



Impuls-Newsletter XXII

3. Quartal 2019

Selten, etwas länger - aber inhaltsreich

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

Inhalte

- Vorwort
- Kurzmeldungen: **News und Termine**
- Thema: **Kreative Fragen für das Bewerbergespräch und Reflexion**
- Thema: **Die Wirkmacht emotionaler Kompetenz**
- Inspiration: **Gedanken des Quartals**

Liebe Leser*innen und Freund*innen meines Newsletters,

12. September 2019

der Herbst beginnt bald - die Ernte des Jahres wird eingefahren und das kommende Jahr wird vorbereitet. Über welche Erfolge dieses Jahres freuen Sie sich? Auf welche Entwicklungen möchten Sie sich jetzt / in 2020 persönlich und im Unternehmen fokussieren?

Emotionale Kompetenzen und emotionale Stresskompetenz fördern wirkungsvoll das Miteinander, Innovation, Leistung, Gesundheit und Effektivität. Wie wäre es mit einem Paradigmenwechsel dazu?

Inspirationen erfahren Sie am 29.09.2019 zum „Tag der emotionalen Achtsamkeit“ in meinen Erlebnis-Vortrag in Bad Homburg „Die Kunst der Selbstberuhigung – durch emotionale

Stresskompetenz“. Nutzen Sie den **Aktionsrabatt** (siehe News und Termine) bis zum Herbstbeginn 21. September – exklusiv für Empfänger*innen dieses Newsletters oder rufen Sie direkt bei mir an.

Neu: Bitte senden Sie mir Ihre praktischen Fragen zum Thema: „Emotional kompetente Berufswelt“. Ich werde sie anonymisiert im nächsten Newsletter zum Nutzen aller beantworten.

Ich freue mich auf Synergien und gemeinsame Ideen zu Fördermaßnahmen für Ihre Führungskräfte und Mitarbeiter.

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

Michaele Kundermann

PS: Wer mir bis zum 29.09.2019 per E-Mail drei Gedanken aus meinem letzten Newsletter vom 12.02.2019 mitteilt, der nimmt an einer Verlosung von drei Exemplaren meines neuesten Buches.

News und Termine

- Für neue „Aha“-Impulse - kommen Sie zum **Erlebnisvortrag** über das Thema meines Buches: „Die Kunst der Selbstberuhigung – mit emotionaler Stresskompetenz“ in Bad Homburg am **Sonntag 29.09.2019 von 17:00 – 19:15 Uhr** im Maritim Hotel

Melden Sie sich unter diesem Link an:

<https://xing-events.com/EmotionaleStresskompetenz0919>

und geben Sie den **Aktionscode: VIP-Bonus-ESK-0919** exklusiv für Empfänger dieses Newsletters ein. Dann erhalten Sie bis zum Herbstanfang 21.09.2019 eine rabattierte Eintrittskarte – oder rufen Sie mich direkt an.

Eine detaillierte Einladung finden Sie unter:

<https://www.emotionstag.com/index.php/event/27-die-kunst-der-selbstberuhigung-mit-emotionalen-kompetenzen>

- **Anerkennung mit Nutzen: Verschenken Sie das Buch zu Weihnachten oder zu Ihrem Jahres-Kick-Off** an Ihre Mitarbeiter. Sie geben Ihnen dadurch wertvolle Unterstützung für den persönlichen Alltag. Gleichzeitig können Sie damit einen Paradigmenwechsel in der Firmenkultur erreichen hin zu effektiver und empathischer Kooperation, gesunden Mitarbeitern, weniger Fehlzeiten, mehr Kreativität und Leistungsfähigkeit.

Das Buch enthält ein großes Kapitel darüber, wie ein emotional kompetentes Unternehmen ticken kann.

Für Ihr Unternehmen können wir eine Sonderausgabe drucken mit Ihrem Vorwort und Branding. Jetzt ist die richtige Zeit, das Projekt für das Jahres-Kickoff zu planen. Rufen Sie mich an. Weitere Infos und ein Medien-Echo zum Buch finden Sie auf:

www.emotionale-stresskompetenz.com.



- **Keynote-Vorträge** zu mehreren Themen können Sie bei mir buchen. Sie finden eine Ideen-Auswahl unter: Link: <https://www.michaele-kundermann.com/speaking-keynotes>. Auf Ihr Unternehmen kann ein Vortrag maßgeschneidert werden.





