



Newsletter 3. Quartal 2009

von **Michael Kundermann**
Training für emotionale Erfolgsfaktoren

Thalgauer Str. 38
61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821
Email : lebendiges.training@thriving.de
www.thriving.de

Inhalte

- Vorwort
- Führungskompetenz: Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen
- Zielsetzung: Lang-Zeit Perspektiven zahlen sich aus
- Drei Tipps für Incentives
- Zeitmanagement: Disziplinierte Zeitschöpfung
- Lachen und Gesundheit am PC: Schwarzer Humor , Augen-Gesundheitstipp
- News: Geförderte Weiterbildung bei Kurzarbeit; Coaches auf dem Prüfstand, der „Human-Potential-Index“
- In der Krise Energie sparen – mental und emotional
- Zitat des Quartals

Liebe Leser,

die Ferienzeit ist zu Ende und wir läuten das letzte Drittel des Jahres ein. Es ist das Tertial, in dem wir die Früchte ernten für das, was wir in den ersten acht Monaten gesät haben. Es ist eine Zeit, in der wir für einen Moment zurückblicken sollten mit der Frage: Bin ich/sind wir auf Kurs? Wie zufrieden bin ich mit dem, was ich/wir in diesem Jahr erreicht habe/n? Welches Feedback gibt mir mein Körpergefühl, wenn ich an das bisherige Jahr zurückdenke?

Blicke ich dankbar und zufrieden zurück – oder habe ich in einigen Aspekten wichtige Entscheidungen, Kommunikationen oder Aktionen vor mir her geschoben? Ist jetzt die Zeit, Verantwortung dafür zu übernehmen?

Welche Maßnahmen und Initiativen sind jetzt erforderlich, damit ich die unternehmerischen und meine persönlichen Jahresziele für 2009 erreiche?

Dieser Newsletter möchte Impulse zu diesen Fragen geben – als „Dünger für Ihren Erfolg“.

Führungskompetenz: Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen

Haben Sie schon einmal eine wichtige Entscheidung getroffen, die Ihnen später viel Ärger bereitet hat? Vor 14 Jahren habe ich selbst eine falsche Anlageentscheidung getroffen, für die ich gerade die Zeche zu zahlen hatte. Wie kam es dazu? Mein Kopf und meine Berater hatten ein logisches und reizvolles Konzept. Da konnte man aus

gedanklichen Erwägungen heraus nur „ja“ sagen. Mein Bauch sagte jedoch „nein“. Trotzdem vertraute ich meinem Kopf mehr und gab eine folgenschwere Unterschrift. Ich hatte damals noch nicht verstanden, dass man wichtige Entscheidungen nur mit Zustimmung des Bauches treffen sollte. Da der Bauch keine Logik im Sinne des Denkens besitzt, kann er seine Antworten nie erklären. Deswegen habe ich ihn oft ignoriert. Wie war das bei Ihnen?

Der portugiesische Gehirnforscher Antonio Damasio hat herausgefunden, dass wir über das rein gedankliche Abwägen von Vor- und Nachteilen selten zu einer klaren Entscheidung gelangen. Erst die Antwort unserer Emotionen und des Körpergefühls (somatische Marker) gibt uns Klarheit, welche die für uns in einer bestimmten Situation klügste Entscheidung ist. (Antonio R. Damasio „Ich fühle, also bin ich“, Ullstein, 2002)

Führungskräfte müssen häufig folgenschwere Entscheidungen treffen. Nicht immer gibt es eindeutige Präferenzen, nicht immer sind die Antworten von Verstand und Bauch kompatibel. Wir können uns trainieren, günstige Entscheidungen zu treffen. Im Führungskräfte-Seminar: „Die Kunst, gute Entscheidungen zu treffen“ trainieren wir diese Fähigkeiten.

Zielsetzung: Lang-Zeit Perspektiven zahlen sich aus

Eine Langzeitstudie in Harvard aus den 50er und 60er Jahren ergab, dass finanzieller Erfolg weniger eine Frage der Herkunft war als der Haltung und des langfristigen Planens. Die Bereitschaft, diszipliniert an langfristigen Zielen zu arbeiten, seine Fähigkeiten zu verbessern, von Tag zu Tag zu planen und sich Zeit für wichtige Entscheidungen zu nehmen, hat wirtschaftlichen Erfolg gebracht und Krisen überlebt.

