



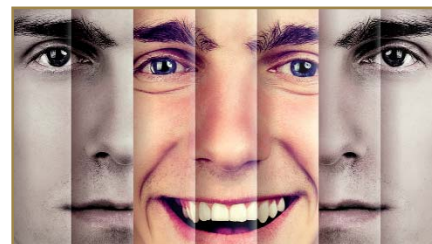
Mentale Stärke



Positive Leadership



Vertrauen entscheidet



Erfolg durch Persönlichkeit



Führung



Frauen in Führungspositionen



Führen von Mitarbeitern



Gesund Führen



Vom Spitzensport lernen



Ausbildung zum Business Coach



Erfolgreiches Stressmanagement



Coaching-Methoden für Führungskräfte



Mit Persönlichkeit im digitalen Wandel führen



Die ersten Schritte als Nachwuchs-Führungskraft



Selbstführung in der digitalen Arbeitswelt

Mensch Leadership

GANZHEITLICHES LEADERSHIP

Führungskräfteentwicklung: Führungskompetenz steigern, Führungsfähigkeiten stärken und Teams zu Hochleistungsteams entwickeln!

»Die Führungskraft der Zukunft muss eher ein Coach sein. Jemand, der nicht über Kommando und Kontrolle führt, sondern die Mitarbeiter befähigt, ihr Potenzial auszuschöpfen, kreativ zu sein und Entscheidungen gegebenenfalls auch selbst zu treffen«, sagt Margret Klein-Magar, Sprecherin der leitenden Angestellten im Aufsichtsrat der SAP SE, dem größten deutschen Software-Unternehmen.

(»Der Chef als Coach«, nachzulesen unter: <https://www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/2015/04/2015-04-07-chef-als-coach.html>)

Durch eine Führungskräfteentwicklung gewinnen Führungskräfte mehr Sicherheit und Akzeptanz in Ihrer Führungsposition.

- Wie ist mein Mindset (persönliche Werte, Haltung, Denken, etc.) als Führungskraft?
 - Wie lautet die anziehende, emotionale Vision des Unternehmens? Wie lautet Ihre Vision?
 - Wie lebe ich die Vision vor?
 - Was sind meine persönlichen Entwicklungs-, Handlungsziele?
 - Wie erhöhe ich die Motivation meiner Mitarbeiter?
 - Wie bleibe ich optimistisch?
 - Wie gehe ich mit Druck und Stress um?
 - Wie fördere ich Innovation, Kreativität und Agilität?
 - Wie entwickle ich einen Teamspirit?
- Wie kann mein Team noch erfolgreicher agieren?

- 1 HALTUNG, EINSTELLUNG**
 Reflexion, Potentialentfaltung
 Positive Mentalhygiene | Einstellung | Selbstwahrnehmung | Mindset
- 2 DIE MACHT DER POSITIVEN EMOTIONEN**
 Emotionen verstehen und regulieren
 Dankbarkeit | Hoffnung | Optimismus | Resilienz | Freude | Begeisterung
- 3 SINN, WERTE**
 Sich seiner Werte bewusst werden
 Arbeit im Sinn verbinden
 Leitbild | Vision | »Why« | Ziele
- 4 MITARBEITER STARK MACHEN, den CHARAKTER STÄRKEN**
 Persönliche Stärken erkennen, einsetzen und weiterentwickeln
 Talente | Charakterstärken | Ressourcen | Tugenden
- 5 TRAGFÄHIGE BEZIEHUNGEN**
 Arbeitsförderliche Beziehungen schaffen, positive Beziehungen fördern
 Wertschätzung | Kommunikation
- 6 ZIELE ERREICHEN, ERFOLGE FEIERN**
 Flow, Energiemanagement, Fokus
 Weg-von-, Hin-zu-Ziele, POSITIVer Zielrahmen



- Wie generiere ich Veränderungsbereitschaft? Wie initiere ich Veränderung?
- Wie gestalte und manage ich Transformations- und Veränderungsprozesse?
- Wie verbessere ich die Kommunikation und Transparenz?
- Wie gehe ich mit aufkeimenden Widerständen und Konflikten um?
- Wie gehe ich mit schwierigen MitarbeiterInnen um?

Sie als Führungskraft werden in der heutigen VUCA-Welt mit gestiegenen Anforderungen konfrontiert. Es hat sich vieles für die Führungskräfte verändert. VUCA setzt Sie und Ihre Mitarbeiter stärker unter Druck. VUCA macht vielen Angst. Dabei steht VUCA als Abkürzung für: Volatilität (Volatility), Ungewissheit (Uncertainty), Komplexität (Complexity) und Mehrdeutigkeit (Ambiguity).

- Volatilität: Flüchtigkeit; Dynamik und Schnelligkeit des Wandels, hohe Schwankungsbreite, erhöhte Veränderungsgeschwindigkeit
- Ungewissheit: Unsicherheit; Unvorhersehbarkeit von Ereignissen, Mangel an Berechenbarkeit, neue Märkte
- Komplexität: Multioptionen, Vernetzung, Schnelligkeit
- Mehrdeutigkeit: Viel-, Mehrdeutigkeit einer Situation oder Information, Verwirrung

Sie müssen sich als Führungskraft mit immer mehr Diversität, mehr Individualität, mehr Teamarbeit, mit Komplexität der Sachverhalte, Beziehungsmanagement (Interaktionen zwischen den Mitarbeitern) und Digitalisierung auseinandersetzen und dabei Disziplin, Selbstreflexion, Authentizität, Ausdauer, Flexibilität und schnelle Anpassungsfähigkeit beweisen. Sie müssen in kürzerer Zeit mit weniger Mitarbeitern mehr erreichen. Die Informationsflut hat zugenommen.

Zeitgemäße Führung zeichnet sich durch eine Haltung, die Veränderung als Chance bzw. Konstante begreift, aus. Nach dem Training wissen Sie mit Veränderungen umzugehen, welche Potentiale Sie nutzen können und wie Sie Veränderungen anschieben können. Dabei nehmen Sie Ihr gesamtes Team mit in den Veränderungsprozess.

Erfolgsfaktoren im Führungskräfte-Training:

- ▶ Theorie per Video-, Audio- und schriftlichem Input nach dem Training
- ▶ Genaue Abstimmung der Zielsetzung des Führungskräfte-Trainings
- ▶ Individuelle Lernziele pro Teilnehmer
- ▶ Nachhaltige, praxiserprobte Führungsinstrumente
- ▶ Möglich: Telefonisches 1:1 Nach-Coaching nach dem Seminar

Intensiv-Inhouse-Seminare für neu ernannte und erfahrene Führungskräfte

Inhouse-Seminare sind individuell gestaltete Schulungen für Mitarbeiter aus Ihrem Unternehmen an einem Ort Ihrer Wahl. Wir bieten Ihnen sowohl fertige, in der Praxis vielfach erprobte Konzepte als Ideen für Inhouse Schulungen, als auch die Möglichkeit, mit Ihnen gemeinsam ein individuell auf die konkreten Bedürfnisse Ihres Unternehmens und auf die Branche zugeschnittenes Trainingsprogramm zu kreieren. Gerne sprechen wir mit Ihnen über Ihre Strategien, Ziele und Visionen. Fort- und Weiterbildungen erhöhen die Motivation und Leistungsbereitschaft Ihrer Mitarbeiter z.B. in Verkaufs- und Kundengesprächen, am Telefon, im Beratungsgespräch, im Meeting, bei der Akquise, bei Reklamationen, in Verhandlungen, in Vorträgen und Präsentationen.

Maßgeschneiderte Trainings und 3-stündige Workshops

In einem Führungskräfte-Training mit Antje Heimsoeth geht es um die Themen: Sich selbst führen und andere (Mitarbeiter) führen. Die genauen Themen, Inhalte und Schwerpunkte legen Sie gemeinsam mit Antje Heimsoeth in einem Telefonat oder Treffen fest. Dabei liegt der Fokus auf praxisrelevante Übungen, Arbeitsplatzbezug und Umsetzbarkeit der Inhalte in die tägliche Führungspraxis. Frau Heimsoeth gibt am Anfang der Veranstaltung die Möglichkeit mitzuteilen, welche Themen jedem Teilnehmer am Herzen liegen. Sie versucht auf diese im Laufe der Veranstaltung auch einzugehen.

Antje Heimsoeth versteht es, Führungskräfte emotional abzuholen.

Audio (Podcast – auf Vereinbarung) und schriftlicher Input nach dem Training erleichtert Führungskräften die Umsetzung und Transfer in den beruflichen Alltag.

Vertrauen – Die vergessene Basis der Führung

Der Kern von Erfolg im Unternehmen und von Erfolg auf dem Markt ist Vertrauen. Sich selbst etwas zuzutrauen für die eigene Karriere als Führungskraft, Gründer, Selbstständiger oder Unternehmer, aber auch das Vertrauen in andere ist heute wichtiger denn je.

Kennen Sie die wertvolle weiche Währung in Unternehmen jenseits von Kennzahlen und Budgets? Die sich nicht in Zahlen messen lässt? Geschäfte, Kooperationen oder Zusammenarbeit setzen Vertrauen voraus. Informationen fließen aus Vertrauen. Kunden tätigen Käufe aus Vertrauen. Menschen machen Zugeständnisse aus Vertrauen. Wir vertrauen in Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte und Geschäftspartner, in Organisationen, in Produkte, in Marken, in Geschichten, in Dienstleistungen. Dabei verlangt die zunehmende Komplexität nach Vorschuss, nicht nach Vorsicht.

Vertrauenswürdigkeit

Neben Authentizität, Überzeugungskraft und Glaubwürdigkeit ist die Vertrauenswürdigkeit das wichtigste Gut von Führungspersönlichkeiten, um Mitarbeiter für sich und Ihre Anliegen zu gewinnen. Sind Vorgesetzte nicht kongruent, spüren Mitarbeiter das meist sehr schnell. Sie sind verunsichert, ihr Vertrauen schwindet – zunächst noch punktuell, wenn es um einzelne Entscheidungen geht, dann aber meist auch generell. Vertrauen wird zum Misstrauen. Die Folge: Vorgegebene Richtungen werden angezweifelt, Anweisungen nicht mehr befolgt, Strategien grundsätzlich in Frage gestellt. Es bleibt nicht aus, dass dies auch bei der Führungskraft Spuren hinterlässt. Die Zweifel der Mitarbeiter lösen beim Chef Zweifel aus. Diese nagen am Selbstvertrauen. Wer aber sich selbst nicht vertraut, kann auch nicht vertrauensvoll nach außen wirken – und zweifelt die Vertrauenswürdigkeit anderer häufiger an. Ein Teufelskreis, der eine wirksame Führung zunichtemacht.

Inhalte

- Warum eigentlich Vertrauen? Erfolgreiche Führung gewinnt durch ein hohes Vertrauensniveau
- Die Grundlage für Engagement ist Vertrauen
- Grenzen des Vertrauens
- Vertrauen und Misstrauen in der Führung
- Wie viel Dispo hat Ihr Vertrauenskonto?
- Startkapital Mut und Einfühlungsvermögen
- Vertrauen führt – aber welche Führung führt zu Vertrauen?
- SelbstVERTRAUEN - mental stark sein
- Vertrauensbildung, Vertrauen aufbauen
- Vertrauen durch Dankbarkeit stärken
- Vertrauen und Wertschätzung

Das Buch zum Thema Vertrauen



Vom Spitzensport lernen Erfolg beginnt im Kopf, leider auch der Misserfolg

Mentale Ressourcen, Kampfgeist, Siegeswille, Durchhaltevermögen, Teamgeist – was Spitzensportler auszeichnet, bringt uns auch im Beruf und Alltag weiter.



es weder Mannschaften noch Gewichtsklassen gibt, das Material spielt eine untergeordnete Rolle. »Der Beste ist eben schlicht der Beste«, sagt Al-Sultan. Das sporne ihn an, im Rennen bis zu acht Stunden lang »an der roten Linie«, der Belastungsgrenze, zu bleiben.

