



Impuls-Newsletter XIII 1. Quartal 2011

von **Michaele Kundermann**

Thalgauer Str. 38

61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821

Email : contact@kundermann-consult.de

www.kundermann-consult.de

Inhalte

- Vorwort
- Coaching – wenn die Leistung einbricht und keiner weiß warum
- Eine effektive Meetingkultur entwickeln – ein neues Seminarangebot für Führungskräfte
- Mathematische Exkursionen zum Leistungspotential der Wirtschaft
- Zeitmanagementaktion geht weiter: Einführung der "Stillen Stunde in deutschen Büros". Machen Sie mit - fordern Sie Ihr kostenloses Aktionstool an
- Lachen stärkt das Immunsystem: Ein Witz über Kontrollsucht
- News und Termine
- Energiefresser „Unerledigt“ – Kreise schließen
- Eine gute Feedback-Kultur als Kommunikations-Brücke
- Preisfrage und Zitat des Quartals

Liebe Leser, Frühling macht Laune -

endlich – es wird wärmer und heller. Wie gut tun die wärmenden Sonnenstrahlen des März und meine Bienen fliegen fleißig Wasser und Pollen ein, um für die Frühjahrstracht zu brüten. Frühjahrmessen leiten den Umsatz des Jahres ein und irgendwie sind Unternehmen und Privatpersonen emsig bemüht, diesem Jahr ein erfolgreiches und kreatives Gesicht zu geben.

Frühling hat körperlich mit Blutreinigung zu tun und auch in Organisationen ist es die Zeit, Schlacken loszulassen und Erneuerungen zu ermöglichen. Dazu finden Sie einige Themen in diesem Newsletter.



2011 habe ich aus aktuellem Anlass mein Seminarangebot für Führungskräfte erweitert um das Seminar „Kompetente Meeting-Moderation - Meeting-Kultur mit Energie und Effizienz“. Das Einsparpotential durch gut geplante und moderierte Meetings ist immens.

Treffen wir uns auf der „Personal“ in München im April? Außerdem gibt es in 2011 vier offene Seminare für einzelne Teilnehmer aus verschiedenen Unternehmen (siehe News).

Viele Anregungen und Aha-Erlebnisse beim Lesen dieses Newsletters wünscht Ihnen Michaele Kundermann, Expertin für Emotionale Intelligenz

Coaching mit Kinesiologie – wenn die Leistung einbricht und keiner weiß, warum

Erwartungsvoll stellen Sie einen Mitarbeiter ein, der gute Fachkenntnisse mitbringt und Leistungs-Elan verspricht. Doch dann enttäuscht er, macht viele unnötige Flüchtigkeitsfehler, geht in den Rechtfertigungsmodus und weiß selbst nicht so richtig, was ihn zurückhält, sich voll zu engagieren. Oder selbst bei bisher guten Leistungsträgern kann es im Laufe der Biographie zu Leistungseinbrüchen kommen. Manche lassen sich durch Veränderungen im Umfeld nachvollziehen und Weichen können neu gestellt werden. Schwieriger ist das zähe Kaugummi, wenn es keine offensichtlichen Gründe für den Leistungseinbruch gibt.

Die Ursachen liegen dann oft in der unbewussten Treue zu einem Glaubensmuster über sich selbst oder zu einem Familienmitglied. In solchen Fällen braucht es ein psychologische Beratungs-Coaching, welches die wahren Gründe aufdeckt und neu modelliert. Die systemische Aufstellungsarbeit und die Kinesiologie sind hervorragende Werkzeuge, um über Biofeedback schnell unterbewusste Programmierungen aufzuspüren und gleichzeitig zu lösen. Diese Arbeit ist sehr achtsam und sie geschieht im ständigen Dialog des Einverständnisses des Klienten und seiner unterbewussten Ebene.

Ihre Effektivität und Schnelligkeit macht sie zu einer ökonomischen Maßnahme für das Unternehmen und für den Mitarbeiter zu einem starken Impuls in seiner beruflichen und persönlichen Weiterentwicklung.

Neugierig auf mehr? Fordern Sie ein Coaching-Angebot bei mir an.



