



## Impuls-Newsletter XIV

**Sonderedition zu  
25 Jahren Deutsche Einheit  
4. Quartal 2015**

**von Michaelae Kundermann**

Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach  
☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821  
Email: [contact@kundermann-consult.de](mailto:contact@kundermann-consult.de)  
[www.michaelae-kundermann.com](http://www.michaelae-kundermann.com)

## Emotionale Kompetenz ist eine Reise

Newsletter für

Unternehmer, Führungskräfte, Personaler, Bildungsträger,  
BGM-Verantwortliche, Seminarteilnehmer  
über emotionale Kompetenzen, Leistungsfähigkeit  
und effektives, stressfreies Miteinander

### Inhalte

- Inhaltsverzeichnis
- Vorwort
- Eine gewonnene Wette (Themenbereich: Story Sonderausgabe)
- Abbie – ein Unternehmen macht Ernst mit dem BGM (Themenbereich: Betriebliches Gesundheitsmanagement)
- News, Kurzmeldungen und Termine
- Lektionen der Gänse (Themenbereich: Führung und Teamwork)

### Vorwort

03. Oktober 2015

Liebe Leser,

die Zeit der deutschen Wiedervereinigung ist eng mit meinem beruflichen Werdegang verbunden. Kurz nach der Wende habe ich meine Trainingstätigkeit aufgenommen. Dabei zog es mich auch in die Neuen Bundesländer. Grund genug, einen Sonder-Newsletter herauszubringen.

Von Anfang an habe ich den Aufbau in den neuen Bundesländern mitbekommen. Von nächtlichen Schleich-Fahrten auf nassen Straßen mit vielen Schlaglöchern, ohne Mittelstreifen und kaum Katzenaugen am Rand bis zum sehnlischen Warten auf ein Lokal mit einer richtigen Cappuccino-Maschine. Heute befinden sich die Schlaglöcher im Westen!

Ich kann noch immer nicht fassen, wie schnell sich alles in 25 Jahren gewandelt hat. Gratulation an das Silber-Jubiläum des vereinten Deutschlands, das sich viele positive Werte erarbeitet und bewahrt hat! Ich bin dankbar für alle Menschen, die einen noch so kleinen Teil dazu beitragen, dass die Werte in der Nationalhymne mit Leben gefüllt werden.

Ist Deutschland ein Land mit Modellcharakter geworden? Ja und nein. Natürlich gibt es Geldverschwendung, Armut, unsinnige Regelungen, Behäbigkeiten, Ängste, Ungerechtigkeiten, Fortschritts-Blockaden, Machtmissbräuche, Unverantwortlichkeiten in Führungspositionen und bei Mitarbeitern, Manipulationen, Unbewusstheiten. Ja, kein Wunder in einer pluralistischen Gesellschaft!

Doch wir sind eine lernende Gesellschaft, die an sich arbeitet. Das ist das Wichtigste. Wir sind eine Gesellschaft, die aus dem Tiefpunkt im Jahr 1945 heraus einen Wohlstand in Freiheit und Sicherheit aufgebaut hat, der sogar anderen Schutzbedürftigen Raum bietet. Vielleicht kein Super-Land – aber ein lebens- und liebenswertes Land, eingebettet in die europäische Vision. Congratulations!

Mit diesem Newsletter möchte ich auch herzlich Danke sagen an alle Seminar-Teilnehmer/innen der Neuen Bundesländer. Ein ebenso großes Dankeschön geht an deren Unternehmen, die meiner Expertise vertraut haben. Warum? Das steht im folgenden Beitrag.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen  
wünscht Ihnen



Michaelae Kundermann

- Emotionale Kompetenzen stärken -

PS: Wenn Sie sich mit mir über Twitter [www.twitter.com/kundermann](http://www.twitter.com/kundermann) vernetzen, erhalten Sie Infos zu neuen Blogs und News, die ich veröffentlicht habe.

---

Themenbereich: Story Sonderausgabe

## Eine gewonnene Wette

Es ist auf einer privaten Veranstaltung in den 80er Jahren. Plötzlich habe ich ein klares, unzweifelhaftes Bild vor Augen. Ich verkünde den ungläubig lächelnd Herumstehenden, dass sich die Mauer vor dem Jahrtausendwechsel öffnen wird und dass ich dann dort arbeiten werde. Ich wette darauf – gerne wettet man mit mir, da keiner daran glaubt.

