Kundermann
Speaking. Training. Coaching.

Impuls-Newsletter XXI

1. Quartal 2019

Selten, dafür länger + werthaltig

von Michaele Kundermann
☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821
Email: contact@kundermann-consult.de
www.michaele-kundermann.com
www.emotionstag.com
www.emotionale-stresskompetenz.com

Emotionale Kompetenzen steuern den ♥schlag Ihres Unternehmens

Newsletter „Dünger für Ihren Erfolg“
für Unternehmer, Führungskräfte, Personaler, Bildungsträger,
BGM-Verantwortliche, Seminarteilnehmer -
über emotionale Kompetenzen, Leistungsfähigkeit
und effektives, stressfreies Miteinander

12. Februar 2019

Inhalte

- Vorwort
- Kurzmeldungen: **News und Termine**
- Thema: **„Frozen Feelings“ – wenn alte Emotionen die Regie übernehmen**
- Thema: **Auf der Suche nach dem agilen Mitarbeiter**
- Quick-Tipp zur emotionalen Stresskompetenz: **Körper da – Geist auf der Flucht**

Liebe Leser und Leserinnen meines Newsletters,

bevor uns der Frühling aus der Ruhe des unterschwelligen Winterschlafs weckt, möchte ich Ihnen wieder einige Inspirationen und Tipps zu emotionalen Kompetenzen mitgeben. Freuen Sie sich auf aktuelle Themen.

Es gibt ein großes Medienecho auf mein neues Buch und einige Veranstaltungen rund um das Thema – siehe News.

Ich freue mich auf Synergien und gemeinsame Fördermaßnahmen für Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter in diesem Jahr 2019.

Eine energiegeladene Zeit mit Zuversicht und frei von emotionalem Stress
das wünscht Ihnen
Michaele Kundermann

© Kundermann Speaking. Training. Coaching.

News und Termine

- **Einladung an Sie** – zum Erlebnisvortrag zum Thema meines Buches: **„Die Kunst der Selbstberuhigung – mit emotionaler Stresskompetenz“ in Bad Homburg** am **Freitag, 22.02.2019** von 18:30 bis 20:45 Uhr im Maritim Hotel Bis zum Valentinstag 14. Februar 2019 erhalten Sie noch Early-Bird-Tickets. Melden Sie sich unter diesem Link an: **https://www.xing-events.com/Selbstberuhigung-emotionale-Stresskompetenz** und geben Sie den **Aktionscode: Bonus-ESK-2019 ein**. Dann erhalten Sie bis zum 14.02.2019 eine rabattierte Eintrittskarte – die Anzahl ist limitiert. Schnell-Entscheider gewinnen. Eine detaillierte Einladung finden Sie unter: https://www.emotionstag.com/index.php/event/27-die-kunst-der-selbstberuhigung-mit-emotionalen-kompetenzen

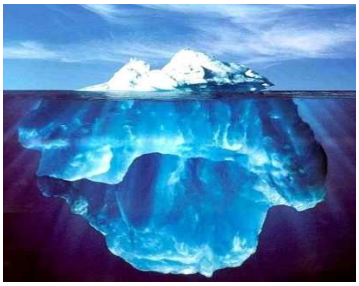
- **Medien-Echo:** Mein neues Buch konzentriert sich auf einen Teilaspekt der emotionalen Kompetenzen: Die emotionale Stresskompetenz. Mit jedem Vortrag, den ich zum Buch halte, wird es klarer, wie wichtig emotionale Stress-Kompetenzen für unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität sind. Das Buch ist das destillierte Ergebnis aus vielen Jahren Beratungs- und Seminararbeit. Es liefert jedem, der an sich arbeiten möchte, eine einfache und praktikable Grundlage für schnelle Stress-Reduktion.

  - Am 31.01.2019 konnte ich das Buch live beim **ORF2** in "Österreich am Mittag" vorstellen.
  - Hier ein Talk in **Rhein-Main-Wirtschaft**, Mediathek, ab Minute 6:50: https://www.rheinmaintv.de/sendungen/video-detailseite/rheinmain-wirtschaft/spezial/
  - Ein ausführlicheres Gespräch finden Sie in der Mediathek von **Health-TV**: https://www.healthtv.de/c_eur/de/sendungen/gesund-lesen/emotionale-stresskompetenz-die-kunst-der-selbstberuhigung

  - **Artikel aus Printmedien** und weitere Fernsehtalks, finden Sie laufend aktualisiert im Medienecho meiner Webseite zum Buch: https://www.emotionale-stresskompetenz.com/index.php/medien-echo
    Rezensionen, Aktuelles, Blogs und eine Leseprobe finden Sie auf der gleichen Webseite.

- **Neuer Blog:** Zum Thema Stress gibt es einen neuen Blog auf meiner Webseite: https://www.michaele-kundermann.com/aktuelles-content-2/188-blog-dunkelsehen-immerschlimmerisieren-oder-faktivismus

- **Keynote-Vorträge** zu mehreren Themen können Sie bei mir buchen. Sie finden eine Auswahl unter: Link: https://www.michaele-kundermann.com/speaking-keynotes



Frozen Feelings – emotionale Altlasten

Wenn alte Emotionen die Regie übernehmen

Kennen Sie das: Sie erzählen freudig von einem Erfolg, den Sie hatten und plötzlich wird jemand gereizt und macht eine schnippische Bemerkung oder greift Sie verbal an. Sie sind völlig vor den Kopf gestoßen. Ihr Gegenüber ist vielleicht genauso überrascht von seiner Reaktion.