Neues Seminar-Angebot: **Kompetente Meeting-Moderation** Meeting-Kultur mit Energie und Effizienz

Meetings sind ein notwendiges Werkzeug der Kommunikation, der Synchronisation, der Verbindung von Teamkollegen untereinander und der Weiterentwicklung sowie Innovation in Organisationen und Unternehmen. Der Preis für die Kommunikation ist Arbeitszeit und Produktivität. Umso wichtiger ist es daher, Meetings so effektiv, strukturiert und energievoll zu gestalten, wie es nur geht.

Doch über kaum etwas höre ich mehr Kritik und Frust als über anstrengende, unstrukturierte, gähnend langweilige endlose Meetings und quälende Dienstberatungen. Hinzu kommt, dass je mehr Führungskräfte ihre Entscheidungen in einer Organisationsstruktur absichern müssen, desto mehr Meetings erforderlich sind. Wenn durch gut vorbereitete, energiegelade und strukturierte Meetings jede Woche von 10 Mitarbeitern nur eine Stunde Arbeitszeit weniger gebunden wird, sind das bei einem fiktiven Stundenkostensatz von 70 € schon 2800 € mtl. Ersparnis – im Jahr

33.600 €. Wie viel würde das in einer großen Organisation ausmachen, in der täglich unzählige Meetings stattfinden?

Die Fähigkeit, gute Meetings zu gestalten und zu moderieren wird bei der Berufung von Führungskräften einfach vorausgesetzt oder nicht wesentlich beachtet – häufig ein großer Fehler. Weil Führungsverantwortliche mit diesem Werkzeug jedoch einen Teil Ihres Erfolges erzielen – oder durch Frust des Teams Erfolg sogar reduzieren können, gehört es zu den primären Führungskompetenzen, Meetings effektiv und lebendig zu gestalten. Selbst bei darin geschulten Führungskräften ist beständiges Üben erforderlich, da jede menschliche Interaktion neu ist und einen ständigen Lernprozess erfordert.

Dieses Seminar wendet sich an alle Führungskräfte, Team- und Projektleiter, die ihre Meeting-Kompetenzen erhöhen und schärfen möchten, die durch Neugestaltungen ihrer Meetings Aufmerksamkeit und Ergebnisse zu erhöhen suchen.

Dabei werden vier Aspekte besonders geschult:

- a) Entwurf eines Meeting-Drehbuchs
- b) Zielorientierung, Strukturierung, effektive Moderations- und Kreativitätstechniken
- c) Kommunikations-Prinzipien
- d) Menschen unterschiedlicher Struktur und Stärken in ihrem Beitrag für das Ganze optimal fördern

Mathematische Exkursionen zum Leistungspotential der Wirtschaft

Mein Kollege Hermann Scherer, Trainer, Unternehmensberater, Top-Speaker und Autor stellte in seinem aktuellen Newsletter folgende Berechnungen an, die ich faszinierend und visionsträchtig fand. Er liebt die Provokation und mit seiner Erlaubnis zitiere ich ihn hier für Sie:

„Die Umfragen des Gallup-Instituts bringen es regelmäßig auf den Tisch: Derzeit setzen sich 11 Prozent der Beschäftigten voll und ganz für ihr Unternehmen ein. Die restlichen 89 Prozent haben nur eine geringe oder gar keine emotionale Bindung an das eigene Unternehmen. Mit anderen Worten: Die Ergebnisse der eigenen Arbeit und der des restlichen Teams sind den meisten Arbeitnehmern so ziemlich bis völlig egal. Diese Mitarbeiter erkennt man zuverlässig daran, dass sie sich die meiste Zeit des Tages mit Jammern beschäftigen. Da wird lamentiert, was das Zeug hält, oder den Lamentos der anderen gelauscht.

Um auszurechnen, wie teuer diese Haltung für unsere Volkswirtschaft ist, brauchen Sie nur ein wenig Sekundarstufen-Mathematik: 2009 betrug das deutsche Bruttoinlandsprodukt (BIP) 2.397.100.000.000 Euro. Angenommen, die 89 Prozent, die nicht voll oder gar nicht engagiert waren, hätten ihre Leistung um lediglich 10 Prozent erhöht – dann wäre das BIP in Deutschland um 237.046.556.000 Euro höher gewesen. Die Differenz entspricht locker dem kompletten BIP von Griechenland!

