



## Impuls-Newsletter XI 1. Quartal 2013

von **Michaele Kundermann**

Thalgauer Str. 38

61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821

Email :contact@kundermann-consult.de

www.kundermann-consult.de

### Emotionale Kompetenz ist eine Reise

#### Inhalte

- Inhaltsverzeichnis, Neujahrsgrüße und Zitat des Quartals
- Vorwort
- Tipps für das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“
- Wie Mitarbeiter sich ein gesundheitsförderndes Unternehmen wünschen
- Gesundheits-Tipps für den Alltag: Wasser als wichtiges Heilmittel
- Leidet auch der Planet unter „Burnout“?
- News, Kurzinfos und Termine
- Lachen stärkt das Immunsystem
- Geschichte des Quartals: „Glatteis“
- Sieben „Kraft-Insel“-Tipps für den Alltag zum Auftanken statt Ausbrennen
- Auflösung der Preisfrage des letzten Newsletters

**Ein erfolgreiches, inspirierendes und gesundes 2013  
wünsche ich allen Newsletter-Abonnenten.**

**Ich wünsche Ihnen die Lust, von Vergangenheit loszulassen.  
Damit das Jahr 2013 ein neuer Morgen in Ihrem Leben werden kann  
mit heiterer Motivation, kraftvoller Energie, kreativen Ideen  
und wärmenden Beziehungen.**

#### Zitat des Quartals:

**""Nicht in die ferne Zeit verliere dich,  
den Augenblick ergreife, der ist dein."**

Friedrich Schiller

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



## Vorwort

Liebe Leser,

als der Gewichtheber Matthias Steiner am 08. August 2012 bei Olympia unter 196 kg Gewicht zusammenbrach, blickte seine Frau im Publikum nach unten und blieb ganz ruhig. Sie wusste, dass sie schwanger war und erkannte, dass sie jetzt nicht in Panik verfallen durfte. Sie entschied sich bewundernswürdiger Weise für zuversichtliche Gedanken, blieb so gut es ging in ihrer Mitte und sprang nicht auf die Stress-Achterbahn. Sie gab ein Beispiel für etwas, was jeder trainieren kann.

Im letzten Jahr besuchte ich die Messe „Corporate Health Convention,, in Stuttgart. Das hat mich angeregt, Gesundheit und das Betriebliche Gesundheitsmanagement zum Hauptthema dieses Newsletters zu machen.

In der Gefährdungsbeurteilung nach dem Arbeitsschutzgesetz müssen alle Gesundheitsrisiken berücksichtigt werden. Das bedeutet, dass auch Stress und andere Formen psychischer Überlastung Gegenstand der Gefährdungs-Beurteilung sind.

Am 30.12.2012 gingen aktuelle Daten der Deutschen Rentenversicherung (DRV) durch die Medien. Demnach haben 2011 rund 41 Prozent der Antragsteller auf eine Erwerbsminderungsrente Depressionen, Angstzustände oder Burnout als Begründung angegeben. Im Jahr 2000 lag der Anteil noch bei 24 Prozent.

Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen kündigte daraufhin eine Initiative für besseren psychischen Arbeitsschutz an. Statt auf die Politik zu warten, handeln verantwortungsbewusste Unternehmen schon längst. Der Demographiewandel und die Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit durch negativen Stress sind im Bewusstsein angekommen. Viele Unternehmen denken jetzt um. Dabei unterstütze ich sie mit Analysen und Maßnahmen.

Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen: dieser Impuls-Letter „Dünger des Erfolgs“ hatte eine Pause von drei Quartalen. Nun ist er wieder da!

Wenn Sie mir die Emails dreier weiterer Kollegen aus dem Management oder Personalbereich nennen, die diesen Newsletter ausdrücklich erhalten möchten, bedanke ich mich mit einer inspirierenden Überraschung.

Viele Anregungen und Aha-Erlebnisse beim Lesen dieses Newsletters wünscht Ihnen

Michaela Kundermann  
Expertin für Emotionale Intelligenz

PS: Für einzelne Mitarbeiter von Unternehmen ohne eigene Bildungsabteilung und Entscheider aus HR-Abteilungen, finden 2013 zwei Bildungswochen mit vier verschiedenen Seminaren zur Auswahl statt - siehe „News“.