Der entscheidende Punkt ist im Sport wie in Unternehmen das Handeln. Und wie kein Profisportler ohne Trainer/Coach antritt, wird dies in naher Zukunft auch keine Top-Führungskraft in der Wirtschaft tun.

Inhalte

Einführung in die Grundlagen des Mentaltrainings

Mentale Stärke am Arbeitsplatz

- Umgang mit Niederlagen und Enttäuschungen
- Innere Dialoge analysieren, Umgang mit negativen Gedanken;
- Denkmuster und Glaubenssätze, die Sie in manchen Situationen am Erfolg hindern, erkennen
- Haltung, Einstellungen
- Gehirn in einen positiven Zustand versetzen

Feedback als Chance nutzen

Individuelle Ist- und Soll-Analyse

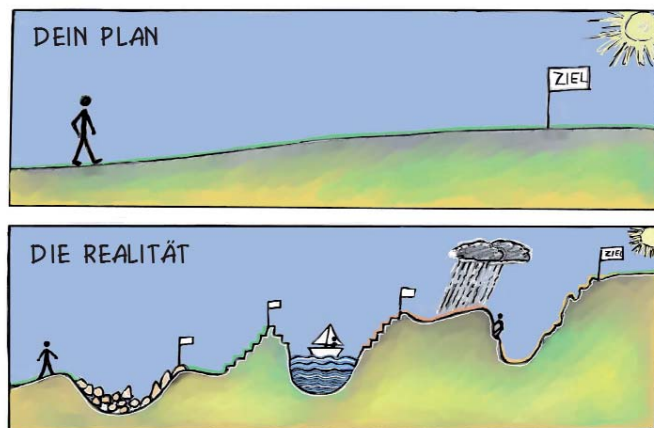
- Kraftvolle (Erfolgs-)Ziele definieren und visualisieren
- Identifikation der eigenen Blockaden und Stressfallen
- Bewusste Körper- und Selbstwahrnehmung

Was im Sport schon lange selbstverständlich ist, wird in der Wirtschaft noch viel zu wenig beachtet. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit mentalen Techniken sich und Ihr Team zu Höchstleistungen bringen!

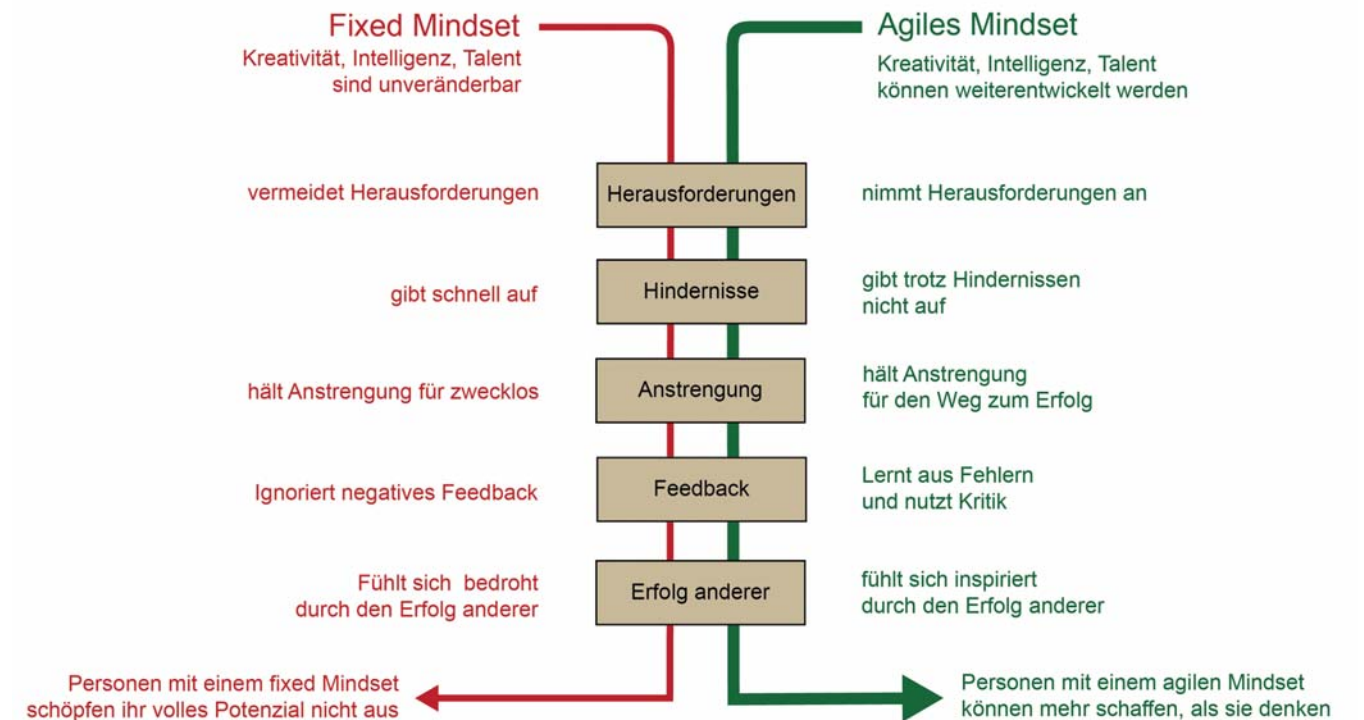
Was können wir vom Leistungssport lernen? Meist denken Menschen in der kognitiven Standpunkt Betrachtung (Blick von der Gegenwart in die Zukunft »was wäre, wenn ...« bzw. Vorwegnahme eines zukünftigen Ereignisses oder Blick in die Vergangenheit). Mentaltraining nutzt im Hochleistungssport aus einer Endpunkt Betrachtung (Blick von der Zukunft in die Gegenwart: »Was muss geschehen, damit ...?«) bzw. aus dem Geschehen und Leben im JETZT zusätzlich seelische, geistige und körperliche Ressourcen. Somit werden Motivation und die freigesetzten Kräfte, das Zukunftsbild (Gesundheitsbild) zu erreichen, erheblich größer. Nutzen Sie auch für Ihren Berufserfolg, was für Leistungssportler schon lange selbstverständlich ist! Es lohnt sich ein Vergleich zwischen Sport und beruflichem Alltag, er kann für neue und spannende Impulse sorgen.

Antje Heimsoeth gewährt den Teilnehmern einen Blick hinter die Kulisse des Spitzensports. Mit welchen Techniken motiviert sich ein Sportler? Wie arbeiten Teams optimal zusammen? Welche mentalen Techniken helfen Sportlern siegen? Welche Lerntechniken aus dem Sport sind auf den Alltag übertragbar?

Von Spitzensportlern können auch Nachwuchskräfte am Anfang der beruflichen Karriereleiter lernen. Der deutsche Ironman Faris Al-Sultan, Box-Champion Regina Halmich, Ex-Radprofi Marcel Wüst, der Weltklasse-Golfer Tiger Woods, Welthandballer Henning Fritz und der Siebenkampf-Weltmeister André Niklaus stehen für mentale Stärke (im Sport). »Der Wille, der Beste zu sein, ist mein Hauptmotiv«, sagt der deutsche Triathlet Faris al-Sultan, in München geboren. 2005 gewann er zum ersten Mal den Königstitel seiner Disziplin, den Ironman auf Hawaii. Triathlon ist ein Sport, in dem



Fixiertes vs. Wachstums-Mindset



Führung

- Konzentration steigern, Konzentration auf das Wesentliche,
- Fokus, Klarheit und Konsequenz,
- Selbstführung, Wertschätzung, Vertrauen
- Umgang mit inneren und äußeren Ablenkungen
- Regeneration und Entspannung im Alltag

Selbstmotivation, Motivation

- Energie-Management als Erfolgsfaktor
- Menschen fordern und fördern
- Eigen-, und Selbstverantwortung übernehmen
- Tipps für mehr Lebensfreude

Persönliche Potenziale und mentale Ressourcen nutzen

- Das eigene Erfolgs-Drehbuch schreiben; Visualisierung lernen,
- Kopfkino, Macht der inneren Bilder
- Gelassenheit und mentale Stabilität
- Selbstzweifel versus Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstachtung;
- Stärken stärken
- Glaube und Vertrauen in sich selbst und seine Potenziale

Veränderung des Blickwinkels auf andere

- Rahmenbedingungen für Veränderung
- Leidenschaft entwickeln
- Umgang mit Angst, Druck, Stress, zu hohen Anforderungen und »Wettkampfanforderungen«
- Seine Ziele kennen, Zielorientierung, Werte, Vision
- Erfolge feiern

Die Trainerin geht individuell auf Ihre Anliegen und Fragen ein.

Methoden

Input, Übungen, Arbeiten an konkreten Fällen, Feedback, Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch

Teilnehmerkreis

Sie sind eine Führungskraft, Teamleiter, Personaler, Pressesprecher, Geschäftsführer und wollen Ihr Potenzial auch in Druck- und Stresssituationen voll entfalten. Sie wollen stressresistenter und gelassener werden und sich in Ihrer Freizeit effektiver vom Job abgrenzen können. Ihre Mentale Stärke im Arbeitsalltag wollen Sie optimieren.

Dauer: 2–3 Tage

Trainerin: Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!



Mentale Stärke
Was wir von Spitzensportlern lernen können
C.H.Beck, 2017
Taschenbuch: 128 Seiten
6,90 EUR
ISBN-13: 978-3406708343

Die ersten Schritte zur Nachwuchsführungskraft

Tools und Techniken moderner Führung

Dieses Führungsprogramm für die junge Führungskraft fördert die soziale und emotionale Kompetenz, stärkt die eigene Persönlichkeit und steigert die Führungskompetenz von Nachwuchskräften. Die Führungskraft lernt die Balance zwischen Kontrolle und Vertrauen, zwischen Fordern und Fördern und zwischen Anspruch an sich selbst und den Bedürfnissen der Mitarbeiter.

Konzept

Es gibt so viele Fallen, in die eine Nachwuchsführungskraft tappen kann. Die meisten stehen im Zusammenhang mit Unerfahrenheit, Unsicherheit, mangelnder Arbeitstechnik, mangelnder Erfahrung, fehlendem Verständnis für den eigenen Aufgabenbereich und der Erwartungshaltung von Chef und Kollegen. In diesem Führungsprogramm lernen Sie praxiserprobte Führungstools kennen, die Gesetzmäßigkeiten des Selbstmanagements und soziale und emotionale Kompetenz.

Das Training basiert auf den Erkenntnissen der Neurowissenschaft und der systemischen Führungsforschung.