Aber da geht noch viel mehr. Nur um einmal das Potenzial aufzuzeigen:

Angenommen, das Bruttoinlandsprodukt wäre 2009 im wesentlichen von den engagierten 11 Prozent erwirtschaftet worden – wie nah das an der Realität liegt bestimmen Sie – und angenommen die restlichen 89 Prozent würden künftig plötzlich genauso gut mitziehen wie die 11 Prozent bislang, dann würde Deutschland ein BIP von über 20.000.000.000.000 Euro erzielen: zwanzig Billionen Euro. Also fast doppelt so viel wie die Europäische Gemeinschaft. Unsere Volkswirtschaft wäre die mit Abstand größte und würde fast die Hälfte der Wirtschaftsleistung der gesamten Welt erbringen.“

Ein Teil dieses ungeheuren Potentials können Sie durch Softskill-Seminare heben – das macht Trainer zum Partner der Unternehmensführung.

Zeitmanagement-Aktion: Einführung der "Stillen Stunde in deutschen Büros". Machen Sie mit - fordern Sie Ihr kostenloses Aktionstool an

Das kennen Sie vielleicht: Sie vertiefen sich in eine Arbeit und dann werden Sie jäh herausgerissen durch ein Telefonat oder durch einen netten Kollegen, der nur mal „Hallo“ sagen wollte. Es kann bis zu 20 Minuten dauern, wieder ganz in den Fluss dieser Arbeit zu kommen. Der Flowforscher, Prof. Csikszentmihalyi, fand heraus, dass uns Erfolgserlebnisse durch Zielerreichung eine erhöhte Endorphinausschüttung bescheren – also eine biologische Belohnung. Diese dauert jedoch nicht lange an. **Langandauernden Flow** erreicht man durch hochkonzentrierte ungestörte Arbeit. Dies erfordert, dass wir uns in eine Arbeit vertiefen können. In diesem Zustand verändert sich unser inneres Erleben. Wir verschmelzen mit unserem Tun und fühlen uns präsent in zeitloser Gegenwart. In diesem Zustand können wir in einer Stunde mehr erreichen als sonst an einem ganzen Tag.



Daraus entstand der Tipp, sich am Tag wenigstens eine **Stille Stunde** zu gönnen – für Frühaufsteher vielleicht morgens, wenn die meisten Aktivitäten noch ruhen oder am Ende der Arbeitszeit, wenn es ebenfalls ruhiger wird.

Nun ist das in einem Team nicht so leicht, einfach die Tür zu verschließen – Mitarbeiter könnten das persönlich nehmen.

Anders, wenn Sie diese **Idee des Türanhängers nutzen:**

Erläutern Sie Ihren Kollegen, warum Sie diese Einrichtung in Ihren Tagesablauf einplanen und vereinbaren Sie diesen Türanhänger als Signal.



Leser meines Newsletters erhalten fünf dieser Anhänger kostenlos - auch zum Verteilen an Kollegen - wenn Sie mir einen mit 0,90 € frankierten Rückumschlag zusenden. Natürlich sind auch größere Mengen gegen eine Schutzgebühr möglich.

Lachen stärkt das Immunsystem – ein Witz über Kontrollsucht

Schallend gelacht habe ich über diesen Witz aus einem Newsletter meiner Coaching-Kollegin Monica Deters:

Eine Frau in den besten Jahren wird plötzlich schwer krank und ins Krankenhaus gebracht. Auf dem Operationstisch hat sie eine "todesnahe Erfahrung". Sie sieht Gott und fragt ihn: "Ist mein Leben zu Ende?" Gott beruhigt sie: "Nein, du hast noch 43 Jahre, 2 Monate und 8 Tage zu leben."

Nach der OP entscheidet sich die Frau im Krankenhaus zu bleiben, um sich die Gesichtsfalten glätten, die Lippen unterspritzen und das Bauchfett entfernen zu lassen und noch so Etliches mehr. Nachdem sie ja noch so lange zu leben hat, will sie das Beste daraus machen und so gut wie möglich aussehen. Nach der letzten Operation wird sie aus dem Krankenhaus entlassen.