## Tipps für das „Betriebliche Gesundheitsmanagement“

Folgende Felder können beobachtet und vom Unternehmen positiv beeinflusst werden:

- **Arbeitsplatzgestaltung:** Sitzmöbel, Bildschirme, Farben, Lichtverhältnisse, Arbeitszeiten, Geräuschpegel, Luftzufuhr
- **Bewegung und Sport:** Kreislauf, Wirbelsäule (Rücken-Gymnastikangebot vor Arbeitsbeginn oder nach der Arbeit, Sportwettbewerbe z.B. Team-Gehwettbewerbe für eine guten Zweck, Sportveranstaltungen)
- **Ernährung:** ausreichender Wasserkonsum, gesundes Kantinenangebot, Einwirkung von Sonne und Licht (z.B. Pausenplätze in der Natur, Ernährunginfos im Intranet)
- **Softskills und Einstellungsfaktoren:** Stress-Verhalten, Stress-Vermeidung, Stress-Management, Burnout-Prävention, Mobbing-Prävention, Emotionale Intelligenz und Selbstregulation, Zeitmanagement

### Zur Gestaltung eines stressarmen Arbeitsumfeldes gehören:

- Konstruktives Miteinander und soziale Unterstützung fördern
- Kommunikations-Verhalten und Informationsfluss verbessern
- Spielräume für Leistungsbedingungen schaffen
- Arbeitsintensität anpassen / verringern
- Zeitspielräume ermöglichen
- für regelmäßige Pausen sorgen
- häufige Arbeitsunterbrechungen beseitigen (z. B. durch Organisation störungsfreier Arbeitszeiten)
- Arbeitsumgebung gesundheitsgerecht gestalten
- strukturierte, verlässliche Verfahren zu Verhandlung von Leistungs- und Zielvorgaben
- Verantwortungs-Spielräume erweitern, Selbstbestimmung von Lösungswegen und Arbeitsschritten zur Zielerreichung, Entscheidungskompetenzen einräumen
- möglichst abwechslungsreiche Arbeitsbedingungen schaffen
- Beschäftigte entsprechend ihrer Qualifikation und Talenten einsetzen und Möglichkeiten zur Weiterentwicklung schaffen
- Rückmeldungen über die Qualität der Arbeit geben – echte Anerkennung zeigen
- betriebliche Weiterbildung zu Themen der Stress-Vermeidung und Selbst Regulation verstärkt Sicherheit und Souveränität

**Für Ihr Unternehmen untersuche ich die Stressfaktoren und mache Ihnen Vorschläge für deren Reduzierung.**

## Wie Mitarbeiter ein gesundheitsförderndes Unternehmen sehen:

In einem meiner Seminare beschrieben die Teilnehmer ein gesundheitsförderndes Unternehmen so:

- Das Unternehmen kümmert sich um die Belange und das Wohlbefinden der Mitarbeiter.
- Es achtet auf die Mitarbeiter. Es vermittelt Kraft und Stärke.
- Mitarbeiter werden nicht in ein festes Schema gepresst.
- Es respektiert die Mitarbeiter als Individuen.
- Es hat positiv denkende Mitarbeiter.
- Es schafft Sicherheit, Perspektive und Vertrauen.
- Es unterstützt die Mitarbeiter und behandelt sie wie Menschen.
- Es denkt nicht nur an Effizienz, sondern auch an das Wohlbefinden der Mitarbeiter.
- Die Chefs stärken einem den Rücken.

Auf die Frage: „Was im Unternehmen belastet die Gesundheit?“ kamen diese Antworten:

- Druck (Mehrfachnennung)
- Personalmangel
- Interne Reibereien
- Ständiges Austesten der Leistungslimits
- Missverständnisse und mangelnde Kommunikation
- Unzufriedenheit
- Stress
- Persönliche Konflikte
- Hohe Arbeitsbelastung
- Schlechte Organisation mit der Folge von Überforderungen und „Überstülpen“ von Aufgaben und Zielen.