Themenschwerpunkte

Die moderne Führungspersönlichkeit

- Respekt und Akzeptanz gewinnen
- Meine Führungsvorbilder – Von erfahrenen Führungspersönlichkeiten lernen
- Eigene Stärken als Führungskraft entdecken und entwickeln
- Reflexion des eigenen Führungsverständnisses und Führungsverhaltens
- Grundpfeiler effektiver und effizienter Führung Gut und überzeugend kommunizieren, überzeugend auftreten
- Worauf basiert erfolgreiche Kommunikation?
- Erkennen der verschiedenen Bedürfnisse
- Fragetechniken
- Wertschätzende Kommunikation



Erwartungen an junge Führungskräfte

- Führungsaufgaben
- Versprochenes einhalten
- Entscheidungen treffen, Umgang mit Dilemmas
- Vertrauenswürdigkeit – Kontrolle
- Arbeiten genügt nicht, Ergebnisse zählen
- Gute Organisation und Vorbereitung
- Delegation
- Sympathisches Auftreten
- Präsenz, Autorität
- Performance, Leistungsorientierung und Teamorientierung

Selbstmanagement

- Zeit-Ressourcen richtig einsetzen können
- Eigenmotivation, Disziplin und Durchhaltewille
- Sinnvoll priorisieren
- Mut nachzufragen
- Vorhandenes Wissen nutzen
- Umgang mit der eigenen Emotionalität
- Supportteam, sich einen Mentor suchen

Führungsrolle, Führungsverhalten

- Erwartungen an die Führungsrolle
- Entwicklung eines eigenen Führungsstils
- Erkennen der eigenen Denk- und Verhaltensmuster

Führen mit Zielen

- Dank Vision und Zielen zu Ergebnissen
- Ziele vereinbaren und kontrollieren

Mitarbeiter führen

- Instrumente der Führung
- Meistern schwieriger Führungssituationen

Teams führen

- Teams führen, Teams motivieren

Teilnehmer/innen

Fach- und Nachwuchsführungskräfte, Nachwuchskräfte mit ersten Führungsaufgaben oder die in Kürze Führungsverantwortung übernehmen; förderungswürdige Juniors

Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transfer

Trainerin: Antje Heimsoeth

Auch firmenintern buchbar!

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!

Die effektive Führungspersönlichkeit

Wer führen möchte, muss Führungspersönlichkeit sein.

Führungspersönlichkeiten brauchen folgende Eigenschaften: Authentizität („echt sein“ im Handeln und Reden), Überzeugungskraft, Glaubwürdigkeit und Vertrauenswürdigkeit. Wenn Sie nicht authentisch und kongruent sind, Ihre gesprochenen Worte, Ihre Körpersprache und Ihre innere Haltung auseinanderklaffen, spüren Ihre Mitarbeiter das. Und sie werden in der Konsequenz vermutlich eher unsicher, beginnen gar die vorgegebene Richtung anzuzweifeln. Als Führungskraft sind Sie in vielerlei Hinsicht gefordert: Sie sollen nicht nur im Sinne des Unternehmens gewinnbringend wirtschaften, sondern auch motivieren, inspirieren, fördern und stets ein Vorbild sein. Insbesondere die Rolle des Steuermanns und Strategen wird von Führungskräften selbst als besonders wichtig eingestuft. In diesen Rollen sowie in der des „Mobilisierers“ halten sich die meisten Führungskräfte für sehr gut (Akademie-Studie, 2009). Doch wie gut sind Sie wirklich?

In diesem Intensivseminar bekommen Sie die Impulse zur systematischen persönlichen Weiterentwicklung Ihrer Führungspersönlichkeit. Sie trainieren Ihr Führungsverhalten und den effektiven Umgang mit Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kollegen. Dadurch können Sie mehr Wirkung entfalten, haben mehr Ausstrahlung und schaffen so die Voraussetzung für mehr Erfolg in der Führungsarbeit.

Themenschwerpunkte

Grundlagen der Persönlichkeit

Führungssouveränität

- Technik des Modeling: Was zeichnet charakterstarke Persönlichkeiten aus? Menschenkenntnis stärken
- Authentizität: Von innen heraus stark wirken
- Mit «Life Balance» zur inneren Stabilität

Wirkungsvolles Führen

- Den eigenen Führungsstil weiterentwickeln: Balance zwischen Hard- und Softlining
- Mein persönliches Kommunikationsverhalten
- Wirkung durch Körpersprache, Sympathiewerte
- Aktives Zuhören als Voraussetzung,
- Gesprächsbarrieren, Tipps für Mitarbeitergespräche, Auftreten in Verhandlungen

Mentale Stärken entwickeln

- Persönliche Vision und Zielplanung
- Selbstdisziplin
- Konzentration, Flow
- Visualisierung, Drehbuch

Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transfer

Trainerin: Antje Heimsoeth

Auch firmenintern buchbar!

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!





Von der klassischen Führungskräfteentwicklung hin zum Führungsdialog

Führungsdialog heißt das Format, mit dem ich mich mit Führungskräften über ihr Verständnis von Führung austausche.

Das Besondere:

- Führungs- und Unternehmensleitlinien, Credo, Vision, Mission, USP, Strategien und Aktionsplan, wenn vorhanden, sind die Basis für den Dialog.
- Führungskräfte und Vorstände sprechen über Erwartungen, über ihr Erleben von Situationen im Arbeitsalltag und ihre Haltungen.

Nutzen des Führungsdialogs

Bessere Zusammenarbeit im Team; Effektivität & Kooperation steigen, offenes Gesprächsklima, bessere Lösungen, weiterführende Ideen, respektvoller Umgang, tieferes Verstehen von Zusammenhängen, die Wertschätzung steigt – Ergebnisse, auf die zukunftsorientierte Unternehmen heute nicht verzichten können.

Welche Kompetenzen werden im Führungsdialog diskutiert und geübt?

Hinhören können

Nicht mit der Vorbereitung von Antworten beschäftigt zu sein, sondern hinhören mit der Haltung, die von echtem Interesse und Offenheit geprägt ist.

Respekt

»(von lateinisch respectio »Rückschau, Einschätzung, Betrachtung, Wieder-Schau«, im Sinne von »Beurteilung«, über frz. respect »Hochachtung«) bezeichnet eine Form der Wertschätzung, Auf-

merksamkeit und Ehrerbietung gegenüber einem anderen Lebewesen (Respektsperson) oder einer Institution.« (Quelle: wikipedia.de) Respekt bedeutet, im Dialog auf Rückzug, Schweigen, Abwehr, Schuldzuweisung, Abwertung und harte Kritik zu verzichten. Auslöser und Grund für Respektlosigkeit: negative Emotionen wie Wut, Angst und Trauer.

Voraussetzung für »Respekt«: den anderen sehen, sich selbst sehen, Achtsamkeit, Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Fokus und Zeit, Optimismus und Lösungsorientierung.

Veränderung beginnt im Kopf.

Veränderung sei ein wesentlicher Erfolgsfaktor beim Führen eines Teams.

Um Neues kennenzulernen, gilt es, Altes loszulassen. Der chinesische Dichter Hanshan sagt: »Nur wer loslässt, hat zwei Hände frei.« Wer bereit ist, sich von alten Mustern, Gewohnheiten und Herangehensweisen zu lösen, schafft Raum für Neues.

Der ehemalige Erfolgstrainer der deutschen Nationalhockeymannschaft und Querdenker Bernhard Peters sagt zum Thema Veränderungen in seinem lesenswerten Buch »Führungsspiel«: »Der für viele Menschen äußerst wichtige Wunsch nach Sicherheit und Routine und möglichst wenig Veränderung (zumindest, wenn sie nicht auf eigenes Betreiben herbeigeführt wird) ist nur dann zu erfüllen, wenn Bedingungen konstant bleiben. Durch unzählbar viele Einflüsse verändert sich unsere Welt jedoch ständig, und wir müssen uns anpassen, wenn wir »dabei sein wollen«. Und oft gibt es dazu kaum eine Alternative« (Peters, 2012, S. 118).

Haltung & Einstellung

Ihr eigenes Denken hat Auswirkungen auf Ihre Motivation und Ihr

Allgemeinbefinden. Diese wiederum wirken sich über Spiegelneuronen auf Ihr gesamtes Umfeld aus! Das zu wissen und zu verstehen, ist für eine Führungskraft essentiell. Nur, wer sich selbst, seine Einstellung, seine Haltung, sein Denken über andere und über Dinge und Situationen, verändert, verändert so auch das System, in dem er sich befindet.

»Selbstsicherheit, Autonomie & Zuversicht anstatt Selbstzweifel und Angst« (Stefan Herzka (1999))

Vertrauen

Führungskräfte sind Vorbilder – im Guten wie im Schlechten. Nur wer sich selbst gut führt, körperlich wie mental, kann auch andere gut führen. Nur wer an sich, die Mitarbeiter und die Zukunft des Unternehmens glaubt, dem glauben und folgen auch Mitarbeiter. Nur wer sich selbst vertraut, dem vertrauen auch Mitarbeiter.

Gesunder Führungsstil – wertschätzendes Miteinander

Ein wertschätzendes Miteinander erlaubt auch Konflikte. Führungskräfte erkennen die Konflikte anderer, sprechen sie an und finden Lösungen dafür. Sie sind ebenso empathisch wie kooperativ. Sie fördern das Wir-Gefühl im Team, pflegen und schaffen Werte. Sie sind bereit, sich berühren zu lassen und stets offen für Neues. Als Führungskraft leiten Sie auch Ihr Team zum Perspektivenwechsel an. Sie zeigen Dankbarkeit: für die Leistung der Mitarbeiter, die gemeinsamen Erfolge und die positiven Beziehungen. Was Sie einfordern, leben Sie auch vor.

Lob, Anerkennung, Wertschätzung

Jeder Mensch wächst über sich selbst hinaus, wenn er gelobt wird. Das Beste bekommen Chefs dann, wenn Sie Ihr Team wertschätzen,

Anerkennung geben, ermuntern und fördern. Damit stärken Führungskräfte das Selbstwertgefühl Ihrer Mitarbeiter und motivieren sie, sich weiter zu engagieren. Wer nur Kritik übt, sorgt für Stress. Ständig herabgesetzt, sinken Selbstbewusstsein und Motivation bei Mitarbeitern. Dafür steigen Fehlzeiten an, mit entsprechenden negativen Folgen für alle.

Potentialentfaltung

Potentiale zu entfalten heißt nichts weniger, als gemeinsam über sich hinauszuwachsen. Das heißt, wir sind nur innerhalb einer Gemeinschaft in der Lage, die in uns angelegten Potentiale zu entfalten. In einer Gemeinschaft, der wir uns zugehörig, geborgen und sicher fühlen.

»Wir brauchen Gemeinschaften, deren Mitglieder einander einladen, ermutigen und inspirieren, über sich hinauszuwachsen.« – Gerald Hüther

Einzelcoaching

In Coachingsessions nach einem Führungsdialog werden Eigenheiten, Potentiale, Denkmuster einer Führungskraft reflektiert und sie bekommt persönliches Feedback in Bezug auf potenzielle Wachstumsmöglichkeiten.

Sie interessieren sich für Führungsdialoge oder haben noch Fragen?

Antje Heimsoeth ist sehr gerne für Sie da!

Telefon: +49 (0) 8031 892969

E-Mail: info@antje-heimsoeth.de

Verkaufserfolg beginnt im Kopf!

Bessere Ergebnisse erzielen ...