### Bananen, DM und Ampelmännchen – ein Change-Management-Konzept?



Als ich 1991 begann, in den neuen Bundesländern Seminare zur Förderung von Softskills zu geben, hatte ich diese Wette längst vergessen. Dorthin zu gehen, war ein natürlicher Prozess. Mich interessierte zunächst, wie Menschen einen solchen Wechsel verkraften und integrieren, wenn man ihnen außer dem Ampelmännchen kaum eine Identität ließ.

Statt mit psychologischer Empathie glaubte man, mit Bananen und DM die Situation zu heilen. Es war schon eine große Herausforderung, die jeder ehemalige DDR-Bürger für sich zu verkräften hatte. Ich kenne Wessis, die bis heute nicht einen Fuß in die neuen Bundesländer gesetzt haben. Es gab auch peinliche Situationen, in denen ich mich nicht traute, mich als Wessie zu erkennen zu geben, weil ein westlicher Schlaumeier an der Theke versuchte, den Osis beizubringen, wie das Leben und die Wirtschaft funktioniert. Es war hauptsächlich eine Leistung der Menschen in der alten DDR, die unblutige Wende und die persönliche Integration der Veränderung zu vollziehen.

### **Hohes Interesse an persönlichen Kompetenzen**

Dabei wollte ich die Menschen dort unterstützen. Ohne die ehemalige DDR wirklich zu kennen, zog ich mit reichlich Grün hinter den Ohren gegen Osten. In meinen ersten Seminaren hörte ich, dass die Sozialisierung in der DDR darauf ausgerichtet war, sich im Kollektiv zu definieren und zu identifizieren. Als es um Persönlichkeitsentwicklung ging, waren viele zuerst betreten, da sie nun sich als Individuum ins Blickfeld rücken sollten. Es ging sogar so weit, dass dies mit Schuldgefühlen verbunden war. Das kollektive Denken hatte ihnen schließlich einen emotionalen Zusammenhalt vermittelt, den man heute vielfach vermisst. Doch nach einiger Zeit empfanden sie die Entwicklung ihrer individuellen Ressourcen als eine angenehme Befreiung.

Bis heute schätze ich die Seminarteilnehmer und Zuhörer in den neun Bundesländern sehr. Von Anfang an zeichnete sie eine hohe Motivation aus, Dinge zu lernen, von denen sie im alten System wenig gehört haben. Sie waren außergewöhnlich offen, da sie wussten, wie wichtig diese Lernprozesse für sie waren. Ihr Engagement dabei beflügelte meine Seminare und Vorträge.

Deshalb möchte ich in diesem Newsletter einmal **herzlich Danke sagen** an alle Seminarteilnehmer in Leipzig, Weimar, Jena, Wittenberg, Zwickau, Meißen und Freiberg. Ein ebenso großes Dankeschön geht an alle Unternehmen, die meiner Expertise vertraut haben und mir diese Möglichkeit gegeben haben.

Themenbereich: Betriebliches Gesundheitsmanagement

## **Abbie – ein Unternehmen macht Ernst . . .**

## **. . . mit einer Unternehmenskultur der emotionalen Gesundheit**

Der Verwaltungsbereich des innovativen Biopharma-Unternehmens Abbie hatte vor einigen Jahren das Glück, neue Räumlichkeiten in Wiesbaden zu beziehen. Das gab ihnen die Möglichkeit, zusammen mit ihren Mitarbeiter eine gesunde Arbeitsplatzgestaltung einzuführen. Das hört sich zunächst nicht außergewöhnlich an – doch was ich dann dort sah, ließ mich staunen. Es blieb nicht bei rückengerechten Stühlen. Nein, ihr bis in die Ebene der Geschäftsführung verzahntes Betriebliches Gesundheitsmanagement hat **Modellcharakter** verdient.

Seit dem 01.01.2014 sind Unternehmen durch das **Arbeitsplatzschutzgesetz** (ArbSchG) verpflichtet, auch die psychischen Belastungen ihrer Mitarbeiter zu dokumentieren, zu beurteilen und wo möglich, zu vermindern. Die Umsetzung dieser Verpflichtung wird zunehmend von Aufsichtsbehörden und Versicherungsträgern

kontrolliert. Bei übermäßiger psychischer Belastung, Burnout und psychisch bedingten Fehlzeiten kann es sogar zu Regressforderungen seitens der Versicherungsträger kommen.

