



Impuls-Newsletter XII 2. Quartal 2014

von **Michaele Kundermann**

Thalgauer Str. 38

61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821

Email :contact@kundermann-consult.de

www.kundermann-consult.de

Der Quartals-Newsletter für
Führungskräfte, Unternehmer, Personaler, Bildungsträger, Kunden

Emotionale Kompetenz ist eine Reise

Inhalte

- Inhaltsverzeichnis
- Vorwort
- Ideenkiller unterwegs?
- Die Coaching-Story: Das Problem und seine Existenzberechtigung
- Anerkennung: Welche schwächt – welche fördert?
- Was ist eigentlich „Selbstwirksamkeit“?
- Gesundheits-Tipps für den Alltag: Rücken-Wellness im Büro
- Fachkräftemangel: Wie attraktiv ist Ihr Unternehmen?
- News, Kurzinfos und Termine

Vorwort

30. April 2014

Liebe Leser,

wenn ich in diesen Tagen an Reichtum denke, kommen mir zuerst mein aus allen Ecken sprießender Garten und die emsige Aktivität meiner Bienen in den Sinn. Erneuerung, Neubeginn mit Kraft und doch Zerbrechlichkeit. Wachsen und Entfalten mit voller Energie. Die Zuversicht, dass es immer wieder einen Neuanfang nach einem Ende gibt. Die Zuversicht, dass dem Blühen die Früchte folgen – alles das sind Botschaften des Frühlings. In diesem Jahr hatte er es besonders eilig. Die Vegetation ist anderen Jahren um einen Monat voraus.

Alles, was uns umgibt, beeinflusst unser Wahrnehmung und unsere Entscheidungen. „Priming“ nennt das die Psychologie. Welchen Einfluss hat der frühe Frühling bei Ihnen persönlich? Oder in Ihrem Unternehmen?

Bei mir wirkt er sich aus, indem ich einiges erneuere. So beispielsweise meine Webseite. Im Mai wird ihr neues Outfit online gehen. Ich freue mich schon darauf und werde Sie aktuell informieren.

Im Mai startet auch mein neuer Service: „Der direkte und schnelle Draht mit Telefoncoaching“. Skype macht es möglich! Ausführliche Infos sende ich Ihnen auf Anfrage zu.

Die „Career@office“-Messe am 08.05.2014 in der IHK Frankfurt lädt zu zwei Workshops mit mir ein:

- I. „Business-Strategien aus dem Bienenstaat“ (3 h)
- II. „Emotionen als Motor: Bremsende Emotionen in ein Schwungrad verwandeln“ (3h)

Die „Career@office“ ist eine Karriere-Messe für Sekretärinnen und Assistentinnen. Vielleicht ein guter Termin für einige von Ihnen oder für Ihre Mitarbeiterinnen? Das vollständige Programm finden Sie im Anhang.

Viel Inspiration, praktische Anregung und Aha-Erlebnisse beim Lesen dieses Newsletters

wünscht Ihnen



Michaela Kundermann
Förderin von emotionaler Kompetenz

Ideenkiller unterwegs?

Es gibt einige Antworten, die bringen besonders initiative und kreative Mitarbeiter auf die Palme. Sie wirken wie eine vor der Nase zugeschlagene Tür, an der man sich durch den Schwung der Begeisterung den Kopf ohnmächtig schlägt. So killen Menschen gegenseitig ihre Begeisterung bis die Dinge im Status quo träge vor sich hindämmern. Damit werden gerade diejenigen Kräfte im Unternehmen geschwächt, die es nach vorne bringen können.

Meist geht es dabei um die Abwehr von Verantwortung und Engagement. Lassen Sie solche Phrasen der Abwehr und Stagnation nicht zu oder entlarven Sie sie.

Einige Beispiele:

- Das hat noch nie funktioniert.
- Dafür sind wir nicht zuständig.
- Bleiben wir sachlich.
- Das bringt doch nichts.
- Da wird keiner mitmachen.
- Das haben wir schon immer so gemacht.
- Darüber hat sich noch niemand beschwert.

Es ist wichtig, die natürlichen Ideen-Impulse und Engagements eines Mitarbeiters ernst zu nehmen – selbst wenn eine Idee nicht gleich praktikabel ist. Aus diesem Impuls kann sich später eine sinnvolle Verbesserung entwickeln.

Machen Sie eine kleine Übung: Was könnte man jeweils in den obigen Beispiel-Fällen antworten, um die Initiative konstruktiv anzunehmen und die Bewegung zuzulassen?