Bei einem Vortrag kürzlich, gibt es plötzlich heftige Unruhe. Eine ältere Dame fühlt sich gestört durch die Art und Weise, auf die eine verspätete jüngere Dame, in der Reihe hinter ihr Platz nimmt. Mit ihrer Jacke ist sie offenbar unsanft am Kopf der sitzenden älteren Dame vorbeigerauscht. Ich frage, warum es Stress gibt? „Weil sie nicht ordentlich reingegangen ist," entrüstet sich die ältere Dame. Ich beschwichtige: „Die Dame hat das bestimmt nicht absichtlich gemacht." Sie kontert „Die machen alles mit Absicht," und schimpft weiter, sie wolle sich nichts mehr gefallen lassen.
Obwohl die Situation vergleichsweise harmlos war, hat die ältere Dame ihr Überlebenssystem blitzschnell hochgefahren und ihr Nervensystem war in heller Aufregung. Folgerichtig, denn in ihr hat sich ein alter Schmerz gemeldet, der in ihr gefangen war und vermutlich mit einer früheren Fremdbestimmung oder Grenzüberschreitung zu tun hatte. Man nennt das „Frozen Feelings". Sie machen uns das Leben meist in den unpassenden Momenten schwer – stoßen uns selbst und unser Gegenüber vor den Kopf, stören Erfolg und Anerkennung.

In dieser Situation wurde der ungeheilte Schmerz der älteren Dame getriggert und sah seine Chance, ans Licht zu kommen. Er hatte dabei die gute Absicht, sich endlich aus der Verbannung zu lösen und zu heilen. Doch aus Versehen unterdrücken wir die ungelösten emotionalen Konflikte immer wieder bis der Druck kaum noch auszuhalten ist. Wenn wir nur wüssten wie wir sie sanft lösen könnten? Das können Sie sich ganz leicht aneignen.

Wie? Das erlernen Führungskräfte und Mitarbeiter in meinen Seminaren zu emotionalen Kompetenzen.

Es kann auch als Einzelthema in einem **offenen Workshop „Good Vibrations"** bei mir belegt werden. Der nächste Termin ist am **Freitag, 08. März 2019** in Neu- Anspach.
Weitere Informationen: https://www.emotionstag.com/index.php/event/18-good-vibrations-emotionale-bremsen-loesen-emotionale-kompetenz-steigern-3
Senden Sie mir eine E-Mail an contact@kundermann-consult.de, dann sende ich Ihnen eine Seminarbeschreibung und ein Anmeldeformular.

Auf der Suche nach dem agilen Mitarbeiter

Wirtschaft, Technik und Gesellschaft befinden sich in rasanter Veränderung. Die Komplexität nimmt zu. Klar, agile Teams, die beweglich und wendig (lat. agilis) auf Veränderungen eingehen können würden gut dazu passen. **Selbstorganisation, freie Arbeitsgestaltung, viel Eigen-Verantwortung, neues Denken, shared leadership - das ist der neue Hype**. Agile Mitarbeiter und Teams – das war 2018 in vielen Unternehmen das meistgesuchte Personal.

Von HR-Abteilungen hörte ich, dass man Führungskräfte und Mitarbeiter mit einem agilen Mindset auf dem Arbeitsmarkt finden müsse – da er im eigenen Unternehmen kaum zu rekrutieren sei. Das hat mich aufhorchen lassen. Wie soll er plötzlich wundersamer Weise auf dem Arbeitsmarkt anzutreffen sein, wenn er bislang meist in hierarchischen, stark strukturierten Arbeitsorganisationen gearbeitet hat? Wenn er kaum Schulungen in emotionalen Kompetenzen erhalten hat? Genau diese emotionalen Kompetenzen werden benötigt, wenn das Regulativ der Führungskraft in den Hintergrund tritt und sich ein Teamflow entwickeln soll.

Anfänglich genießen Mitarbeiter die neuen Freiheiten der agilen Arbeitswelt: Weniger Führung, weniger Fremdbestimmung, weniger festgelegte Prozesse, weniger zeitfressende Regelungen oder Dokumentationen – viele atmen auf. Doch mit der Zeit verliert sich dieses Aufatmen, weil neue Probleme die Zusammenarbeit erschweren können. Die US-Politologin Jo Freeman schrieb schon vor über 40 Jahren über „The Tyranny of Structurelessness“. Sie sieht das Problem darin, dass Macht in nichthierarchischen Gruppen tabuisiert ist, dass Verantwortlichkeiten und Rollen nicht eindeutig zugeordnet sind und ein ständiger unterschwelliger Kampf darum stattfindet. Das kann sehr anstrengend sein. Diese Unsicherheiten setzen Menschen unter emotionalen Stress, der sich oft in Konflikten entlädt. **Was vorher Probleme mit der Führung waren, sind jetzt Probleme mit der ständigen Suche nach der Richtung und dem eigenen Platz im Team**. Plötzlich setzen sich die Lauten, Hemdsärmeligen oder gar die Rücksichtslosen durch. Die stillen Denker, die vielleicht das Team zu größerem Erfolg führen können, werden abgedrängt oder ziehen sich zurück.