Beim Überqueren der Straße wird sie von einem Auto zu Tode gefahren. Als sie dann vor Gott steht, fragt sie wütend: "Ich dachte, Du hast gesagt, ich hätte noch über 40 Jahre zu leben? Warum hast Du mich nicht gerettet?"

Gott antwortet schlicht: "Ich habe Dich nicht erkannt!"

News und Termine

- **Am 13./14. April findet die HR-Messe „Personal“ in München statt.** Sie finden mich dort am Stand der GSA und ich freue mich auf Ihren persönlichen Besuch und ein Gespräch.
- **Einladung zu offenen Seminaren:** Sieben Titel stehen auf der Hitliste der am häufigsten bei mir gebuchten Seminare für Führungskräfte oder Mitarbeiter. Damit auch Betriebe ohne Inhouse Weiterbildung einzelne Mitarbeiter fördern können und Freiberufler davon profitieren können, biete ich einige dieser Seminare als offene Veranstaltungen im Raum Frankfurt an. Für Entscheider sind es Möglichkeiten, diese Seminare in ihrer Wirkung zu erleben.

Termine 2011 in Bad Homburg/Ts.:

„Mentale & emotionale Grundlagen für Erfolg und Leistung“

Do.- Sa. 19. – 21. Mai 2011

Sie verbünden Gefühl und Verstand zu einem starken Erfolgsteam.

„Leben und arbeiten in dynamischer Balance - statt Stress“

Do.- Sa. 02. – 04. Juni 2011

Sie lernen eine genial einfache Methode kennen, wie Sie negativen Stress erst gar nicht auslösen und wie Sie schnell wieder zur Balance finden, wenn es mal stürmt.

„Selbst-Motivation und Selbst-Verantwortung“

Do.- Sa. 25. – 27. August 2011

Sie befreien sich von belastenden Führungs-Mythen und interagieren mit Ihren Mitarbeitern von einem Platz der Energie und Klarheit.

„Emotional intelligent führen“ Do.- Sa. 13. – 15. Oktober 2011

Sie entschlüsseln das Geheimnis der E-Motionen = Energie in Bewegung und entwickeln daraus Führungs-Strategien für das ganzheitliche menschliche Leistungspotential.

Energiefresser „Unerledigt“ – Kreise schließen

Vor vielen Jahren las ich von einer psychologische Untersuchung, in der Stress per Hautwiderstand gemessen wurde. Man ließ Probanden in einem Video Menschen beobachten, die eine Tasse Kaffee zum Mund führten, dann aber nicht tranken. Die Messgeräte signalisierten in diesem Moment Stressreaktionen. Man fand heraus, dass unerledigte Handlungen Stress erzeugen – selbst bei einer so banalen Sache wie dem Kaffeetrinken.

In der Natur gibt es Rhythmen, die sich stets zu einem Kreis vollenden. Es ist ein eingebautes Bedürfnis in uns, Kreise zu schließen und eine unerledigte Sache ist ein unvollendeter Kreis.

Wie viele unerledigte „Baustellen“ haben wir im Unternehmen und im Privatleben? Eine große Aufgabe in Teilabschnitte zu zerlegen, an denen aktiv gearbeitet wird, ist kaum problematisch. Eher ist es der Stress, der von den unerledigten Dingen ausgeht, die wir vor uns herschieben. Denken wir dabei nicht nur an Aufgaben, sondern auch an unerledigte Kommunikationen in zwischenmenschlichen Beziehungen oder längst überfällige Konfliktgespräche. Diese verursachen massiven Hintergrundstress, weil sie häufig mit dem Gefühl der Ohnmacht verbunden sind. Wir müssten es erledigen – aber es scheint nicht möglich zu sein. Egal was wir tun – das Unterbewusste registriert den unvollendeten Kreis.