Mögliches Beispiel:

Statt „Das hat noch nie funktioniert.“

Konstruktiv: „Bisher haben wir damit noch keinen Erfolg gehabt, weil . . . Aber vielleicht finden wir aus Ihrem Blickwinkel heraus eine bessere Vorgehensweise, die funktioniert?“

Öffnen wir die Blende weiter: Die verstecktesten Ideenkiller sitzen im eigenen Kopf. Wie lauten Ihre eigenen drei Killer-Favoriten? Schreiben Sie sie hier auf – denn benennen = erkennen:

- 1.
- 2.
- 3.

Was könnten Sie stattdessen denken?

- 1.
- 2.
- 3.

Die neuen Gedanken sind Medizin für Ihren Geist. Je öfter Sie die alten dadurch ersetzen, desto mehr löst sich Stagnation in Dynamik auf. Desto mehr wollen Emotionen Ihnen Rückenwind geben.

Anekdote zum Thema:

Körner, ein Freund F. Schillers, bewunderte einst dessen Ideenreichtum und bemängelte die fehlenden eigenen Ideen. Daraufhin schrieb ihm Schiller: „Der Grund deiner Klagen liegt, wie mir scheint, in dem Zwang, den dein Verstand deiner Imagination auferlegte. Ihr verwerft zu früh und sondert zu streng. Es scheint dem Schöpfungswerk der Seele nachteilig zu sein, wenn der Verstand die zuströmenden Ideen gleichsam an den Thoren schon zu scharf mustert.“

Die Coaching-Story

Die ursprünglichsten und besten Coaches waren vielleicht unsere Großmütter und Großväter. Viele von ihnen haben uns aufgrund ihrer Lebenserfahrung ganz natürlich gute Fragen gestellt. Sie haben uns ausprobieren lassen, beobachtet und Hinweise gegeben. Das war Gold wert für viele - wenn auch nicht alle von uns mit diesem Luxus aufgewachsen sind.

Coaching brauchen wir immer wieder, um neue Sichtweisen und Blickwinkel aufzumachen. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er die Dinge nur aus Blickwinkeln heraus erkennen kann. Aus jedem Blickwinkel heraus erscheinen sie als eine gültige Realität. Doch nur als eine Realität von vielen. Verändert man den Blickwinkel, zeigen die gleichen Dinge ein anderes Gesicht.

Machen Sie ein Experiment: Nehmen Sie ein Handtuch/Schal an einem Ende in die Hand. Schleudern Sie es zwischen zwei Personen im Kreis herum und fragen Sie beide, in welche Richtung – mit oder gegen Uhrzeigersinn - sich das Tuch dreht. Sie werden unterschiedlich antworten. Und wer hat Recht?

So ist es mit allen Prozessen. Welcher Blickwinkel führt in konstruktive Entwicklungen? Mit dem professionellen Coach gelingt es Ihnen, das große Bild aufzumachen. Es gelingt die Vogelperspektive. Sie sehen Lösungen, die Sie vorher nicht wahrgenommen haben.

Coaching gehört zum Leben. Coaching bringt in Bewegung. Professionelles Coaching gehört zur persönlichen Entwicklung. Es gehört zur erfolgreichen Führung eines Unternehmens oder Projektes.

Die folgende kleine Geschichte handelt vom Coaching eines Vaters für seinen Sohn. Sie handelt vom Nutzen des Coachingbedarfs.

Das Problem und seine Existenzberechtigung



Es war einmal ein Problem, das sehr unglücklich und traurig war, weil alle Menschen darüber schimpften und es verfluchten. Dabei fing alles so spannend an . . .

In der Problementstehungsfabrik hatte man ihm in der Endkontrolle gesagt, dass es eine großartige Bestimmung habe und den Menschen ganz besondere Momente in ihrem Leben bringen würde.

Voller Freude und Tatendrang machte sich das Problem daran, die Menschenwelt zu besuchen.

Doch anfangs wollte es niemand beachten – es war noch zu klein, ein kleines Problemchen. Genährt durch das Verdrängen und Wegschieben der Menschen, wuchs es zu einem beachtlichen Problem heran. Jetzt wurde es beachtet, allerdings zog es auch schon den ersten Missmut auf sich. Und weiterhin weit und breit keine Sicht von besonderen Momenten, wie man es ihm vor einer Ewigkeit versprach. Es wuchs weiter und wurde größer und größer. Die Beschimpfungen der Menschen schlugen um in Resignation.