Unter <http://www.gda-portal.de/de/Downloads/Downloads.html>

kann eine Leitlinie der GDA zur Umsetzung des Gesetzes heruntergeladen werden

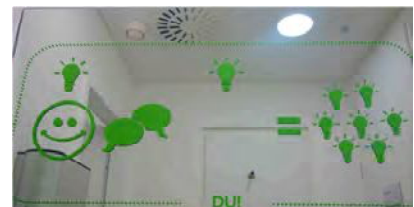
Die neue Gesetzesgrundlage hat mich einen inneren Luftsprung machen lassen. Denn seit Jahren schlage ich vor, dass es zu verpflichtenden physischen Schutz am Arbeitsplatz auch Maßnahmen zur Stabilisierung der emotionalen Gesundheit am Arbeitsplatz geben muss.

### A great place to work

In vielen Unternehmen werden punktuelle Maßnahmen zum BGM durchgeführt. Das Unternehmen Abbvie hat jedoch ein systematisches Konzept aufgestellt, welches am runden Tisch Geschäftsführung, Betriebsrat, Betriebsärzte und andere Unternehmensbereiche an einem Strang ziehen lässt. Die Kommunikation der Maßnahmen erfolgt durchgängig von oben nach unten, von unten nach oben und seitwärts in alle Bereiche. Das Engagement der Geschäftsführung ist ein großes Plus für den Erfolg. Das erklärt vielleicht auch die hohe Rücklaufquote (ca. 57%) bei unternehmensinternen Umfragen zum BGM. Inzwischen ist es auch Preisträger der „GREAT PLACE TO WORK“-Auszeichnung.

Hier einige Beispiele, die mir beim Rundgang letzte Woche durch das Unternehmen aufgefallen sind.

- Mitten in den Großraumbüros befindet sich ein zentraler, gemütlicher Platz für soziale Aktivitäten.
- Eine schön gestaltete Rückzugs-Kabine für kleine Meetings oder ungestörte Telefonate steht in jedem Bürobereich.
- Zentral ist auch eine farbige Ideenwand, an der Impulse und Informationen angepinnt werden können.
- Einige wenige Großphotos von lachenden Kindern bieten Trost und Oxytocin-Ausschüttung, wenn man einmal tief Luft holt und vom Schreibtisch aufblickt.
- Neben rückengerechten Stühlen sind alle Arbeitstische elektrisch höhenverstellbar. Man kann also auch im Stehen arbeiten, was für eine Weile gesünder ist. Ich bin beeindruckt und etwas neidisch – das wünsche ich mir schon lange in meinem Büro.
- Zweimal in der Woche steht ein prall gefüllter Obstkorb im Büro.
- In allen Bereichen gibt es Wasserspender.
- Die ungesunden Drucker sind ausgelagert in einen Nebenraum. Das zwingt zum Aufstehen und zur Bewegung.
- Überall an den Wänden stehen kurze inspirierende Botschaften über die Unternehmenswerte, die Unternehmensziele und über innovatives Denken und Verhalten. Dies macht nicht einmal vor der Toilette halt. Ich schmunzle positiv überrascht, dass selbst die Spiegel im Waschraum anregende Botschaften tragen.
- Es gibt verschiedenste Meetingräume: Klassische, Steh-Meetingräume und gemütliche Räume mit Wohnzimmeratmosphäre.



- Der Kantinenbereich ist von verschiedenen Sitzmöglichkeiten geprägt. Die gesundheitliche Ausrichtung der Gerichte ist durch eine Ampel gekennzeichnet. Es werden 3 Hauptgerichte angeboten – von sehr gesunder bis zu kalorienreicher Kost.
- Das ganze Haus ist rauchfrei. Dafür stehen Terrassen mit Strandkörben und andern Sitzgelegenheiten zur Verfügung. Sie laden zu einem kreativen Verdauungssparziergang an der frischen Luft ein.

Neben der Arbeitsplatzgestaltung werden den Mitarbeitern diverse Gesundheitsprogramme angeboten – von Bewegungs- und Abnehmprogrammen bis hin zu Coachingmöglichkeiten und psychologischer Kurzintervention. Dafür gibt es Gutscheine und ein Bonusprogramm. Die Mitarbeiter sind mit einem Eigenanteil dabei. Immer wieder gibt es größere Aktionen wie Gesundheitstage und interaktive Impulsparcours. Einen besonderen Fokus setzt das Unternehmen auf das Wiedereingliederungs-Management nach längeren gesundheitlichen Ausfällen. Da Führungskräfte die Kultur eines Teams und des Unternehmens entscheidend prägen, stehen BGM-Themen auf der Prioritätenliste der Führungsverantwortung und der Führungsschulung.



