

## „Was stärkt mich von innen?“

*Veränderungen stellen sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeiter eine große Herausforderung dar. Es existiert ein menschliches Spannungsfeld aus Rationalität, Emotion und Politik, das es zu meistern gilt. Aufgaben werden komplexer, die Ressource Zeit wird knapper und Entscheidungen sind herbeizuführen. Seinen guten Stand zu finden und mit guter Kraft zu arbeiten, ist hier essentiell.*

### **Stellen Sie sich diese Fragen?**

- „ Diese Informationsflut – wie schaffe ich das alles bloß zeitlich und inhaltlich?“
- „ Wie halte ich den gravierenden Veränderungen und steigenden Ansprüchen stand?“
- „ Macht es Sinn für mich, was und wie ich hier arbeite?“
- „ Umstellung auf Software – das machen meine Mitarbeiter nie mit! Wer hilft mir?“

### **Was stärkt mich Innen?**

Führungskräfte und Projektleiter brauchen zur Ausführung Ihrer Arbeiten notwendige Ruhe und Kraft, die von Innen stärkt:

- **Selektieren und Prioritäten setzen**

Innehalten im alltäglichen Dauerlauf zwischen breitem Themenspektrum, Strategiewechseln und vor allem der Dauerbereitschaft mobiler Medien. Reflektieren was wichtig ist. Lernen eigene Potenziale und Ressourcen zu lokalisieren und Grenzen festzulegen.

- **Fokussierung auf sich selbst**

Schärfung der Selbstwahrnehmung und des Selbstbildes, besseres Verständnis der vielfachen eigenen Rollen, Neuorientierungen in Entwicklungskrisen.

- **Führungskraft im Spannungsfeld von Unternehmen, Familie und Selbst**

Selbstmanagement, also das Führen der eigenen Person, Eigendefinition „Karriere“ und bewusste Übernahme dieser Eigenverantwortung. Vereinbaren von Familienengagement, Freundschaften und Hobbies als Kraftquelle.

- **Werte und Ethik**

Klare Wertebindung, echte Authentizität, Verantwortung für sich und das Umfeld. Sinn im Dasein definieren.

### **Wie unterstützen Sie mich?**

In mir finden Sie eine erfahrene Change Managerin für Krisen- und Entwicklungssituationen. Neben Ihrem primär an die Vernunft adressierten Vorgehen, begleite und ermutige ich Sie als Mensch, berufliche Themen und persönlichen Belange in Einklang mit sich selbst zu bringen.

### **Welche Methoden wenden Sie an?**

Kurzberatung bei einer konkreten Herausforderung, Längerfristige Einzelbegleitung, Schulung in Moderation und authentischem Auftreten. Eingesetzte Methoden sind Einzelarbeit, Rollenspiele mit aktuellen Praxissituationen, theoretischer Input, Organisationsaufstellung, Reflexion und Feedback.

### **Was nehme ich für mich für meine Zukunft mit?**

- Durch Ihre eigene Entwicklung und Ihr engagiertes Wirken meistern Sie Hürden und werden in Ihrem Umfeld positiv wahrgenommen.
- Sie erreichen Ihre realistisch gesetzten beruflichen Ziele leichter und in Einklang mit Ihrem privaten Umfeld.