Bis eines Tages das Korsett der Resignation gesprengt wurde und ein junger Mann mit seinem Sohn das Problem betrachtete. „Das wird keine leichte Aufgabe“, sagte der Mann zu seinem Sohn. „Da haben wir ja ein richtiges Problem, Papa, oder?“

„Lass dich davon nicht einschüchtern, mein Sohn. Ein Problem ist nichts weiter als eine Herausforderung, eine Aufgabe, die es zu lösen gilt – mehr nicht. Eine Hürde, die wir gemeinsam überspringen werden. Vielleicht müssen wir hierfür neue Sichtweisen und Standpunkte einnehmen, uns weiter entwickeln. Auf alle Fälle ist ein Problem für uns da.“

„Wie kann etwas für uns sein, wenn wir Schwierigkeiten damit haben?“

„Weil wir daran wachsen werden. Und nachdem wir es bewältigt haben, werden wir anderen Menschen helfen können, wie sie solch ein Problem lösen können.“

Das Problem lauschte aus dem Hintergrund gespannt und freute sich darauf, dass nun endlich jemand den Mut fasste und sich seiner annahm.

„Weshalb bist du dir so sicher, Papa?“

„Wenn ein Problem gegen uns wäre, müsste es Contra-blem heißen – tut es aber nicht.“ zwinkerte er seinem Sohn zu.

Und das Problem verstand nun, welche besonderen Momente es den Menschen brachte. Kleine Probleme versprachen kleine Entwicklungsschritte, große Probleme hingegen gingen einher mit großen Entwicklungen – und unser Problem hier war schon verdammt groß.

von Mario A. Brakenwagen

Anerkennung: Welche schwächt – welche fördert?

Kinder, die für ihren Fleiß gelobt werden, bewältigen 50 bis 60 Prozent mehr schwierige Rechenaufgaben, als Kinder, die für ihre Intelligenz gelobt werden.

„Überdosierte Anerkennung macht Kinder schwach,“ meint der Bildungsforscher Prof. Dr. Klaus Hurrelmann. Man solle die Kinder für das Richtige loben – für das, was sie aktiv leisten. Lobt man sie für passive Eigenschaften wie beispielsweise Schönheit, Intelligenz, Witzigkeit, werden sie leicht frustriert, wenn sie keine gute Note schreiben, einmal nicht so gut aussehen oder nicht lustig sind. Doch Bemühung, Dranbleiben, verantwortlich handeln, zu etwas stehen, Engagement und Fleiß sind aktive positive Haltungen – unabhängig von ihrem Ergebnis. Diese Qualitäten mögen vielleicht ein Ziel nicht erreichen – aber als Qualität selbst können sie nicht scheitern. Anerkennung dafür bringt hohe und bleibende Motivation.

Was für Kinder gilt, ist auf Erwachsene übertragbar. **Drücken Sie Anerkennung für ein konkretes Engagement aus – nicht für das Gelingen.** Wenn Mitarbeiter die aktiven Qualitäten motiviert einsetzen, ist das Gelingen ohnehin nicht weit entfernt.

Was ist eigentlich „Selbstwirksamkeit“?

Selbstwirksamkeit ist ein Selbstbild, die sich aus dem Meistern von Schwierigkeiten und Hindernissen im Alltag entwickelt. Schon im Kindesalter prägt sie sich. Daher ist es wichtig, Kindern Lernerfahrungen zu ermöglichen und zu lassen, in denen sie Probleme positiv bewältigen können. Daraus entwickelt sich die Selbst-Erwartung, dass man eine schwierige Situation schon meistern wird.

Dies sind nach Matthias Jerusalem & Ralf Schwarzer (1981) Überzeugungen aus Erfahrungen der Selbstwirksamkeit:

1. Wenn sich Widerstände auftun, finde ich Mittel und Wege, mich durchzusetzen.
2. Die Lösung schwieriger Probleme gelingt mir immer, wenn ich mich darum bemühe.
3. Es bereitet mir keine Schwierigkeiten, meine Absichten und Ziele zu verwirklichen.
4. In unerwarteten Situationen weiß ich immer, wie ich mich verhalten soll.
5. Auch bei überraschenden Ereignissen glaube ich, dass ich gut mit ihnen zurechtkommen kann.
6. Schwierigkeiten sehe ich gelassen entgegen, weil ich meinen Fähigkeiten immer vertrauen kann.
7. Was auch immer passiert, ich werde schon klarkommen.
8. Für jedes Problem kann ich eine Lösung finden.
9. Wenn Neues auf mich zukommt, weiß ich, wie ich damit umgehen kann.
10. Wenn ein Problem auftaucht, kann ich es aus eigener Kraft meistern.