- Was ist für nachhaltig bessere Ergebnisse im Vertrieb und Verkauf nötig?
 - Was macht einen erfolgreichen Verkäufer aus?
 - Sie wollen Ihren Verkaufserfolg steigern?
 - Hören Sie von Ihren Interessenten, dass der Anfragende auch bei anderen Anbietern Angebote einholt?
 - Geben Sie Angebote mit hohen Preise ab, in der Hoffnung Sie erhalten keinen Zuschlag?
 - Spüren Sie Druck?
 - Spüren Sie Unzufriedenheit?
 - Halten negative Gedanken und Erfahrungen sie davon ab, erfolgreich zu sein? Kennen Sie Ihre Glaubenssätze zum Thema Verkaufen?
 - Sie wollen Ihr Leistungspotenzial optimal ausnutzen?
 - Sie wollen einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil erzielen?
- Dies alles geht mit mentaler und emotionaler Stärke.

Mentale und emotionale Stärke als Schlüssel zum Erfolg

Jeden Tag Verkaufsgespräche führen, immer wieder neue Erfahrungen und neue Menschen mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Verhaltensweisen kennenlernen, das fordert psychische Stabilität. Wenn dann vom Kunden ein »Nein« kommt, werden schon einmal Zweifel an den eigenen Fähigkeiten wach.

Nicht nur fachliches und verkäuferisches Können machen den Erfolg aus, sondern vor allem die mentale und emotionale Stärke. Wie im Sport entscheidet auch im Vertrieb und Verkauf in erster Linie der Kopf über Erfolg oder Niederlage. Talent und Technik haben wir alle genug. Unsere mentale Stärke, unsere Einstellung und unser Wille machen den entscheidenden Unterschied. Spitzensportler dieser Welt haben jene mentale und emotionale Stärke – sonst könnten sie keine Siegerpodeste besteigen. Sie haben gelernt, trotz schwerer Rückschläge wieder auf Erfolgskurs zu kommen. Menschen, die den Erfolg scheinbar magisch anziehen,

über sich hinaus wachsen, ihre Ziele erreichen – sie hat Antje Heimsoeth, Keynote Speaker, ausgezeichnet als »Vortragsrednerin des Jahres 2014«, Mental Coach, »Deutschlands renommierteste Motivationstrainerin« (FOCUS) und Bestsellerautorin, analysiert. Genauer gesagt: Sie kennt die Denkmuster von Siegern und erfolgreichen Menschen und berichtet von der inspirierenden Zusammenarbeit mit Spitzensportlern, Managern, Vorständen und internationalen Unternehmern.

Es gibt unzählige klassische, professionelle Verkaufstrainings und -techniken, letztendlich ist der Erfolg aber auf die mentale Stärke zurückzuführen. Mentale und emotionale Stärke ist das Geheimnis und einer der Schlüsselfaktoren für erfolgreiche Verkäufer/innen und Vertriebler/innen. Im Alltag kommen bei vielen derartige Themen eher zu kurz. Die Bedeutung und Auswirkungen im Verkauf und Vertrieb werden meiner Meinung nach (noch) unterschätzt. In diesem Workshop widmen wir uns den wichtigsten mentalen Herausforderungen im Vertrieb und Verkauf, die Sie zu meistern haben, sowie Lösungen, die es dazu gibt. Sie bekommen Inspirationen und mentale Übungen an die Hand, mit denen Verkäufer / Vertriebler in Situationen, die sich anders darstellen als zuvor gedacht, mental flexibel fühlen und schnell umdenken können, und »Werkzeuge«, um ihre Potentiale zu entfalten, mit Drucksituationen beim Kunden und allgemein im Vertrieb / Verkauf zurechtzukommen.

Ziele

- mehr Erfolgserlebnisse, mehr Erfolg im Verkauf und Vertrieb
- mehr Selbstsicherheit, mehr Selbstvertrauen,
- mehr Selbstbewusstsein und mehr Selbstwertgefühl
- mehr mentale und emotionale Stärke im Auftreten, im Verhandeln, im Verkauf, im Abschluss und in der Gesprächsführung.

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!




Persönlichkeit verkauft: Mentale Stärke und Motivation im Verkauf
C. H. Beck
September 2018
Taschenbuch: 128 Seiten
9,90 EUR
ISBN-13: 978-3406727146

Dezernat für Vertriebsangelegenheiten zur Keynote zum Abschluss der Vertriebstagung der Knappschaft:

»Frau Heimsoeth hat unsere Vertriebstagung mit 120 Teilnehmern im Februar 2019 bereichert. Wir haben viele wertvolle Impulse erhalten, die einfach und ohne großen Aufwand in den Tagesablauf integriert werden können. Viele Anregungen werden wir aufgreifen und mit unseren Führungskräften umsetzen. Frau Heimsoeth versteht es, mit ausdrucksstarken Zitaten und Bildern und vielen persönlichen Beispielen Ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt zu bringen, einfach und verständlich. Persönlichkeit verkauft! Daran werden wir gemeinsam weiter arbeiten!«

Susanne Weber, Paul Wöhrle GmbH & Co. KG:

»Ich bin durch Empfehlung zu Antje Heimsoeth und ihrem Seminar »Mentale Stärke im Vertrieb und Verkauf« gekommen. Mit viel Spannung und Neugierde habe ich den Raum betreten und mich bei Antje sofort wohl gefühlt. Sie vermittelte mir von Beginn an ein tolles Vertrauen. Durch einige Impulse habe ich für meine Tätigkeit sowie auch für meine Persönlichkeit sehr viele Anregungen und Ideen mitgenommen. Sie gab mir auf den Weg, wie wichtig die zwei Dinge »Klarheit und Ziele« sind. Im Moment wünsche ich mir manchmal, dass der Tag noch mehr als 24 Stunden hat, um die Dinge anzuwenden und mit Freude einzusetzen. Vielen DANK!«

Anke Gerulat, Immobilienberaterin, Immobilien GmbH der VR Bank Rhein-Neckar eG:

»Vielen Dank noch mal für das tolle Seminar. Ich bin immer noch dabei, die ganzen Informationen und Eindrücke zu verarbeiten. Gestern habe ich mir eine Wünschebuch gekauft und ein Danke-Tagebuch angefangen.«

Pia Maylin Funck, Roche Diagnostics Deutschland GmbH

»Vielen Dank für die ganzen Materialien! Ich höre auch schon fleißig deine Podcasts. Ein großes Dankeschön noch einmal an dich für das einprägsame Training! Ich hatte noch kein Training, von dem ich so viel mitgenommen habe und tatsächlich auch Dinge in meinem Alltag integriert habe. Ich erzähle immer noch von den beiden Trainingstagen und habe auch schon einige Mitmenschen begeistern können! Du hast mir geholfen wieder Gelassenheit zu entwickeln und mich für mich selbst stark zu machen.«

KUNDENSTIMMEN

Frank Bayer, DEKRA Akademie GmbH:

»Vielen Dank für das absolut gelungene Seminar und die schnelle Übersendung der versprochenen Unterlagen. Ich bin begeistert von Ihrer Power trotz Grippe und der gelungenen Themenauswahl auf den Punkt. Viele Dinge kannte ich schon vorher, aber es geht ja nicht ums kennen, sondern ums tun. Dafür haben Sie mir viele Impulse und Anregungen geliefert, um noch besser mit den Herausforderungen im Job und Leben klar zu kommen. Begeistert war ich auch von den vielen Beispielen aus Ihrer langjährigen Erfahrung und Praxis. Das Seminar war total spannend und abwechslungsreich. Noch einmal herzlichen Dank für dieses tolle Seminar. Sie haben meinen Nerv für das Thema Motivation voll getroffen.«

Sara Arns, DEKRA Akademie GmbH:

»Es war ein sehr interessantes Seminar. Ich habe vieles mitgenommen und möchte mein Leben verändern. Ich hätte gerne noch mehr von Ihnen gehört.«

Miriam J. Hohenfeldt:

»Nochmals herzlichen Dank für den tollen Vortrag, die vielen Inspirationen, Deine nette Art und die vielen Tipps, die wir dann auch noch per Download zur Verfügung gestellt bekommen haben.«

Mentale Stärke im Verkauf und Vertrieb

Was bringt Ihnen ein Vertriebscoaching?

Wenn Sie sich oder Ihr Unternehmen in einem dieser »Baustellen« wiederfinden, sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie nicht etwas verändern möchten: Sinkende Umsatzzahlen? Zeitweise unkonzentriert und abgelenkt? Mangelnde Motivation? Unter Druck? Schlechte Geschäftsergebnisse? Das wünscht sich niemand! In Coachings zeige ich Ihnen und Ihrem Team, wie Sie mehr mentale und emotionale Stärke erlangen.

Mentales Vertriebscoaching beginnt in dem Moment, in dem die Wirkung von Vertriebst raining endet und stützt alle Bereiche eines Vertriebes. Das sind neben den Vertriebsgesprächen auch die innere Einstellung und Haltung, Stressmanagement, Selbstführung, Führung, Gedankenhygiene, Zielorientierung, Fokussierung, Führungskompetenzen, Disziplin, Motivation, Durchsetzungs- und Überzeugungskraft, Vertrauen in sich selbst, der Glaube an seine Möglichkeiten, emotionale Intelligenz, Ausstrahlung, Körpersprache, Kommunikation, u.a. positive Sprache, und die Steuerung Ihrer Aktivitäten. Vertriebscoaching und Vertriebst raining stärken die Per-

sönlichkeiten in Ihrem Vertrieb und stellen die Weiterentwicklung der vorhandenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und Ressourcen sicher. Im Vertriebscoaching legen Sie Ihre Veränderungs-, Handlungs- und Ergebnisziele fest und lernen mentale Übungen, um Ihre Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Das Coaching kann direkt im Unternehmen, in meinem Coachingraum in Rosenheim, in separaten Coachingräumen am Standort des Unternehmens oder im optimalen Fall im Außendienst beim Kunden vor Ort durchgeführt werden.

Anschließendes ergänzendes Coaching per Skype runden das Vertriebscoaching ab.

Das Vertriebscoaching wird auf Wunsch durch ein Reiss Profile Test unterstützt. Antje Heimsoeth ist zertifizierter Reiss Profile-Master.

Vereinbaren Sie noch heute Ihren Coachingtermin!



Mit mentaler Stärke zu Erfolg, Höchstleistungen, Gesundheit und Selbstmotivation

Erfolg beginnt im Kopf

Erfolg beginnt im Kopf. Nicht mehr nur Spitzensportler nutzen Mentaltraining. Fast täglich wird von der mentalen Stärke in irgendeiner Form gesprochen und geschrieben. Viele Menschen wissen: Erfolg und Höchstleistungen beginnen im Kopf. Aufgrund der eindrucksvollen Ergebnisse im Training von Spitzensportlern wird das Mentaltraining heute auch von Führungskräften in der Wirtschaft und im Alltag verwendet. Mentaltraining hilft auch in Alltagssituationen weiter – und ist für JEDEN leicht zu lernen.

Dieses Seminar zeigt Ihnen auf, wie sie sich selber mentale und emotionale Stärke aneignen und wie sie diese auf alle anderen Lebensbereiche wie zum Beispiel Gesundheit übertragen können.

Unsere Seminare werden sehr teilnehmerorientiert durchgeführt: Anregungen, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer werden in das Training eingebunden.