## Gesundheits-Tipps für den Alltag:



### Wasser als wichtiges Heilmittel

Das große Gähnen, die Sehnsucht nach einem Nickerchen und ein Abfall der Leistungskurve – die Uhr steht auf 14 – 15 Uhr nachmittags. Kennen Sie das?

Früher dachte ich, das sei normal bis mich jemand darauf aufmerksam machte, dass ich mehr Wasser trinken sollte. Bis dahin trank ich den ganzen Tag fast nichts – und schon gar kein Wasser. Heute gehe ich keinen Schritt

ohne Wasser in meiner Nähe – im Auto steht immer eine Kiste.

Warum ist das so? Wasser erhöht die Sauerstoffaufnahme des Hämoglobins. Außerdem erhöht es die Reizleitung der Nervenimpulse der Natrium-Kalium-Pumpe, die über Ionen funktioniert. Wir sind also konzentrierter und schneller. Ein weiterer Grund für die Mittagsmüdigkeit kann ein ungesundes Mittagessen sein. Als Regel gilt: Wenn Nahrung mehr Energie bei der Verdauung verbraucht, als sie dem Körper zuführt, werden wir nach dem Essen müde.



## Burnout des Planeten?

Ist es Zufall, dass wir gerade in dieser Zeit offen über Burnout sprechen? Uns dem Thema bewusst stellen? Gleichzeitig wird immer offensichtlicher, dass wir den Planeten an den Rand eines Burnouts treiben.

Überfischung, Misshandlung von Tieren als Ware für die Fleischproduktion, Überproduktion, Wegwerf-Gesellschaft, CO<sub>2</sub>-Ausstoß, nebenwirkungsreiche Medizin,

Resistenzen durch Antibiotika-Missbrauch in der Tierzucht, Zocken mit virtuellem Kapital – die Auswüchse unserer Wirtschaftskultur sind bisweilen bizarr. Scheinbar kann ein einzelnes Unternehmen nicht planetengerechter arbeiten, weil es gegenüber den Wettbewerbern zurückfallen würde.

„Wie innen so außen“ lautet eine alte Weisheit. Aus dieser Erkenntnis heraus gibt es in der Psychotherapie einen Ansatz, dass die Wahrnehmungen unserer Umwelt gleichzeitig Metaphern für einen inneren Prozess sind. Anders gesagt: Jeder innere mentale und emotionale Prozess würde auch das äußere Geschehen beeinflussen. Demnach spiegelt sich in der inneren Burnout-Diskussion auch dem äußeren Burnout des Planeten . . . oder umgekehrt.

## News, Kurzmeldungen und Termine

- Geht es Ihnen wie mir, dass viele von meinen Bekannten in letzter Zeit gesundheitliche Probleme oder gar Dramen erfahren? Besonders Herz-Kreislaufkrankungen scheinen sich zu häufen. Dabei ist es wichtig, **Störungen als Botschaften des Körpers zu betrachten, die gehört werden wollen**. Der Körper ist intelligent und möchte nonverbale Botschaften vermitteln. Diese können durchaus verstanden werden. Sobald der Körper sich über Bewusstheit verständlich machen konnte, können viele Symptome abklingen – besonders die funktionellen Störungen reagieren schnell. Für wirkliche Heilung oder Besserung ist dies unerlässlich – sonst werden Symptome und Probleme nur verschoben. Die wenigsten Menschen sind geübt, dem Körper das Verstehen der Botschaft zu entlocken.

In meiner **kinesiologischen Coaching-Praxis** ist dies immer wieder ein spannendes Thema. Wer seine körperlichen Botschaften verstehen möchte, kann jemanden aufsuchen, der ihm dabei hilft. Es ist faszinierende Detektivarbeit und die Lösungen werden zu einem Entwicklungsschub.

- **Introvertierte Mitarbeiter:** Dr. Sylvia Löhken hat ein Buch über „Leise Menschen“ veröffentlicht. Am 20.08.2012 berichtete der Spiegel darüber.