Kreative Fragen für das Bewerbungsgespräch und Reflexion

Wie findet man richtige Führungskräfte und Mitarbeiter/innen? Ein Fehlgriff kann teuer sein. Auf viele Fragen kann man sich vorbereiten und souverän antworten. Interessant wird es, wenn überraschende Fragen gestellt werden. Hier einige Ideen dazu – teilweise inspiriert durch die Initiatoren von www.senkrechtdenker.de:

1. Was haben Sie zuletzt gelernt?
2. Was haben Sie im letzten Monat anders gemacht als bisher?
3. Wann haben Sie letztes Mal Ihre Meinung geändert?
4. Wann sagen Sie „Stopp“?
5. Wann sagen Sie „Go“?
6. Welche Frage wollten Sie schon immer einmal gestellt bekommen?
7. Beschreiben Sie Ihren perfekten Chef.

Selbst wenn Sie keine Bewerbungsgespräche führen oder sich nicht bewerben: Stellen Sie sich einmal selbst diese Fragen und lassen Sie sich überraschen. Es bringt auf jeden Fall querdenkenden, kreativen Schwung in Ihren Geist.



Die Wirkmacht emotionaler Kompetenz

Der berühmte Arzt, Erfinder und Kardiologe Bernard Lown hat einmal Vertrauen und Optimismus als lebensspendende Qualitäten bezeichnet.

Der deutsche Diagnostiker Walter Möbius hält das „nicht direkt Messbare“ im Kontakt zwischen Arzt und Patienten von größerer Bedeutung, als wir oft annehmen.

Übertragen wir es auf Unternehmen, bedeutet es, dass es eine schwierig zu messende Größe im Miteinander von Unternehmensleitung – Führung – Mitarbeitern gibt, die

energisparend ist. Sie enthält vermutlich Vertrauen und Optimismus ebenso wie Freundlichkeit und Wertschätzung.

Das sind schöne Worte, denken Sie vielleicht – aber in der Praxis ist das nicht realisierbar. Klar, Menschen können einem auf den Keks gehen, Energie rauben, sie können tuscheln, sich und andere demotivieren, sie können verurteilen, feige und verantwortungslos sein. Das machen Menschen automatisch, wenn ihr Energieniveau und ihre emotionale Bewusstheit gesunken ist. Denn für emotionale Kompetenz brauchen wir mehr Energie als zum Denken.

Doch lassen Sie sich davon nicht herunterziehen, sondern ziehen Sie sich innerlich hoch.

- Sorgen Sie für ein gutes Energielevel Ihres Körpers durch:
gesunde Nahrung – möglichst grün und frisch, keine Fertigprodukte – Sauerstoff tanken, genügend Schlaf, wenig Elektrosmog (kein angeschaltetes Handy in der Brusttasche oder telefonieren am Ohr), weitgehend Verzicht auf Antibiotika, Sport.
- Sorgen Sie für ihr emotionales Wohlergehen, indem Sie sich selbst Achtsamkeit und Zuwendung, Vertrauen und Optimismus, Freundlichkeit und Wertschätzung geben. Zweifeln Sie nicht daran, ob Sie es verdient haben – seien Sie großzügig. Sie brauchen es dringend für das Wohlbefinden Ihrer Emotionen, die Sie schließlich nach vorne treiben können – oder ausbremsen, wenn sie angstbesetzt sind.

Dann fällt es Ihnen leichter, eine Haltung einzunehmen, die das Klima nach oben zieht:

- Mehr Beobachtung - statt Bewertung
- Mehr Reflexion und Fragen - statt Behauptungen
- Mehr zuhören und eigenes Nichtwissen akzeptieren - statt Superman/frau zu spielen
- Mehr Partizipation und Anerkennung - statt Eigenwerbung und Dominanz
- Mehr Kooperation und Empathie - statt Rechthaben
- Mehr Kommunikation - statt Kämpfen und Argwöhnen
- Mehr Mitgefühl - weniger unerbetene Ratschläge
- Mehr Zuwendung - statt übersehen
- Mehr Herzintelligenz - statt Kopflastigkeit

Gedanken des Quartals:

Den Sprachvirtuosen und Werte-Redner *René Borbonus* hörte ich kürzlich sinngemäß sagen:

„Wenn du einen Menschen ansiehst, verleihst du ihm Ansehen.“

Paul Iske, der in Maastricht über Innovation & Entrepreneurship forscht, hat einen Creativity Index entwickelt mit der Frage: **Wie misst man die Kreativität einer Organisation?**

Messlatte: **Man nehme die Zahl der Fragen, die jeden Tag gestellt werden und multipliziere sie mit der Häufigkeit des Lachens.**

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 Abmelfunktion dieses Newsletters.