Die wichtigsten Inhalte dieses Kurses

- Was ist mentale Stärke? Was ist Mentaltraining?
- Erfolgreiche Anwendung von Mental-Training
- Stärken stärken; Erarbeiten der eigenen Stärken und Ressourcen; Ressourcenbaum
- Flow, der Zustand der idealen Leistungsfähigkeit
- Wie man private und berufliche Wünsche, Visionen und Ziele richtig formuliert und erreicht; Zielklarheit; Zielvisualisierung; Zielcollage
- Potentiale und Ressourcen erkennen und ausschöpfen
- Grenzen überwinden
- Schluss mit Jammern
- Affirmationen; der innere Dialog
- Unterstützende, konstruktive Glaubenssätze statt einschränkenden Glaubenssätzen / Überzeugungen
- Entspannungsübungen
- Die Macht und Wirkungsweise der inneren Bilder, Macht der Gedanken
- Veränderung von Verhaltens- und Denkmustern
- Selbstmanagement in Stresssituationen, Krisen bzw. in beunruhigenden Zeiten
- Lernen vom Vorbild / von Erfolgreichen
- Motivation, Selbstmotivation, Motivationspsychologie
- Umgang mit Lampenfieber, Prüfungsangst und Ängsten
- Selbststeuerung unserer Emotionen
- Auch die Gesundheit beginnt im Kopf; Umgang mit Stress (Mentale Stressbewältigung)
- Energieräuber, Energiequellen
- Umgang mit Niederlagen, mentale Strategien bei Misserfolgen
- Umsetzung in Ihren Alltag

Mentaltraining ist, wie der Name sagt, ein Training. Wir können unser Bewusstsein trainieren, wie wir unsere Muskeln trainieren und können so zu körperlicher und geistiger Höchstleistung fähig werden.

Um im Leben vorwärts zu kommen, ist es hilfreich, seine Schatten-seiten anzuschauen und daran arbeiten zu wollen.

Mentaltraining beseitigt nicht einfach alle Probleme, aber es zeigt, wie sie angegangen werden können.

Das Seminar hilft auch bei der Orientierung für eine zukünftige Ausbildung zum (Sport-)Mentaltrainer und Mental Coach.

Ziel

Erlernen von Übungen, um mit mentaler Stärke Ihre Talente, Potentiale und Fähigkeiten zu entfalten, um Ihre beruflichen und persönlichen Ziele mit Begeisterung, Leidenschaft und Zielstrebigkeit zu erreichen und Herausforderungen besser bewältigen zu können – im Beruf, Sport, in der Schule, im Alltag.

Zielgruppe

Fach- und Führungskräfte, Vorstände, Journalisten, Unternehmer, Projektmanager, Sportler, Trainer, Coaches, Personalverantwortliche, -direktoren, Manager, Controller; Menschen, die ihre eigenen Ressourcen und mentale Stärke entdecken und ausbauen möchten.

Methoden

Übungen, Kurzreferate, Diskussionen, Arbeiten an konkreten Fällen und Beispielen, Wechsel zwischen Inputs, Erfahrungsaustausch, Feedback, Selbsterfahrung.

Trainerin: Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



Phänomen Motivation

Praktische Tools und Impulse, Inspirationen

Der ehemalige Nationaltorhüter Oliver Kahn sagt: »Motivation ist das, was das Feuer in euch am Brennen hält. Und wie bei einem echten Feuer muss man auch bei der Motivation darauf achten, dass man regelmäßig nachlegt, damit dir die Glut nicht erlischt.« (aus: Oliver Kahn (2010). Du packst es! Wie du schaffst, was du willst. Pendo, München).

Sich auf Erfolgen auszuruhen, lässt die Glut verglimmen. Erfolge fordern Weiterentwicklung, denn nichts bleibt, wie es ist. Führungskräfte sind hier, wie Toptrainer im Sport, stets in mehrfacher Hinsicht gefragt: Sie müssen immer wieder neue Impulse fürs Team setzen, gleichzeitig Leidenschaft für ihre Aufgaben verkörpern und bei allem Vorbild sein. Viele Führungskräfte unterschätzen, wie stark ihre eigene Einstellung die Performance ihrer Mitarbeiter beeinflusst. Doch wo kein Feuer, da kein Funkenflug!

Erfolg kommt von V wie Visualisierung

Wie man seine geistige Vorstellungskraft nutzt, um sich auf ein Verkaufsgespräch vorzubereiten. Philipp Lahm hatte sich 2014 die Szene wie Lothar Matthäus den WM-Pokal 1990 in Rom in die Höhe stemmte, regelmäßig vor Augen gerufen und sich dabei vorgestellt, wie er selbst den Pokal in den Himmel von Rio hebt. Dabei hörte er den Jubel der Zuschauer, spürte das herab rieselnde Konfetti auf seiner Haut. Der innere Film fand in seinem Kopf real statt. Für das Selbstbewusstsein macht es einen großen Unterschied, ob wir mit solchen Bildern oder mit Bildern voller Angst aufs Spielfeld gehen – ob im Sport oder in der Wirtschaft. Negative Vorstellungen leisten einer selbsterfüllenden Prophezeiung Vorschub.

Das Training »Motivation« gewährt Einblicke in die Strategien und Erfolgsgeheimnisse des Spitzensports, die sich für die Welt der Wirtschaft sinnvoll adaptieren lassen. Dafür zieht Antje Heimsoeth als Mental Coach von Persönlichkeiten in Spitzensport, Wirtschaft

und Politik exemplarische Aussagen von Spitzensportlern und Unternehmern heran, die die vorgestellten Techniken anschaulich und nachvollziehbar machen. Sämtliche Motivations- und Erfolgsstrategien sind wissenschaftlich fundiert, praxiserprobt, leicht verständlich und im Berufsalltag sofort und effektiv umsetzbar. Kein »Du schaffst das« oder Tschakka.

Methoden

Trainer-Input, Transferübungen, Einzelarbeit, Kleingruppen Arbeit, Fallarbeit aus der Praxis, Erfahrungsaustausch, Feedback, Diskussion im Plenum.

Lernimpulse

- Eigenmotivation
- Dauerhafte Motivation kommt von innen
- Motivation beginnt bei jedem Einzelnen selbst
- Motivationstechniken für den Alltag
- Spaß und Freude als Erfolgsfaktor
- Glaube ich an mich selbst?
- Die Rolle von Anerkennung und Wertschätzung
- Potenziale aufdecken, Stärken stärken, Selbstvertrauen stärken
- Leistungsblockaden auflösen
- Die Einstellung macht's – Aufbau positiver Einstellung
Starke Gedanken – Starke Leistung
- Zweifelnd Sie an Ihren Glaubenssätzen, aber nicht an sich selbst.
- Die Unterstützung des Umfelds
- Der Umgang mit Niederlagen und Rückschlägen:
Aufstehen, Krone richten, weitergehen!

Trainerin: Antje Heimsoeth

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



**Maria Malva, Marketing Head of Pralines
Germany, FERRERO MSC GmbH & Co. KG:**

»Hallo Antje, ich wollte mich noch mal ausdrücklich und von ganzem Herzen bei Dir für die sensationellen 1,5 Tage bedanken. Du bist KLASSE!! Du hast mich und mein Team richtig aufgerüttelt und motiviert, an uns selbst zu arbeiten. Wir haben so wertvolle Inspirationen und Tools an die Hand bekommen, die uns als einzelne Menschen und als Team wachsen lassen und uns noch mehr zusammen schweißen.
DANKE DAFÜR!«

**Manuela Wagner, Direktionsassistentin,
Glas Trösch Euroholding:**

»Ich möchte mich im Namen unseres Vorstandes und Geschäftsführers ganz herzlich bei Ihnen für den sehr motivierten Vortrag anlässlich unserer Geschäftsführer-Tagung in Meisterschwanden bedanken.
Ihr Vortrag hat uns viele Impulse gegeben, war authentisch, spannend und vor allem praxisnah.
Danke auch für Ihren Einsatz während der Workshops, Sie sind hervorragend auf unsere Gruppe eingegangen. Wir haben von unseren Teilnehmern insgesamt ein sehr positives Feedback erhalten.
Wir freuen uns schon heute auf ein Wiedersehen.«

KUNDENSTIMMEN

Frank Bayer, DEKRA Akademie GmbH:

»Vielen Dank für das absolut gelungene Seminar und die schnelle Übersendung der versprochenen Unterlagen. Ich bin begeistert von Ihrer Power – trotz Grippe – und der gelungenen Themenauswahl auf den Punkt.
Viele Dinge kannte ich schon vorher, aber es geht ja nicht ums kennen, sondern ums Tun. Dafür haben Sie mir viele Impulse und Anregungen geliefert, um noch besser mit den Herausforderungen im Job und im Leben klar zu kommen.
Begeistert war ich auch von den vielen Beispielen aus Ihrer langjährigen Erfahrung und Praxis. Das Seminar war total spannend und abwechslungsreich. Noch einmal herzlichen Dank für dieses tolle Seminar. Sie haben meinen Nerv für das Thema Motivation voll getroffen.«

Gemeinderat, Unternehmer, Vorstand:

»Vielen Dank für das praxisorientierte Training. Ich war begeistert, da Sie die Dinge beim Namen nennen. Sie sagen mit Recht, Sie können den Menschen keine Motivation einhauchen, dem kann ich nur zustimmen, aber allein Ihr Auftreten und Ihre Vortragsweise ist für mich Motivation pur. Ihre Erfolge sprechen für sich.«

**Robert W. Vernekohl,
Wiehl-Vernekohl Steuerberaterkanzlei:**

»Wir haben mit unserer Kanzlei 1,5 Tage Vortrag und Training mit Frau Heimsoeth verbracht. Wir hatten die Themen »Motivation, Teamarbeit, Stress und Energie in der Kanzlei« auf der Tagesordnung. Es war eine erfolgreiche und gelungene Veranstaltung! Frau Heimsoeth ist sehr zugewandt und versteht es von Anfang an, die Gruppe zu aktivieren und mitzunehmen. In ihren Themen ist sie Spitzenklasse! Wir sind als Kanzlei mit einem großen Gewinn aus dieser Veranstaltung gegangen. Vielen Dank dafür!«

**Stefanie Brehmer,
FERRERO MSC GmbH & Co. KG:**

»Vor wenigen Wochen hast du 1 1/2 Tage Seminar bei uns gehalten und ich war begeistert. Wie du weißt, war es nicht unser erstes Seminar und ganz ehrlich, ich bin mit der Einstellung rein: "wieder ein Seminar mit Blabla ... was eine Zeitverschwendung." Doch dann kamst du und ich dachte: „die Erste, die sogar mich begeistert“. Ich bin nicht leicht zu überzeugen. Doch du hast es schon geschafft und ich konnte einiges aus deinem Seminar mitnehmen, was mir für die Zukunft helfen wird. Dafür danke ich dir sehr.«

Resilienz-Training für Führungskräfte

„Wir lösen die Probleme nicht auf die gleiche Weise wie wir sie erzeugt haben.“

Albert Einstein

„Vorbeugen ist besser als heilen“, lautet ein Sprichwort und es war nie so aktuell wie heute. Sport (nicht zu verwechseln mit Sportwahn), Bewegung und gesunde, ausgewogene Ernährung sind dabei meistens das Mittel zum Zweck. Zusätzlich etablieren sich immer mehr mentale Strategien, um mit Belastungen geschickt umgehen zu können, in der Prävention und Gesunderhaltung. Solche sind beispielsweise die Arbeit an der inneren Einstellung, Haltung und an einer gesundheitsfördernden Denkweise, mentales Stressmanagement und die Stärkung der persönlichen Ressourcen, Talente und (Signatur-)Stärken.

