei der Mitarbeiterförderung und -bindung unterstützen
- ✓ geschätzte Anlaufstelle für Ihr Team

➔ Ihre Investition

169,90 € zzgl. 19 % MwSt. pro Lektion.* (insgesamt 10 Lektionen, inkl. Zugang zum Online-Trainingscenter und allen Lernmaterialien)



Glückliche Mitarbeiter = erfolgreiche Mitarbeiter

- ✓ sind **31 %** produktiver
- ✓ verkaufen **37 %** mehr
- ✓ sind **3-mal** kreativer

Die 3 wichtigsten Faktoren für die Jobzufriedenheit

Work-Life-Balance	Management	Unternehmenskultur

JETZT EXKLUSIVPAKET SICHERN Ihr Gutscheincode: MSIFG2018

Zufriedene Mitarbeiter sind entscheidend für den Erfolg eines Unternehmens. Und genau dafür braucht es ein integriertes Feel Good Management! Mit unserem Fernkurs werden Sie zum wertvollen Sparringspartner, der zu Veränderungen anregt und diese umsetzt.

Die ersten 10 Bestellungen profitieren von diesen Vorteilen:

- ✓ **100 € Frühbucherrabatt: 169,90 € pro Lektion** (statt 179,90 €)*
- ✓ **50 € Amazon-Gutschein**
- ✓ **GRATIS Sonderreport „Erfolgsfaktor: Feel Good Management“ als Sofort-Download**, 20 Seiten voller Tipps, mit denen Sie Ihren Alltag noch effizienter angehen!



* Sie erhalten 10 Lektionen verteilt auf 6 Monate. Erst nach dem Startpaket wird mit jeder folgenden Lieferung eine Teilrechnung versendet. Somit zahlen Sie in 5 zinsfreien Beträgen zu je 339,80 € (statt ~~359,80 €~~) zzgl. 19 % MwSt. Alternativ ist auch die Zahlung auf Gesamtrechnung in Höhe von 1.699,- € statt ~~1.799,- €~~ zzgl. 19 % MwSt. möglich.

Jetzt Startpaket sichern mit dem **Code MSIFG2018** unter: www.office-seminare.de/ifg-lp

managerSeminare

Das Weiterbildungsmagazin

Testen Sie einen Monat lang
managerSeminare und alle Vorteile

für nur **8 EUR**



TOP-VORTEIL Handout-Lizenz

Wählen Sie aus über
3.000 Online-Archivbeiträgen: Artikel
kostenlos downloaden und
als Seminarunterlagen einsetzen.



„lead&train“ (ab September/Oktober)

Selbstlern-Bausteine und Microtrainings - digital,
anpassbare Leadership-Inputs mit 50% Rabatt

**50%
Rabatt**



Fachbuch-Rabatt

50% Rabatt beim Kauf von **Büchern**
aus der Reihe ‚LEADERSHIP kompakt‘.



**Neu
im
Herbst**



Trainingsfilme

50% Rabatt beim Kauf von Trainingsfilmen
www.managerseminare.de/Trainerbuch/Film_und_Audio

**50%
Rabatt**

Preise und Services nach Stand vom 15.8.2018.

Jetzt einen Monat lang für nur 8 EUR testen:

[WWW.managerseminare.de/testen](http://www.managerseminare.de/testen)

Sie erreichen uns auch unter Tel.: +49 (0)228 977 91-23