Diese Überzeugungen können auch durch mentales Training, durch Zuspruch von außen, durch Beobachtung von erfolgreichen Menschen entwickelt oder verstärkt werden.

Das Unternehmen, eine Familie, ein Verein oder Interessengruppen sind Spielwiesen, in denen Menschen ihre Selbstwirksamkeit erfahren und erhöhen können.

In meinen Weiterbildungsangeboten „Motivation und Verantwortung“, „Leben und Arbeiten in dynamischer Balance“ oder „Emotionale und mentale Grundlagen für Erfolg und Leistung“ wird die Erfahrung der Selbstwirksamkeit besonders gefördert.

Gesundheits-Tipps für den Alltag:

Wellness für den Rücken im Büro

Der Rücken symbolisiert unsere aufrechte Haltung und Aufrichtigkeit gegenüber uns selbst und der Umwelt. „Rückgrat“ ist die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen und zu etwas zu stehen. Seelisch wie körperlich ist der Rücken ein Ausdruck unserer Haltung im Leben. Was geschieht, wenn wir seine Dynamik bei sitzender Tätigkeit kaum einsetzen?

Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien, Gelenke und Knochen wurden nicht für acht oder mehr Stunden Stillstand im Sitzen geschaffen. Sie wollen eingesetzt werden. Sie erhalten sich gesund und „sinnerfüllt glücklich“ durch Bewegung.

Rückenschmerzen ziehen sich durch fast alle Altersgruppen. Die meisten Rückenprobleme - 62 Prozent - treten im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Die Halswirbelsäule ist zu 36 Prozent betroffen. Rückenschmerzen beeinträchtigen unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit erheblich.

Gönnen Sie Ihrem Rücken zwischendurch aktive Mini-Pausen von insgesamt mindestens zehn Minuten am Tag. Geben Sie Ihrem unbezahlbaren Rücken Aufmerksamkeit durch Lockerungsübungen, damit er nicht „einfriert“. Die Übungen bewegen darüber hinaus Schlacken im Gewebe zur Entsorgung. Sie aktivieren die Gelenkflüssigkeit Synovia. Die vorgeschlagenen Übungen machen Sie in eigener Verantwortung und nach eigenem Befinden.

Heute lockern wir den Halswirbel-Schulterbereich:

1. **Brustkorb weiten:** Stehen Sie hüftbreit. Arme hängen locker. Kreisen Sie in einer geführten Bewegung die Schultern 10x mit hängenden Armen nach hinten.
2. **Schultergürtel lockern:** Stehen Sie hüftbreit. Arme hängen locker. Ziehen Sie 10x beide Schultern mit hängenden Armen zu den Ohren und lassen Sie sie langsam wieder ab.
3. **Halsmuskeln dehnen:** Stehen Sie hüftbreit. Arme hängen locker. Langsame, geführte Bewegung:
 - a) Beim Einatmen: Kopf nach rechts drehen, Kinn dabei sanft anheben
 - b) Beim Ausatmen: Kopf geradeaus drehen und nach vorn beugen
 - c) Beim Einatmen: Kopf nach links drehen, Kinn dabei sanft anheben

Wie fühlen Sie sich jetzt?

Rückenprobleme haben auch mit Stress und Überforderung zu tun. Fragen Sie nach meinen Bausteinen für das Gesundheitsmanagement in Ihrem Unternehmen.

Fachkräftemangel: Wie attraktiv ist Ihr Unternehmen?

Trotz Zuwanderung werden uns in den kommenden 20 Jahren immer noch 11,1% Fachkräfte fehlen. Für ein wirtschaftsstarkes Land wie Deutschland ist das eine riesige Herausforderung.

Was tun im Wettbewerb um Fachkräfte? Ein Unternehmen kann sich „herausputzen“ und attraktiv machen. Was finden Fachkräfte attraktiv neben dem Gehalt? Flexible Arbeitszeiten, Familie und Beruf in Einklang bringen, Karrierechancen – das sind einige Wünsche des qualifizierten Personals.

Darüber hinaus ist die **Vitalität des Unternehmens** ein wichtiger Aspekt. Wie gehen Unternehmen und Mitarbeiter mit Stress um? Wie effektiv und offen wird kommuniziert? Was wird in Gesundheit und Leistungsfähigkeit investiert? Was macht das Unternehmen zu einem beruflichen Zuhause für viele Jahre?