Führungskräfte sind hier in doppelter Hinsicht gefordert: Sie müssen selbst körperlich, geistig fit und widerstandsfähig bleiben, und zum anderen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Auge behalten. Denn diese sind heute die wesentliche Ressource eines Unternehmens.

Wann haben Sie zuletzt etwas für Ihre persönliche Entwicklung getan? Was tun Sie heute für Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Denn darauf haben Führungskräfte und Vorgesetzte nachweislich direkten Einfluss, was oft unterschätzt wird.

Doch nicht nur Führungspersonen sind in der Verantwortung. Alle müssen lernen, gut für sich zu sorgen und sich zu schützen, die Opferrolle („die Arbeit macht mich krank“) aufzugeben, den Fokus auf die Erfolge und eigenen Stärken zu legen und in die Eigenverantwortung für die eigene Psychohygiene zu gehen. Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, damit aufzuhören, es allen recht machen zu wollen, und darauf zu achten, dass der berufliche Stress nicht ins Privatleben ausstrahlt.

Resilienz (engl. Resilience: Spannkraft, Elastizität) ist die psychische Widerstandskraft, die Fähigkeit mit Belastungen geschickt umge-



hen zu können ohne sich dabei selbst zu schädigen. Resilienz beschreibt aber auch die Fähigkeit von Unternehmen, mit den immer schneller ablaufenden Veränderungsprozessen umzugehen.

Inhalte

- Ergebnisse der Resilienzforschung: Was hält uns gesund?
- Die aktuelle Situation im Gesundheitswesen
- Die Resilienzfaktoren
- Aktivität statt Opferrolle
- Selbstachtung und Selbstwirksamkeit
- Stärkung der Person in ihren Rollen
- Optimismus
- Die innere Einstellung zählt
- Lösungsorientierung
- Verantwortung übernehmen
- Selbstregulation, mentales Selbstmanagement
- Leistungsstark, auch unter Druck
- E-Mail-Nachbetreuung

Teilnehmerkreis

Beratende Berufe, Führungskräfte, Betriebsräte, Sportwissenschaftler, Unternehmer, Mitarbeiter, Trainer, Coaches, Geschäftsführung, Geschäftsleitung, Inhaber, Privatpersonen, Ärzte, Personalverantwortliche aus der Wirtschaft, Selbstständige sowie Interessierte.

Methoden

Input, Reflexionen, Kleingruppenarbeit, viele Übungseinheiten, Feedback, Transferhilfen

Referentin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer/in

INHOUSE

Vorträge, Workshops und Tagesseminare zu Gesundheitsthemen, Resilienz-Training und Mentaler Stärke sind nach Absprache zu jeder Zeit möglich.

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



Stressmanagement Training

Seminarziele

Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen, mehr Balance zu haben, sich selbst zu reflektieren, Energieräuber und -quellen zu finden und die positive Selbstführung zu erhöhen.

Der Stellenwert gesunder Selbstführung steigt. Das vielbeschworene Burn-out-Syndrom, das von Ärzten in der Regel als „akute Belastungsreaktion“ diagnostiziert wird, ist ein Phänomen unserer heutigen Arbeitswelt. Es beschreibt einen Zustand geistiger, emotionaler und physischer Erschöpfung sowie Antriebslosigkeit. Mit dieser Diagnose gehen oftmals psychische Störungen wie Depression oder Angst- und Anpassungsstörungen einher. Mittlerweile ist laut Robert Koch-Institut jeder fünfte Erwachsene in Deutschland an einer psychischen Störung erkrankt. Grundsätzlich treten psychische Beeinträchtigungen verstärkt bei Menschen mit chronischem Stress auf.

Es werden mentale Übungen und Stressbewältigungsmethoden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus Impulsvorträgen, Kleingruppenarbeit und einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Balance, Gelassenheit, Lebensqualität und Lebensfreude werden gesteigert.

Inhalte

- Grundlagen des »Mentalen Trainings«
- Klärung der Ziele
- Steigerung des Selbstbewusstseins, Stärken stärken, Ressourcen aufbauen
- Neuroplastizität, Spiegelneuronen
- Affirmationen (positive Selbstgespräche), Glaubenssätze, Denkmuster
- Werte
- Entspannungstechniken
- Der Ort der Ruhe in der Vorstellung

- Reflexion der eigenen Rollen
- Was ist Stress?
- Ich und meine Zeit, Zeitmanagement
- Innere Antreiber
- Gewohnheiten, Rituale
- Umfeldmanagement, Support Team
- Positive Psychologie, Glück
- Gesund führen
- Transfer und Umsetzung in die Praxis

Es gibt kein Rezept für Erfolg und Gesundheit. Was ich Ihnen vermitteln möchte, sind Lösungsideen. Ich gebe Ihnen Impulse und Anregungen. Dafür gilt es, das Denken zu öffnen und die eigene Komfortzone zu verlassen. Das Leben ist ein Auf und Nieder, immer wieder. Am meisten lernen wir in den Tälern. Auf dem Gipfel sind wir eher resistent für Anregungen, Tipps und Feedback von außen. Für die eigene Weiterentwicklung brauchen wir sozusagen die Täler. Wichtig ist, nicht dort hängen-zubleiben und aus den gemachten Fehlern zu lernen. Die Erkenntnisse aus der Fehleranalyse und Selbstreflexion verleihen uns dann den nötigen Schwung und Energie.

Das Seminar integriert folgende Konzepte und Modelle: Transaktionsanalyse, Mentaltraining, Inneres Team, Gesundheitstraining, Motivations- und Emotionspsychologie und Kinesiologie. Methoden: <http://www.heimsoeth-academy.com/coaching-methoden/>

Zielgruppe

MitarbeiterInnen, Personaler, Fach- und Führungskräfte aus Wirtschaftsunternehmen aller Größen und Branchen sowie aus öffentlichen Verwaltungen.

Teilnehmerzahl begrenzt

Auch firmenintern buchbar

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



○

Impulsvortrag »Gesund Führen + Gesunde Mitarbeiter«

○

Impulsvortrag für Mitarbeiter zum Thema »Mentale Gesundheit«

○

Inhouse-Training für Führungskräfte: »Gesund Führen + Gesunde Mitarbeiter«

Gesund führen – Gesunde Mitarbeiter

Seminar, 2 Tage / als Inhouse-Seminar, Führungskräftetraining

„Vorbeugen ist besser als heilen“, lautet ein Sprichwort und es war nie so aktuell wie heute. Sport (nicht zu verwechseln mit Sportwahn), Bewegung und gesunde Ernährung sind dabei meistens das Mittel der Wahl. Zusätzlich etablieren sich immer mehr mentale Strategien in der Prävention und Gesunderhaltung. Solche sind beispielsweise die Arbeit an der inneren Einstellung, Haltung und an einer gesundheitsfördernden Denkweise, mentales Stressmanagement und die Stärkung der persönlichen Ressourcen, Talente und Stärken. Vom Wollen ins Tun begleite ich Menschen beispielsweise in meinen Seminaren und Coachings. Und dennoch: Hier sind vor allem Führungskräfte als Vorbilder gefragt.

Führungskräfte sind hier in doppelter Hinsicht gefordert: Sie müssen selbst körperlich, geistig fit und widerstandsfähig bleiben, und zum anderen die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen im Auge behalten. Denn diese sind heute die wesentliche Ressource eines Unternehmens. Und jeder Mitarbeiter ist unterschiedlich. Als Führungskraft und Chef gesund zu führen, bedeutet, die Unterschiedlichkeit der Menschen im Unternehmen in Selbstwahrnehmung, Flexibilität, Arbeits- und Führungsstil, Kommunikation, mentale Stärke und Motivation zu nutzen.

Wann haben Sie zuletzt etwas für Ihre persönliche Entwicklung getan? Etwa im Rahmen eines Coachings oder einer Weiterbildung? Was tun Sie heute für Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter? Denn darauf haben Führungskräfte und Vorge-

setzte nachweislich direkten Einfluss. Wesentliche Faktoren sind hier das Führungsverhalten und der Führungsstil. So, wie das eine Führungsverhalten Mitarbeiter (und die Führungskraft selbst) krank machen kann, fördert das andere Wohlbefinden und Gesundheit.

Doch nicht nur Führungspersonen sind in der Verantwortung. Alle müssen lernen, gut für sich zu sorgen und sich zu schützen, die Opferrolle („die Arbeit macht mich krank“) aufzugeben, den Fokus auf die Erfolge und eigenen Stärken zu legen und in die Eigenverantwortung für die eigene Psychohygiene zu gehen. Dazu gehört auch, zu sich und seinen Gefühlen zu stehen, damit aufzuhören, es allen recht machen zu wollen, und darauf zu achten, dass der berufliche Stress nicht ins Privatleben ausstrahlt.

Ziele

- Führungskräfte für ihre eigene Gesundheit sensibilisieren
- Alltagstaugliche Maßnahmen und Strategien zur persönlichen Gesundheitsförderung kennenlernen
- Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenlernen und praktisch einüben
- Ein fundiertes Wissen über Zusammenhänge zwischen Führen und Mitarbeitergesundheit haben,
- körperliche, seelische, geistige und soziale Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter erkennen,
- Ihre Mitarbeiter als Menschen erreichen,
- die Motivation Ihrer Mitarbeiter positiv beeinflussen,

- die Qualität der Arbeitsbeziehungen steigern,
- Symptome und Anzeichen von Burnout und Überlastung erkennen,
- sich selbst gesundheitsfördernd führen,
- einen achtsamen Umgang mit sich selbst pflegen,
- Ihr eigenes Wohlbefinden steigern.

Inhalte

- Was bedeutet gesundes Führen und aus welchen Gründen ist es so wichtig?
- Wie weit geht die Verantwortung des Unternehmens und der Führungskräfte für die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was kann die Führungskraft selbst tun? Wie führe ich gesund?
- Vorbildfunktion - gesundes Führen fängt bei der Führungskraft selbst an
- Welche Möglichkeiten habe ich, ein gesundes Umfeld zu gestalten?
- Was ist Gesundheit?
- Stress und Resilienz, Stressmanagement
- Überforderung, negativer Stress und Anzeichen von Burnout erkennen
- Die Grundbedürfnisse Ihrer Mitarbeiter am Arbeitsplatz
- Beziehungsgestaltung als A und O
- Achtsamkeit als Basis gesunder Selbstführung
- Sich selbst gesund führen
- Mentale Strategien, Mentale Gesundheit
- Einfluss von Führungsverhalten auf die Mitarbeitergesundheit
- Fakten zu Zusammenhängen von Führung und Gesundheit

- Wertschätzung / Lob / Anerkennung
- Schatzkiste der Selbstachtung, Stärken stärken, Steigerung des Selbstwerts
- Werte – Was ist wichtig? Ihre eigenen Werte
- Ihre Glaubenssätze zu Gesundheit; eigene (hinderliche) Muster erkennen und verändern
- Entwickeln eigener Handlungsstrategien zum gesunden Führen
- Selbstreflexion