Wäre der Mensch ein geistig-emotionales Fluidum oder hätte er die Schwarmintelligenz von Vögel- und Fischschwärmen, würde ihm Agilität sicher leicht fallen. Doch dazu benötigen wir ein viel höheres Bewusstsein, viel mehr Verbundenheit im Team und viel mehr Einklang mit uns selbst.
Da sind wir nicht automatisch, wenn wir Agilität als neue Parole ausrufen. Die Idee der Agilität ist gut – doch wenn sie übergestülpt wird, kann sie zu Stressreaktionen und Rückzug führen. Menschen sind unterschiedlich strukturiert. Für die einen ist Agilität das Banner der Freiheit – für andere ist es ein Auslöser für emotionale Überforderung, Verwirrung und Stress. Der Mensch muss da abgeholt werden, wo er steht. **Wir brauchen daher organische Prozesse, in die Mitarbeiter entsprechend ihrer Struktur in mehr Agilität hineinwachsen können. Diese dauern länger als das schnelle Ändern von Parolen im HR-Management.**

Organisches Wachsen in Veränderungen braucht dringend emotionale Kompetenzen.
„Wirksam führen durch emotionale Kompetenzen“ – in diesem Seminar lernen Führungskräfte flexibel und produktiv mit sich selbst und anderen umzugehen, damit sie mit den Veränderungen agil mitfließen können.

Einige Grundlagen der Agilität – angelehnt an das agile Manifest von 2001:

- Individuen und Interaktionen stehen über Prozessen und Werkzeugen
- Funktionierende Produkte stehen über umfassender Dokumentation
- Zusammenarbeit mit Kunden steht über Vertragsverhandlung
- Reagieren auf Veränderung steht über dem Befolgen eines Plans

© Kundermann Speaking. Training. Coaching.

Quick-Tipp zur emotionalen Stresskompetenz:

Körper da – Geist auf der Flucht

Eine Strategie des Überlebensmodus ist zu fliehen, wenn Kampf nichts bringt. Wir Menschen sind eher „Fluchttiere“. Einmal hörte ich schmunzelnd jemanden sagen, dass wir dadurch weniger von den Mutigen abstammen. Denn sie hätten wahrscheinlich seltener überlebt als die ängstlich Fliehenden. Diese haben immerhin so lange überlebt, dass sie Nachkommen hervorbringen konnten.

Ein unangenehmes Gespräch mit einem Geschäftspartner – da können wir uns nicht einfach aus dem Staub machen. **Wenn wir nicht körperlich wegrennen können, tendieren wir dazu bei emotionalem Stress, aus dem wir keinen Ausweg sehen, geistig zu fliehen**. Wir sind dann nicht mehr ganz da und „stehen neben uns“. Doch damit wird auch unsere Echtzeit-Wahrnehmung eingeschränkt und verzerrt. Wir bekommen Möglichkeiten und Lösungen kaum mit, die sich neben uns auftun.

Ein guter wiederholter Gedanke kann daher sein: „Ich bin ganz da / präsent in meinem Körper.“ Das bringt uns in die Gegenwart durch Körperpräsenz und emotionale Achtsamkeit. **Für Stress ist dann kein Speicherplatz mehr frei. Wir können im Moment passend und konstruktiv agieren.**

Konstruktive Gedanken, Gesundheit, Wohlergehen
und immer wieder neue Blickwinkel
wünscht Ihnen
Michaele Kundermann

Bis zum nächsten Newsletter
. . . mit neuen Zutaten für nachhaltigen Erfolg!

- **Geben Sie mir gerne Feedback zu diesem Newsletter per Email:** Kommentieren oder ergänzen Sie ein Thema. Bitte teilen Sie mir auch Änderungen Ihrer Emailadresse mit!

- **Erzählen Sie Ihren Kollegen/innen von diesem Newsletter.** Interessenten können über meine Webseite www.michaele-kundermann.com den Newsletter abonnieren.
  Vielen Dank für Ihre Weiterempfehlung!

Gerne können Sie den Newsletter in dieser Form weitergeben/-mailen. Das Urheberrecht an allen von Michaele Kundermann erstellten Unterlagen wie dieser Newsletter verbleibt jedoch bei Michaele Kundermann. Die Unterlagen dürfen - auch auszugsweise oder in bearbeiteter Form - nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Zustimmung von Michaele Kundermann verwendet werden.

Copyright Photos in diesem Newsletter: Birgit Probst (Porträt), alle anderen Photos: © Michaele Kundermann.
Sie erhalten den Newsletter, weil sie ihn abonniert haben. Falls Sie ihn abbestellen möchten, genügt eine kurze Re-Mail mit Ihrem Wunsch oder die Abmeldefunktion dieses Newsletters.