Hier der Link zu einem Artikel in „Manager Seminare“ über leise Menschen von Dr. Sylvia Löhken:

[http://www.managerseminare.de/ms\\_Artikel/Introvertierte-Mitarbeiter-So-foerdern-Sie-die-leisen-Leister,218342?sCID=182\\_1](http://www.managerseminare.de/ms_Artikel/Introvertierte-Mitarbeiter-So-foerdern-Sie-die-leisen-Leister,218342?sCID=182_1)



■ **Fördern Sie einzelne Führungskräfte und Mitarbeiter – oder lernen Sie meine Seminare kennen: [Einladung zu offenen Seminaren](#)**

Unternehmen ohne Inhouse Weiterbildung möchten vielleicht einzelne Mitarbeiter fördern. Freiberufler suchen offene Seminare. Entscheider möchten Trainer und Seminare in ihrer Wirkung erleben. Für Sie alle biete ich einige meiner Seminare als offene Veranstaltungen im Raum Frankfurt an. In diesem Jahr biete ich Ihnen vom **03. – 15. Juni 2013** zwei Seminarwochen an mit Seminaren von je 2,5 Tagen.

Die Seminare finden in einem Hotel im Taunus statt. Sie beginnen wegen der bundesweiten Anreise jeweils um 12:00 Uhr und mit einem Mittagessen und gehen teilweise bis in die Abendstunden.

Hier eine Kurzinfor – fordern Sie die ausführliche Seminarbeschreibungen an:

**„Souverän bleiben - Leben und arbeiten in dynamischer Balance statt Stress“**

**Mo. – Mi. 03. - 05. Juni, Beginn Mo. um 12:00 Uhr – Mi. 16:00 Uhr**

Sie verstehen unser Stress-System und gewinnen daraus Souveränität. 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. Sie erstellen ihr eigenes Energie-Konzept.

**„Mentale & emotionale Grundlagen für Erfolg und Leistung“**

**Do. – Sa. 06. - 08. Juni, Beginn Do. um 12:00 Uhr – Sa. 16:00 Uhr**

Sie verbünden Gefühl und Verstand zu einem starken Erfolgsteam.

**„Selbst-Motivation und Selbst-Verantwortung“**

**Mo. – Mi. 10. - 12. Juni, Beginn Mo. um 12:00 Uhr – Mi. 16:00 Uhr**

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

**„Kompetente Moderation - Meeting-Kultur mit Energie und Effizienz“**

**Do. – Sa. 13. - 15. Juni, Beginn Do. um 12:00 Uhr – Sa. 16:00 Uhr**

Sie modellieren Ihre Fähigkeit, strukturierte, effektive und energiegeladene Beratungen zu moderieren. Sie entwerfen ein Meeting-Drehbuch und vertiefen Ihre Kommunikations-Fähigkeiten sowie Ihre Menschenkenntnis.

**Investition je Seminar:** 870 € inkl. farbige Handbücher zzgl. MwSt. und Tagungspauschale sowie Übernachtungskosten (Info folgt mit Anmeldeformular – auf Anforderung)

**Rabatte:**

- 10% Frühbucherrabatt bis 31. März 2013
- Wer zwei Seminare hintereinander bucht, erhält zusätzlich 10% Rabatt.
- Für Anmeldungen bis 4 Wochen vor dem Termin gilt: Wenn Sie 1-2 weitere Personen mitbringen, erhalten Sie 10% Rabatt und Ihre Kollegen/innen je 5%; ab 3 weiteren Personen erhalten Sie 20% Rabatt - Ihre Kollegen/innen je 10%.
- Für Entscheider gibt es interessante Spezialkonditionen – bitte um Anfrage.

**Ausführliche Seminarbeschreibungen:** [contact@kundermann-consult.de](mailto:contact@kundermann-consult.de)

- Wer **positive Impulse** für den Tag oder seine Persönlichkeitsentwicklung sucht, findet auf der Webseite [www.impulsverlag.com](http://www.impulsverlag.com) von Konstanze Quirnbach immer wieder neue Anregungen.