Teilnehmerkreis

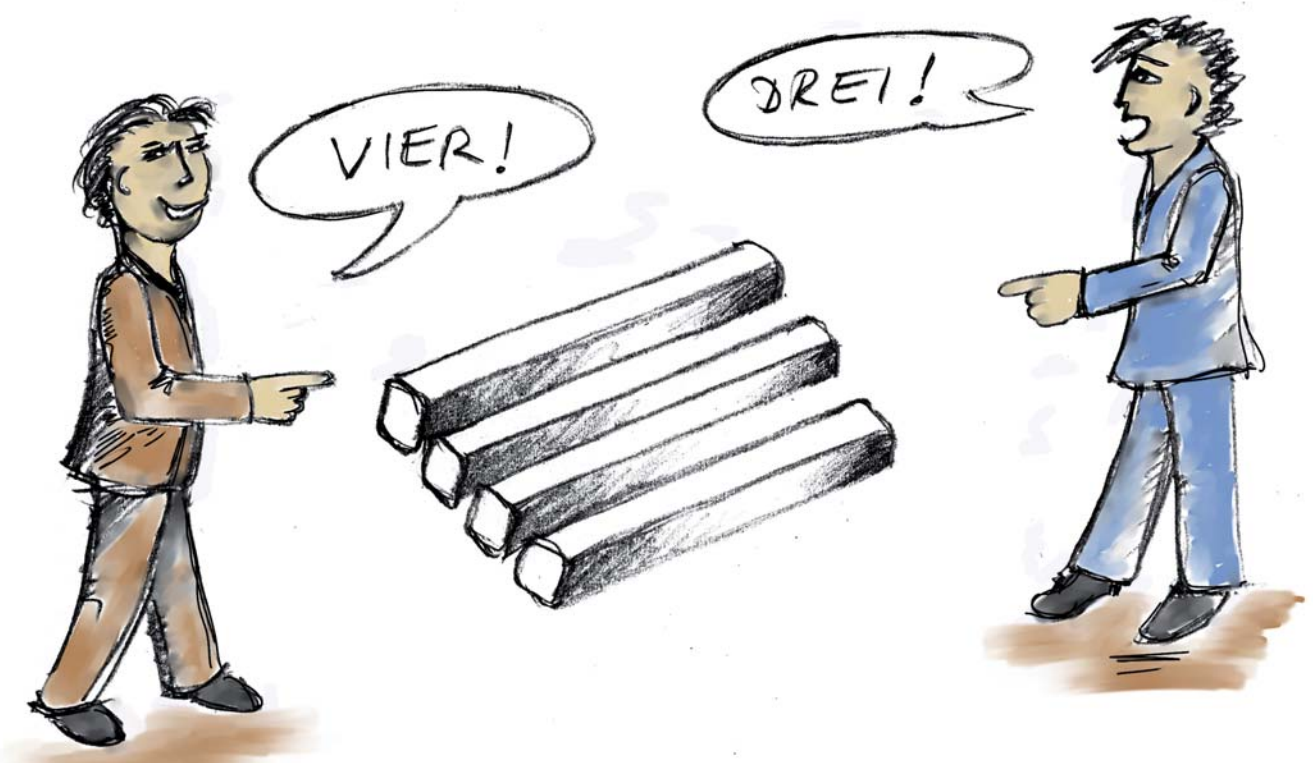
Dieses Praxisseminar ist für UnternehmerInnen, ManagerInnen, FunktionsträgerInnen, Führungskräfte aus allen Bereichen und Führungsebenen und Team- und Projektleitende geeignet, die zur eigenen und zur Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter beitragen möchten.

Methoden

Im Mittelpunkt steht die praktische Umsetzung und Anwendung im Führungsalltag. Wir garantieren eine abwechslungsreiche Gestaltung des Seminars.

- Praktische Entspannungsübungen
- Impulsvorträge, fachliche Kurzinputs, Tipps
- Erfahrungsaustausch mit anderen Teilnehmern
- Kleingruppen-Arbeit
- Einzel- und Gruppenfeedbacks
- Reflexion

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



Kommunikations- und Souveränitätstraining, mentale Stärke und Führungskompetenz

- **Kommunikationstraining für Frauen**

Das Seminar Kommunikation für Frauen richtet sich an weibliche Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, die Ihre Kommunikation verbessern, sich den Unterschied zwischen Erklärung und Rechtfertigung bewusst machen und mit Kritik besser umgehen wollen.

- **Souveränitätstraining für Frauen**

Selbstsicher und überzeugend in kniffligen Situationen; Persönlichkeit entwickeln; positive Sprache; Einstellungen; Fragetechniken; Gelassenheit entwickeln

- **Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen**

Eigene Stärken, Talente und Fähigkeiten zu kennen ist die Voraussetzung für ein gesundes Selbstbewusstsein und hohes Selbstvertrauen – privat und beruflich.

Weitere Inhalte: Fokussierung, Macht der inneren Bilder (Imagination, Visualisierung), Gedankenhygiene, Neuroplastizität, Zielearbeit und Vision, Umgang mit Niederlagen, Scheitern und Fehlern, Perfektionismus, Sich Vergleichen, Stressmanagement, Umgang mit Auftrittsangst, Initiative für eigene Themen ergreifen, Erwartungen zurückschrauben; Glaubenssatzarbeit, Affirmationen (positive Selbstgespräche), Haltung, Fragetechniken

- **Frauen in Führung**

Erfolgreich als weibliche Führungskraft
Vorbereitung von Frauen auf anstehende Top-Executive-Aufgaben
Sich als neue Führungskraft behaupten
Standortbestimmung für weibliche Führungskräfte
Schlüsselfaktoren für Ihre Karriere

Allein unter Männern – Selbstbehauptung und Durchsetzungsstärke in der oberen Führungsebene
Herausforderungen authentisch meistern und sich dabei selbst treu bleiben

Unsere Weiterbildungen werden speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse angepasst.

Für Ihr Inhouse Seminar suchen wir die für Ihr Thema passende Trainer/in oder Coach und erstellen Ihnen gern ein Konzept.

Zielgruppen

Diese Seminare richten sich an weibliche Fach- und Führungskräfte aller Branchen und Unternehmensbereiche, die mit Ruhe, Souveränität und Gelassenheit erfolgreich auftreten möchten.

Diese Seminare bieten wir auch als Vorträge und INHOUSE-Veranstaltungen an.

FRAUEN POWER



Frauenpower. Gelassen. Souverän.

Trotz Frauenquote und demografischem Wandel sind Frauen im Top-Management mit 15 Prozent Anteil noch immer eine Seltenheit. Liegt das allein am zu leistenden Spagat zwischen Fürsorgeverantwortung für Kinder und Führungsverantwortung im Job? Stetig besser werdende Betreuungsangebote widerlegen das. Die Gründe liegen vielmehr im Inneren der Frauen verborgen. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Glaube an sich selbst sind die Basis jedes Erfolgs. Doch oft bremsen sich Frauen selbst, weil ihr innerer Kritiker sie an der eigenen Leistung zweifeln lässt. Neben der Fürsorgeverantwortung für Kinder ist mangelndes Selbstbewusstsein ein typisch weiblicher Stolperstein auf dem Weg zum Erfolg und an die Spitze. Während Männer unter Vorstandskollegen ihre Stärken ausspielen, richten weibliche Führungskräfte ihren Fokus auf eigene Schwächen und werten sich selbst ab. Und während männliche Kollegen fast jeden Erfolg gebührend feierten, suchen Frauen für ihre Erfolge häufig Begründungen im Umfeld, statt sie sich selbst zuzuschreiben.

Dabei brächten Frauen viel Positives in die Führungsetage: Nicht nur, dass der demografische Wandel ihre Fachkompetenz für die Wirtschaft unverzichtbar werden lässt. Studien belegen mittlerweile, dass Unternehmen mit einem höheren Frauenanteil erheblich bessere Ergebnisse sowie eine höhere Rentabilität erreichen. Weibliche Führungskräfte haben einen anderen Stil als Männer, lassen z.B. Emotionen in Teams und Meetings zu. Damit geben sie der Führungskultur neue Impulse und tragen zur Vielfalt der Perspektiven im oberen Management bei.

Es bedarf mentaler und emotionaler Stärke. Wer von sich überzeugt ist, dem fällt ein sicheres und souveränes Auftreten leichter – und das überzeugt auch andere. Verschiedene mentale Techniken helfen, die persönlichen positiven Überzeugungen zu festigen, das per-

sönliche Energiemanagement und die eigene Leistungsfähigkeit zielgerichtet zu optimieren, um den vielfältigen Ansprüchen, die an uns Frauen gestellt werden, gerecht zu werden. Zudem bleiben mental starke Frauen nachhaltig gesund – ein wichtiger Faktor bei der Vereinbarkeit von Kind und Karriere, denn die permanente Doppelbelastung durch Beruf und Familie wirkt sich bei vielen Frauen psychisch wie physisch negativ aus.

Antje Heimsoeth, Erfolgs- und Motivationstrainerin, die selbst mit Authentizität und Leidenschaft erfolgreich Ihr Unternehmen aufgebaut hat, gibt im Vortrag mentale Übungen, sofort umsetzbare Tipps, Inspiration, wertvolle Impulse, Informationen, wie sie es schaffen, im entscheidenden Moment Höchstleistungen zu bringen.

Inhalte

- Selbstbewusstsein; Stärken stärken, Selbstvertrauen aufbauen; Selbstwert steigern
Selbstakzeptanz
- Grundlagen von Glück, Erfolg & Liebe
- Überzeugend und souverän auftreten
- Strategien für mentale Stärkung
- Steigerung der physischen Präsenz und Stabilität
- Beziehungen, Netzwerke
- Stärken, Talente und Ressourcen erkennen & gezielt nutzen
- Visualisierung
- Karriere & Motivation
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Erfolgsgeheimnisse

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!



Frauenpower
Mentale Stärke für Frauen
Verlag: Springer Gabler,
Auflage: 1
Sprache: Deutsch
ISBN-10: 3658204303
ISBN-13: 978-3658204303
E-book inside
EUR 19,99

Schlüsselfaktoren erfolgreicher Kommunikation

»Man kann nicht nicht kommunizieren.« Paul Watzlawick

Aus welchen Gründen ein Seminar zum Thema Kommunikation?!

Im Beruf, im Umfeld des Sports wie im Alltag ist es manchmal schwer, im Gespräch oder bei Präsentationen allein durch Fachkompetenz zu überzeugen. Verstärkt hängt dieser Erfolg von Ihrer geschickten und professionellen Kommunikation ab. Vor allem im Beruf ist Kommunikation neben der fachlichen Qualifikation längst ein fixer und notwendiger Bestandteil der Führungs- und Fachkompetenz.

Wesentliche Inhalte werden sein

Das Kommunikationsmodell der vier Gesprächsebenen von Schulz von Thun

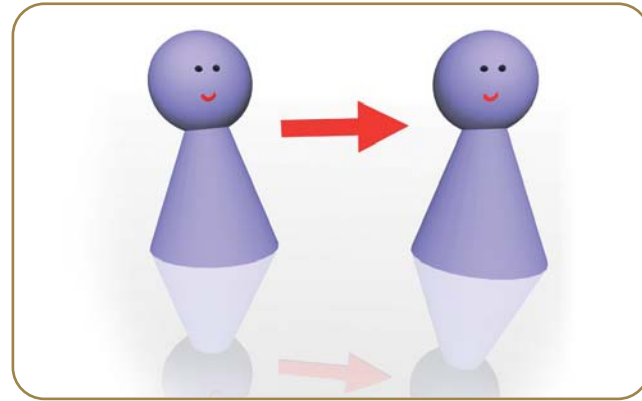
- Einführung in Gewaltfreie Kommunikation
- Umgang mit »schwierigen« Gesprächspartnern
- Die vielen Seiten einer Botschaft
- Aneinander vorbei reden
- »Aktives« Zuhören
- Anerkennung und Wertschätzung, Empathie
- Positive Kommunikation, Wortwahl, präzise und klare Formulierungen
- Authentizität
- Meta-Kommunikation
- Nonverbale Kommunikation, Körpersprache
- Gesprächs-Führung
- Weitere wichtige Aspekte der Kommunikation

Die Trainerin geht individuell auf Ihre Fragen und Anliegen ein.