### **Chapeau an Abbvie!**

In Umfragen hat das Unternehmen festgestellt, dass Softskills, die psychische Gesundheit, die Arbeitsdichte und Work Life Balance für die Mitarbeiter eine wichtige Rolle spielen. Dieses Thema wollen sie weiter erforschen, um geeignete Maßnahmen dafür zu platzieren. Interessant war die Feststellung, dass reine Verhaltensprävention die Gesundheit nicht nachhaltig verbessert. Was ist es dann? Hier können Experten helfen, tiefergehende Faktoren für Gesundheit anzusprechen – in Schulungen, Coachings, Gesundheitszirkeln und Vorträgen. Seit Jahren leiste ich mit diversen Angeboten einen Beitrag dazu - mit Tiefgang.

### **Zitat des Quartals:**

**"Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende."**

- Unbekannt -

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!



## News, Kurzmeldungen und Termine

- **Mittwoch, 17.02.2016** – treffen Sie mich auf der **Didacta in Köln** und hören Sie um 13:15 Uhr meinen **Vortrag über Emotionale Kompetenzen im Unternehmen**. Ein begrenztes Kontingent an **Freikarten** steht mir zur Verfügung. Sie können ab sofort 1-2 bei mir reservieren – formlos per Email.
- In wenigen Tagen wird ein **neuer Blog** auf meiner Webseite veröffentlicht: „Ist der freie Wille ein Märchen?“  
**Vernetzen Sie sich mit mir über Twitter:** [www.twitter.com/kundermann](http://www.twitter.com/kundermann) – dann, erhalten Sie Infos zu neuen Blogs und News, die ich veröffentlicht habe.
- Vielen Dank für alle Feedbacks über die **Fragebogenaktion** zu meiner Webseite vom letzten Newsletter. **Hiermit verlängere ich die Aktion mit garantiertem Dankeschön bis zum 15. Oktober 2015**. Der Fragebogen befindet sich im Anhang.
- **Empfehlen Sie diesen Newsletter weiter**. Über meine Webseite [www.michaele-kundermann.com](http://www.michaele-kundermann.com) kann sich jeder Interessent für den Newsletter anmelden.
- **Fördern Sie einzelne Führungskräfte und Mitarbeiter – oder lernen Sie meine Seminare kennen: Einladung zu offenen Seminaren Herbst 2015**
  - Möchten Sie einzelne Führungskräfte oder Mitarbeiter fördern und haben dazu keine passende Inhouse Weiterbildung?
  - Sind Sie Freiberufler und möchten Sie etwas für Ihre Weiterbildung tun?
  - Sind Sie Personaler oder Bildungsleiter Ihres Unternehmens und möchten Trainer und Seminare in ihrer Wirkung erleben?Für Sie alle biete ich einige meiner Seminare als offene Veranstaltungen im Raum Frankfurt an. Sieben Titel stehen auf der Hitliste der am häufigsten bei mir gebuchten Softskill-Seminare für Führungskräfte oder Mitarbeiter.

Hier die beiden letzten Termine in diesem Jahr:

**Mo. – Mi. 19. – 21. Oktober 2015**

### „Souverän bleiben und Energie haben - Leben und arbeiten in dynamischer Balance statt Stress“

Sie verstehen das 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.





**Do.- Sa. 19. – 21. November 2015**

### **„Effektive Kommunikation im Team“**

Kommunikation ist eine Schlüsselqualifikation der Führung und des effektiven Miteinanders. Sie entdecken Kommunikation neu als entscheidendes Instrument für persönlichen und unternehmerischen Erfolg. Sie fördern Ihre Kunst der

Verbindung zu anderen. Sie üben, die Mittel der Sprache einzusetzen für effektiven Austausch und Rückmeldungen.