- **Kräutertag als Incentive für Ihre Führungskräfte und Manager:** „Mal was ganz anderes machen und dabei auf neue Gedanken kommen“. Das ist das Motto meiner Kräutertage für Führungskräfte. Einen ganzen Tag lang beschäftigen wir uns mit gesunder Nahrung aus dem Chemielabor der Natur. Der Tag besteht aus:



- Theoretischer Hintergrundinformation und Vorbereitung fürs Sammeln
- Einer Kräuterwanderung und Kräutersammlung
- Gemeinsamem Zubereiten eines Kräutermahls, welches anschließend gemeinsam eingenommen wird - bis in den Abend hinein

Die Teilnehmer erhalten ein farbiges Begleit-Handbuch.

Der Kräutertag kann in am Ort Ihres Unternehmens oder im Hochtaunus durchgeführt werden. Bei Durchführung im Taunus besuchen wir eine ganz besondere Blumenwiese mit Arnika und wilden Orchideen. Die besten Monate dafür sind Mai/Juni/Juli.

**Nutzen dieses Tages:** Team- und Kommunikationsförderung, Kreativitäts-Impulse, Entspannung, Anregungen für gesünderes Leben und Essen.

## Lachen stärkt das Immunsystem



## Geschichte des Quartals: Glatteis

Ein älterer Mann ging mit seinem Krückstock, den er wegen einer Behinderung brauchte, im Winter auf der Straße. Er traf dort auf einen ebenfalls Gehbehinderten, allerdings hatte dieser ein Holzbein. Dieser stand hilflos vor einer Glatteisfläche auf dem Bürgersteig. Der Einbeinige bat den älteren Mann um Hilfe. Der Alte willigte ein und fragte höflich an, ob er ihm dabei die Augen verbinden dürfe. Der Einbeinige dachte: "Der geht selber am Stock und wird wohl schon wissen, wovon er redet." Also ließ er sich die Augen mit dem Schal verbinden, wurde ein paarmal im Kreis gedreht und dann ein paar Meter in diese und jene Richtung geführt. Als ihm schließlich der Schal wieder abgenommen wurde, stellte der Einbeinige erstaunt fest, dass er über das Glatteis gegangen war – ohne auch nur daran zu denken. Auf die Frage nach einer Erklärung antwortete der ältere Mann: "Ihr Körper hat vergessen, ans Hinfallen zu denken."

Aus: Revenstorf/Zeyer, Hypnose lernen, S. 145.; ursprünglich stammt die Geschichte von M. Erickson



Umayo-See, Peru

## Sieben „Kraft-Insel“-Tipps

zum Auftanken von Brennstoff – statt Ausbrennen

Im Vorwort habe ich die neueste Statistik zu Burnout erwähnt.

Es wird noch immer viel gerätselt, was die individuellen Ursachen des „Ausbrennens“ sind und wie sie zu lösen sind. Das Wort „Burnout“ gibt uns schon einige Hinweise. In meinem Haus habe ich oftmals einen Burnout:

Wenn mein Ofen keinen Holznachschub mehr hat - dann brennt er aus. So können wir uns fragen, was denn unser innerer Holznachschub sein kann? Was hält unser Feuer am lodern? Das ist eine sehr spannende, individuelle Frage. Auf jeden Fall handelt es sich um eine emotionale Kraftquelle.

Wichtig ist daher, sich im Alltag Inseln zu setzen, auf denen unser innerer Brennstoff wieder aufgetankt werden kann. Im Anhang finden Sie sieben „Kraft-Insel“-Tipps, von denen Ihnen sicher einige gefallen.

Hier die **sieben „Kraft-Insel“ Tipps**. Davon können Sie jeden einzeln praktizieren. Doch eines gilt für jede Insel: Verurteilungen jeglicher Art bleiben draußen!