Als **Frühjahrsreinigungskur** empfehle ich daher, sich mit einem Blatt und Stift auszurüsten und radikal folgende Fragen zu beantworten:

- a) Welche Aufgaben und Gespräche schiebe ich zurzeit vor mir her?
Zu jedem Punkt beantworten sie tiefergehende Fragen wie:
- b) Was scheint mich bewusst und emotional daran zu hindern, sie zu erledigen?
- c) Wie kann ich diese Hindernisse ausräumen?
- d) Zu welchen Maßnahmen entscheide ich mich jetzt und bis wann erledige ich diese Aufgaben und Gespräche? Womit beginne ich noch heute?

Eine gute Feedback-Kultur als Kommunikations-Brücke

Hinausgeschobene Gespräche stellen emotional das größte Belastungsmoment der unerledigten Handlungen dar. Viele Menschen sprechen Dinge nicht an, weil sie Angst haben, andere zu verletzen, Grenzen zu setzen, abgelehnt zu werden oder zu ihren Bedürfnissen zu stehen. Gesprächsangebote werden erst gar nicht gemacht und lieber wird sich hinten herum Luft gemacht. Dabei wird viel Energie verschwendet, weil Bewegung nur durch Ansprache der betroffenen Person möglich ist. Der Kommunikationsfluss wird unterbrochen, was sich blockierend auf die Zusammenarbeit, Kreativität und die Produktivität auswirkt. Viele neue Kreisläufe kommen erst in Bewegung, wenn vorherige geschlossen sind. Andere vergessen, Anerkennung und Wertschätzung auszudrücken – auch das blockiert Leistung. In einer guten Feedback-Kultur lernen Mitarbeiter, dass Feedback geben und nehmen einfach ist, wenn man sich an professionelle Regeln hält. Es wird Zeit, dass Unternehmen bewusst hinsehen und in eine gute Feedback-Kultur investieren. Beide Qualitäten üben wir in den Kommunikations-Seminaren und wir unterstützen Sie bei der Implementierung in den Teams am Arbeitsplatz.

Die ersten vier von neun Feedback-Regeln lauten:

- Feedback richtet sich nur direkt an die betroffene Person
- dient einzig dazu, andere und die Zusammenarbeit zu fördern
- wird angeboten – statt aufgezwungen
- besteht aus zwei Aspekten:
 1. Was ist / war gut?
 2. Was kann verbessert werden?

Wer kostenlos alle Feedbackregeln auf einen Blick haben möchte, den bitte ich um eine Remail mit der Anforderung.

Preisfrage des Quartals:

Warum ist es so wichtig und gesund, Unerledigtes zu beenden und nicht vor sich her zu schieben?

Unter allen Email-Einsendern einer zutreffenden Antwort **verlose ich 3 meiner Hörbücher „free your heart for success“ und 3 Spruch-Bild-Kartensets mit je 30 Karten.**

Die Preisfrage im letzten Newsletter war: „Was ist der Unterschied zwischen einer Firmen-Vision und einer Firmen-Mission?“

Mögliche Antworten: Eine Vision ist ein motivierendes inneres Bild des Sinns der Arbeit und des guten Zustands des Unternehmens. Eine Unternehmens-Mission beschreibt die grundlegende Absicht eines Unternehmens, was es wie tut und was es erreichen möchte. Die Vision ist ein Teil der Mission eines Unternehmens.

Zitat des Quartals:

**Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte,
würde ich nur eine Sache anders machen:
Von Anfang an Berater engagieren.**

John D. Rockefeller

Sie finden auf jeder Seite meiner Webseite immer wieder neue Zitate zu Business, Erfolg und Lebensweisheit. Holen Sie sich jeden Tag ein neues Zitat ab!



Sie können diesen Newsletter gerne an andere weiter mailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Ihr Feedback ist jederzeit sehr willkommen.

**Einen wunderschönen Frühling,
in dem Ihnen mit der Sonne das Herz aufgeht**

**wünscht Ihnen
Michaela Kundermann
Training für emotionale Erfolgsfaktoren**

Bis zum nächsten Quartal in 2011!

. . . mit neuen Zutaten für nachhaltigen Erfolg.

Sie erhalten den Newsletter als Kunde von Kundermann Consulting & Training oder weil sie ihn abonniert haben. Falls Sie ihn abbestellen möchten, genügt eine kurze Remail mit Ihrem Wunsch.