**Ausführliche Seminarbeschreibungen:** [contact@kundermann-consult.de](mailto:contact@kundermann-consult.de) oder Tel. 06081-584366

#### **Rahmen und Konditionen:**

- Veranstaltungsort: Hotel im Taunus
  - Seminarzeiten: Jeweils ab 17 Uhr am 1. bis 17 Uhr am letzten Tag
  - Investition je Seminar: 870 € inkl. farbige Handbücher, zzgl. MwSt. und Tagungspauschale sowie Logis-Kosten (Info folgt mit Anmeldeformular auf Anfrage)
  - 10% Frühbucherrabatt bis 09. Oktober 2015
  - Wer zwei Seminare hintereinander bucht, erhält zusätzlich 10% Rabatt.
  - Für Anmeldungen bis 3 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.
- **Wer fragt, der führt nicht nur, sondern er wirkt auch klug.** Die Harvard Business School (um Alison Brooks) hat in einem Experiment ermittelt, dass uns Menschen, die uns Fragen aus unserem Kompetenzbereich stellen, klug vorkommen. Grund: Die Bitte um Unterstützung steigert das Vertrauen in die eigene Kompetenz. Dieses Kompetenzgefühl wird automatisch verknüpft mit der Person, die es durch ihre Frage in uns ausgelöst hat. Wenn der Befragte jedoch keine Antwort darauf hat, sinkt sein Kompetenzgefühl, was dann auf die Wahrnehmung des Fragers abfärbt.

- **Zwei neue Postkarten:** Für alle Liebhaber/innen der Serie meiner Inspirationspostkarten gibt es zwei neue Motive Nr. 43 und 44. Fordern Sie die Bestell-Liste an. Lassen Sie sich überraschen!





Themenbereich: Führung und Teamwork

## Lektionen der Gänse

1. Indem jeder Vogel mit den Flügeln schlägt, erzeugt er einen Auftrieb für den nachfolgenden Vogel. In V-Formation zu fliegen, lässt den ganzen Schwarm um 71% weiter kommen, als wenn ein Vogel allein flöge.  
**Lektion 1:** *Menschen, die mit anderen eine gemeinsame Richtung und einen Sinn für Gemeinschaft teilen, kommen schneller und leichter an ihr Ziel, weil sie vom Auftrieb der anderen profitieren.*
2. Wann immer eine Gans aus der Formation ausschert, wird sie sofort des Widerstands gewahr, der beim Alleinfliegen entsteht, und sie reiht sich schnell wieder in die Formation ein, damit sie den Auftrieb der voran fliegenden Gans nutzen kann.  
**Lektion 2:** *Wenn wir soviel Verstand wie eine Gans haben, werden wir in der Formation mit denen bleiben, die genau dahin wollen, wo auch wir hin wollen. Wir nehmen die Unterstützung in der gleichen Weise an, wie auch wir bereit sind, die anderen zu unterstützen.*
3. Wenn die Führungsgans müde wird, lässt sie sich zurückfallen und eine andere Gans übernimmt ihre Position.  
**Lektion 3:** *Es zahlt sich aus, sich in der Arbeit abzulösen und sich in der Führungsrolle abzuwechseln.*
4. Die Gänse, die hinten fliegen, feuern mit ihren Rufen diejenigen an, die vorne fliegen.  
**Lektion 4:** *Wir sollen der Ermutigung gewiss sein, die unser anfeuerndes Rufen bewirkt.*
5. Wenn eine Gans krank oder verwundet wird und nicht mehr weiter fliegen kann, verlassen zwei andere Gänse die Formation und begleiten sie auf ihrem Weg nach unten, um ihr zu helfen und sie zu beschützen. Sie bleiben solange bei ihr, bis sie wieder fliegen kann, oder bis sie stirbt. Dann schließen sie sich einer anderen Formation an oder versuchen, den eigenen Schwarm wieder einzuholen.  
**Lektion 5:** *Wenn wir soviel Gemüt wie eine Gans haben, werden auch wir einander in schweren wie guten Zeiten beistehen.*

(Quelle: unbekannt)  
Foto: Michaele Kundermann





Sie können diesen Newsletter gerne an andere weiter mailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Interessenten können den Newsletter über meine Webseite bestellen.

Ihr Feedback zum Newsletter ist jederzeit sehr willkommen. Danke schon jetzt für die Übersendung Ihrer Feedbacks zur Webseite.

## **Gesundheit, Wohlergehen und immer wieder neue Blickwinkel wünscht Ihnen Michaela Kundermann**

Bis zum nächsten Newsletter **... 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 Re-Mail mit Ihrem Wunsch.