- **Atmen:** Nehmen Sie einige bewusste Atemzüge. Ganz ruhig und gelassen, wie der Atem fließen möchte. Sie können ihn in Ihrer Wahrnehmung über Ihren Kopf steigen lassen und bis tief in die Erde absinken lassen. Bei jedem Ausatmen erlauben Sie Muskeln und Gedanken, sich zu entspannen und loszulassen. Nehmen Sie Ihren Körper wahr, spüren Sie ihn, wie er sich gerade anfühlt.
- **Dankbarkeit:** Nehmen Sie sich zwischendurch einige Minuten und denken Sie an etwas, wofür Sie heute dankbar sind. Denken Sie an etwas, was Sie wertschätzen – auch an anderen. Was hat Ihnen heute ein gutes Gefühl gegeben? Mag es noch so klein wie eine Blume am Wegesrand gewesen sein.
- **Herzintelligenz:** Halten Sie einige Minuten inne. Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herzzentrum (Mitte des Brustbeins) und atmen Sie sanft durch diesen Ort. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dorthin und spüren Sie einfach, was Sie dort wahrnehmen. Spüren Sie sich selbst.
- **Kommunikation:** Fragen Sie andere, was ihnen heute gut getan hat, was sie heute erfreut hat, was sie motiviert oder inspiriert. Hören Sie einfach zu, ohne Diskussion oder Kommentare. Nehmen Sie die positiven Impulse des anderen empfänglich wahr.
- **Nichtstun:** Tun Sie zwischendurch einfach mal fünf Minuten gar nichts. Lassen Sie die Gedanken ruhig in ihrem eigenen Fluss weiter laufen - doch steigen Sie einfach nicht ein.



- **Spielen:** Stoppen Sie zwischendurch einmal in Ihrem Arbeitsfluss und spielen Sie für fünf Minuten mit etwas, was sich in ihrer Umgebung befindet. Machen Sie einfach etwas scheinbar Sinnloses. Nehmen Sie sich selbst dabei wahr.
- **Träumen:** Ein kurzer Tagtraum, bei dem Sie sich vorstellen, auf was Sie sich heute freuen, kann Batterien aufladen. Sie können sich auch Ihre nächste Aktion vorstellen als eine gelingende Handlung und sie mit positiven Gefühlen aufladen. Anschließend nehmen Sie einen tiefen Atemzug und spüren Ihre Füße im Kontakt mit dem Boden.

Wenn Sie diese kleinen Auszeiten dosiert und bei Bedarf am Arbeitsplatz einsetzen, kann das regenerieren und Ihre Leistungskraft erhöhen. Eine kleine Auszeit bringt durch die Erholung oftmals mehr, als angestregtes Durchziehen von Aufgaben. Je nachdem, wie ihr Arbeitsplatz gestaltet ist, macht es Sinn, das mit Kollegen und Vorgesetzten abzusprechen. Damit es keine Missverständnisse und stattdessen dafür Unterstützung gibt. Oder Sie verlegen diese Einheiten in Ihre Pausen. Raucher dürfen Zigarettenpausen machen – und Nichtraucher? Dürfen Sie zwischendurch mal kurz auf eine „Kraft-Insel“?

Sollten Sie jedoch im Flow sein, dann werden Sie völlig von Ihrer inneren Motivation bewegt und brauchen diese Inseln nicht. Dann befinden Sie sich sozusagen auf der großen Insel.



## Auflösung Preisfrage des I. Quartals:

### Wieviel Energie brauchen wir für Denken und Fühlen

14% für Denken – 38% für Fühlen – das ist die richtige Antwort.

Sind wir also müde oder erschöpft, reduzieren wir das Fühlen, unsere Wahrnehmung und die Intuition. Die Folge können falsche Entscheidungen, mangelnde Wahrnehmung wichtiger Körpersignale für Gesundheit, Fehleinschätzungen von Menschen und Situationen sein.



Sie können diesen Newsletter gerne an andere weiter mailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Gerne nehme ich Ihre Kollegen in meinen Verteiler auf – diese brauchen mir nur eine Mail zu senden.

Ihr Feedback ist jederzeit sehr willkommen.

### Gesundheit, Wohlergehen und immer wieder neue Blickwinkel wünscht Ihnen

**Michaela Kundermann**

**Training für emotionale Kompetenzen**

Bis zum nächsten Quartal . . . **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.