Welchen Nutzen ziehen Sie aus diesem Lehrgang?

- Sie verbessern Ihre kommunikative Kompetenz im beruflichen und im privaten Alltag und im Umfeld des Sports.
- Sie schärfen Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung und gehen damit selbstbewusster in Gespräche, Meetings und Präsentationen vor Gruppen.



- Sie lernen den Umgang mit der Vielseitigkeit der Sprache kennen und diese als Instrument der Führung effizient einzusetzen.

Für wen ist dieses Seminar gedacht?

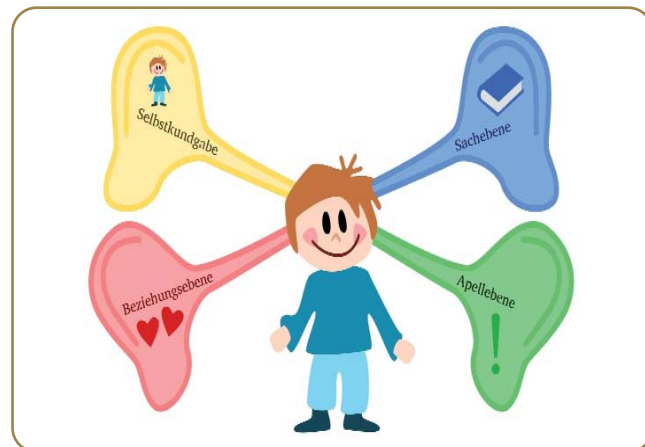
Führungskräfte oder Personen, die eine leitende Position anstreben - aus allen Arbeitsfeldern und Branchen; Personen, die sich in der Vorbereitung auf einen Beruf oder in einer Phase der beruflichen Neuorientierung befinden; Personen, die als Kommunikationstrainer/in tätig werden möchten. Alle, die in ihrem beruflichen und / oder privaten Alltag ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern und professioneller einsetzen wollen.

Eine umfangreiche Methodik sichert den Bezug zur Praxis

Vielfältiger Methodenmix: Den Bezug zur Praxis sichert ein Mix verschiedener Methoden: Handouts, Einzel- und Gruppenarbeiten, Kurzvorträge, Fallbeispiele, Praxisfälle, Rollenspiele, Demonstrationen, Reflexionen im Plenum, Austausch, Tipps und individuelles Feedback.

Trainerin: Antje Heimsoeth & evtl. Gasttrainer

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Trainern u.v.m. im Web!



Selbstführung der agilen Führungskraft

Die Führungskompetenz der Zukunft

Agile Selbstführung ist eine wichtige Voraussetzung für die agile Führung anderer. **Nur wer sich selbst organisieren und führen kann, kann auch andere führen.** Das erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und Selbstmanagement.

Keine leichte Aufgabe, der Manager und Führungskräfte aktuell gegenüberstehen. Die Arbeitswelt befindet sich in einem stetigen Wandel. Die Hierarchien in Organisationen werden flacher. Digitalisierung, Individualisierung und Globalisierung sorgen für ein immer schnelleres Tempo. Geschwindigkeit schlägt Größe. Hinzu kommt, dass in global agierenden Teams gearbeitet wird, die über räumliche Grenzen hinweg miteinander arbeiten und kommunizieren. Die Rede ist auch von New Work, einer immer offeneren, vernetzteren und dynamischeren Arbeitswelt.

Die Arbeitslast steigt. Denn der demografische Wandel sorgt mit seinen Konsequenzen – dem Fachkräftemangel – dafür, dass mehr Aufgaben von weniger Mitarbeitern erledigt werden müssen.

Agile Organisationen brauchen agile Fach- und Führungskräfte, denen es gelingt, sich wirksam zu steuern.

Zielgruppe:

Fach- und Führungskräfte aller Ebenen, Projektleiter, Teamleiter, Manager

Methode:

Selbsterfahrung, Gruppenarbeiten, fachliche Inputs durch die Trainerin, Feedback, kollegiale Fachberatung

Inhalte

- Selbstverständnis: Führungskraft kennt seine Grenzen und seine Rolle(n) in der agilen Organisation.
- Führungskräfte müssen Vorbild sein; Vorleben
- Verantwortung für die Mitarbeiter und sich selbst
- Lösungs- und Prozesskompetenz
- Umgang mit Fehlern
- Vertrauen, Vertrauenskonto
- Ergebnisse werden kollektiver, die Kommunikation untereinander deswegen wichtiger
- Delegieren: Die Führungskraft übergibt die Verantwortung einiger Produkte an das Scrum-Team und vertraut auf deren Kompetenzen.
- Authentizität ist Trumpf
- Wie motiviere ich meine Mitarbeiter
- Zeitmanagement: Die agile Führungskraft nimmt sich Zeit für die Menschen und ist erreichbar. Sie arbeitet für die Leute in ihrem Unternehmen. Der Mitarbeiter wird gesehen und wahrgenommen und das hebt die Stimmung.
- Wirksames Beziehungsmanagement
- Persönliche Veränderung der Werte, Erwartungen und Rituale
- Agiles Mindset, Veränderung des Mindsets: Statt langfristigen Planungen, Verslossenheit und Hierarchiedenken hin zu Sinngebung, Netzwerken, Befähigen und Transparenz.

Seminarziel:

Entwicklung eines persönlichen Verständnisses von Selbstführung

Ausführliche Infos zu den Inhalten, Referenten u.v.m. im Web!

Gedanken

Selbstvertrauen
Selbstwert
Lösungsorientierung
Stärken, Werte
Ziele, Visionen
Mentale Gedankenhygiene

Emotionen

Emotionskontrolle
Selbstmotivation
Optimierung
Distanzierung
Selbstbeherrschung
Vergeben und Verzeihen

Selbstführung

Verhalten

Zeitmanagement
Disziplin
Organisation
Nein-Sagen
Grenzen ziehen

Körper

Selbstwahrnehmung
Regeneration
Life-Balance
Entspannung, Schlaf
Gesunde Ernährung
Bewegung

Wie wertorientierte Führung weiterhelfen kann

Wir leben in einer Zeit des rasanten Wandels, geprägt von neuen Technologien, Digitalisierung, Vorgehensweisen und Begriffen. Einer davon ist die vielbeschworene VUCA-Welt. Hinter diesem Akronym verbergen sich Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität als Merkmale unserer modernen Welt. Mehr als je zuvor geht es für jeden von uns darum, den Anschluss nicht zu verlieren, den Durchblick zu bewahren, ständig dazulernen und uns an die veränderten Bedingungen anzupassen. Das sind Herausforderungen, die insbesondere unserer mentalen Stärke und Resilienz viel abverlangen. Das gilt für Mitarbeiter wie für Führungskräfte. Es kommt entscheidend auf die innere Haltung an, ob wir in der VUCA-Welt weiter vorankommen oder uns plötzlich auf dem Abstellgleis wiederfinden.

Wertearbeit hat eine große Bedeutung

Der Wandel, neudeutsch Change, ist omnipräsent in Deutschlands Unternehmen. Firmen ziehen in neue Gebäude, Mitarbeiter bekommen neue Aufgaben, es werden neue Ziele und neue Werte definiert, es herrscht Fluktuation und die Digitalisierung schreitet weiter voran. Im Change Management sind Mitarbeiter tief verunsichert: Welche Aufgaben bekommen sie, wie geht es für sie weiter, droht ihnen der Arbeitsplatzverlust? Mit dieser Unsicherheit geht oft Angst einher. Und auf Angst reagieren Menschen klassisch mit drei verschiedenen Verhaltensweisen: Flucht, Lähmung oder Angriff. Am meisten verbreitet als Reaktion von Mitarbeitern im Change ist die Lähmung. Hier kommt den Führungskräften eine wichtige Rolle zu: Sie müssen die Freude am Tun wieder wecken und ihr Team aus der Schockstarre herausführen. Sie müssen dafür sorgen, dass der Einzelne wieder Sinn in seinen Aufgaben erkennt.

Die innere Haltung der Führungskraft kann andere zu einem gewissen Teil motivieren, der weitaus größere Teil der Motivation entspringt jedoch aus dem eigenen Inneren des einzelnen Mitarbeiters. Dabei wirkt mit, welche Werte und Bedürfnisse jeder hat. Doch wenn ich in Unternehmen im Einsatz bin und dort Führungskräfte nach ihren Werten und denen des Unternehmens frage, bekomme ich keine oder nur zähe Antworten. Die Werte scheinen nicht präsent zu sein. Dabei sind sie unbewusst sehr entscheidend fürs Han-

deln oder Verharren, fürs Akzeptieren oder Ablehnen, fürs Vorantreiben oder Querschließen. Klaffen die Werte des Unternehmens und die Werte der Führungskraft oder des Mitarbeiters weit auseinander, kommt es zu Wertekonflikten. Und Konflikte mit den eigenen Werten oder den Werten des Unternehmens belasten und können die Gesundheit beeinträchtigen. Werteverluste machen Angst und erzeugen Abwehrmechanismen wie Aggression und Regression. Im Unternehmenskontext hat Wertearbeit deshalb eine große Bedeutung.

Wertorientiert führen heißt Werte kennen und berücksichtigen

Unternehmenswerte geben Orientierung fürs tägliche Handeln und den Umgang mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden. Sie bilden die Grundlage der Zusammenarbeit und sorgen für Zusammenhalt. Wer Mitarbeiter erreichen oder gar motivieren will, braucht Kenntnis von deren Werten. Denn dann lassen sich motivierende Arbeitsbedingungen schaffen – auch im Change. „Wertorientiert führen heißt, nicht nur die eigenen Werte zu kennen (Führungskräfteleitbild), der Mitarbeiter (Mitarbeiterleitbild) und der Kunden bzw. des Markts“ (Bär et al., 2010). Denn jeder von uns hat persönliche Werte, die unser Denken und Handeln prägen. Werte bestimmen die Bedingungen, unter denen es gut für uns ist, zu leben. Werte lösen Gefühle in uns aus – und damit wirken sie auf unsere Motivation. Je besser das Gespür der Führungskraft für die Werte anderer ist, desto schneller kann sie erkennen, woran es „hakt“ und kann entsprechend strategisch vorgehen. Werte sollten daher genügend Beachtung im Führungsalltag finden – die der anderen ebenso wie die eigenen. Denn persönliche Werte sind Teil der eigenen Identität. Die Werte eines anderen zu erkennen und zu respektieren, kann zu einer besseren Beziehung führen und ermöglicht es, den anderen zu motivieren. Es sind die Werte, die Kraft und Klarheit einer Führungskraft ausmachen. Doch in der Regel sind sich die meisten Menschen ihrer Werte und der Quellen ihrer Werte nicht bewusst.

Zum Blogartikel: <https://antje-heimsoeth.com/erausforderung-change-wie-wertorientierte-fuehrung-weiterhelfen-kann/>