Weiterbildung erhöht die Attraktivität des Unternehmens. Sie ist ein entscheidender Faktor in diesem Wettbewerb. Bilden Sie Ihre Mitarbeiter weiter fürs Miteinander im Team und fürs Leben? Die „weichen“ Faktoren sind in Schule, Ausbildung und Studium meist zu kurz gekommen. Das Wissen darüber entwickelt sich rasant weiter. Umso attraktiver ist es, sich darin weiterzubilden. **„Entwicklung auf der ganzen Linie“** könnte das Aushängeschild eines Unternehmens lauten, das sich durch Weiterbildung attraktiv macht.

News, Kurzmeldungen und Termine

■ Neuer Service „Der direkte und schnelle Draht mit Telefoncoaching“:

In Zeiten von Skype ist es für manche Coaching-Themen kosten- und zeitsparender, sich „elektronisch zu treffen“. Fordern Sie bei mir die ausführliche Info zum Telefoncoaching an.

■ Die „Career@office“-Messe am 08.05.2014 in der IHK Frankfurt lädt zu zwei Workshops mit mir ein:

- I. „Business-Strategien aus dem Bienenstaat“ (3 h)
- II. „Emotionen als Motor: Bremsende Emotionen in ein Schwungrad verwandeln“ (3h)



Die Career ist eine Karriere-Messe für Sekretärinnen und Assistentinnen. Das vollständige Programm finden Sie im Anhang.

■ Die GSA lädt ein: **Großartige Chance für junge Redner**

Stellen Sie sich vor, heute stehen Selbstvertrauen, Persönlichkeit und Motivation auf dem Stundenplan. Im GSA Junior Redner Camp lernen junge Leute ab 18 nicht mehr für die Schule, sondern für's Leben: Rhetorik, Argumentieren, Präsentieren und Bewerben stehen ebenso auf dem 5-tägigen Programm wie Werte, Ziele und Wünsche.

Die Jugendlichen werden vom **3. bis 8. August in Göttingen** Potenziale entdecken, Business-Luft schnuppern und die Grundlagen für ihren persönlichen Erfolg legen. In Teamarbeit trainieren sie ihre rhetorischen Fähigkeiten, ihr Auftreten und ihre Schlagfertigkeit.

Neben Tipps für Outfit und Knigge sowie einer perfekt ausgearbeiteten Bewerbungsmappe nehmen sie außerdem jede Menge Selbstbewusstsein und viele wertvolle Kontakte mit nach Hause.

Ideengeber und Initiator der Veranstaltung ist GSA-Vorstandsmitglied Hans-Uwe L. Köhler, der gemeinsam mit mehr als 20 Trainern und Coachs das Angebot aus interaktiven Workshops und Vorträgen gestaltet. Ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Sport, Party, Poetry-Slam und vielem mehr macht das Junior Redner Camp zum einzigartigen Ferienerlebnis.

Nutzen Sie dieses Angebot für Ihren Nachwuchs, Ihre Auszubildenden und jungen Mitarbeiter. Alle Informationen zum Programmablauf sowie eine Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie unter:

www.germanspeakers.org/gsa-junior-redner-camp oder kontaktieren Sie +49 (0)89 2154872-0.

Links: <http://news.germanspeakers.org/ff/ch.php?cmd=go140602817&vas=404865946>

■ **Fördern Sie einzelne Führungskräfte und Mitarbeiter – oder lernen Sie meine Seminare kennen: **Einladung zu offenen Seminaren****

- Unternehmen ohne eigene inhouse Weiterbildung möchten vielleicht einzelne Mitarbeiter fördern.
- Freiberuflern dienen offene Seminare für ihre Weiterbildung.
- Entscheider möchten Trainer und Seminare in ihrer Wirkung erleben.

Für Sie alle biete ich einige meiner Seminare als offene Veranstaltungen im Raum Frankfurt an.

Fordern Sie die ausführlichen Seminarbeschreibungen an:
contact@kundermann-consult.de

Hier die Seminar-Themen des offenen Angebots.

- **Souverän bleiben - Leben und arbeiten in dynamischer Balance statt Stress**
- **Mentale & emotionale Grundlagen für Erfolg und Leistung**
- **Selbst-Motivation und Selbst-Verantwortung**
- **Kompetente Moderation - Meeting-Kultur mit Energie und Effizienz**



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 emotional kompetente Erfolgsfaktoren

Bis zum nächsten Quartal . . . **mit neuen Zutaten für nachhaltigen Erfolg!**

Photos in dieser Ausgabe: Rosemarie Hofer und Michaela Kundermann

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.