Viele Menschen belohnen sich sofort mit dem, was sie verdienen. Die Fähigkeit, die „Belohnung“ hinauszuzögern und sich stattdessen finanziell etwas aufzubauen, gehörte zu den Erfolgsfaktoren, die Harvard ermittelte.

- Entwickeln Sie einen langfristigen Plan für Ihre wirtschaftlichen Ziele. Schreiben Sie auf, wo Sie sich in 5, 10 oder 15 Jahren sehen.
- Gehen Sie jeden Tag diszipliniert Schritte auf dieses Ziel zu. Betrachten Sie alles, was Sie tun, als Teil eines langfristigen Aufbau-Kontinuums des Erfolges Ihres Unternehmens oder Ihres persönlichen Erfolges.
- Seien Sie bereit, die „Belohnungen“ zeitlich zu verzögern. Das bedeutet: Geben Sie nicht leichtfertig Geld aus, sondern wägen Sie ab und bauen Sie an einem finanziellen Schirm für Ihre Zukunft.

Incentives - Sponsering

- Fördern Sie die Mitarbeiter Ihrer Key-Account-Kunden. Sie können meinen Impulsvortrag: „Erfolg geht durch den Bauch“ als **Incentive für Ihre Firmenkunden sponsern**. Der Vortrag findet dann für die Mitarbeiter ihres Key-Account-Kunden statt.
- Bereichern Sie Ihre Jahresauftakt-Veranstaltung 2010 mit einem **Business-Kabarett**, welches Ihren „Unternehmensklimaindex“ nachhaltig erhöhen wird. Ich selbst bin begeistert von der Arbeit meiner österreichischen

Partnerfirma - bin aus dem Lachen über geistvollen Witz kaum herausgekommen. Gerne vernetze ich Sie mit ihr.

- Vielleicht möchten Sie für den Betriebsausflug im kommenden Jahr etwas Besonderes anbieten? Wie wäre es mit einer **Kräuter-Erlebnis-Tour**? Lassen Sie Ihre Mitarbeiter Heilkräuter erleben und lernen, sie kulinarisch anzuwenden. Ganz nebenbei dienen Sie damit auch dem betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Zeitmanagement: Disziplinierte Zeitschöpfung

Haben Sie auch schon einige Bücher über Zeitmanagement gelesen oder sogar einige Kurse darüber besucht? Und trotzdem sind sie nicht glücklich mit Ihrem Zeitmanagement? Das höre ich immer wieder.

Es gibt 3 entscheidende Schlüssel, die Ihnen mehr Zufriedenheit über Ihre Zeitschöpfung, Stress-Reduzierung und eine Stärkung Ihres Selbstwertgefühls bringen:

1. Entscheiden Sie, welches Ihre **Prioritäten** sind. Was bringt Ihnen das höchste Resultat und ist gleichzeitig dringlich?
2. Entscheiden Sie sich, **diszipliniert** nur an Ihrer obersten Priorität zu arbeiten. Lassen Sie sich nicht von der Verlockung verleiten, an vielen kleinen unwichtigeren Dingen herum zu puzzeln und Ihre Energie zu zerstreuen.
3. Sorgen Sie dafür, dass Sie möglichst oft **konzentriert** an einer einzigen Priorität arbeiten und diese **durchziehen** können.

Lachen stärkt das Immunsystem



Eine merkwürdige Meldung kam neulich über dpa rein: Es sollen in letzter Zeit vermehrt Personen **"über 29"** plötzlich vom PC verschluckt worden sein!

Im Nachhinein hat man festgestellt, dass sie die Tastenkombination **"ALT"** und **"ENTFERNEN"**

gleichzeitig gedrückt hatten! Also bitte vorsichtig sein und nicht zu tief in den PC schauen!!

- Und wenn Sie viel am PC arbeiten, erlauben Sie doch Ihren Augen zwischendurch gelegentlich bewusst aus dem Fenster zu blicken oder umherzuschweifen, damit sie nicht auf die Bildschirmfernung fixiert werden und ermüden. Sie können auch das **Augentraining** „Trompete“ machen: Sie schauen abwechselnd in Ihren Handteller und in die Ferne. Dadurch trainieren Sie die Fokussierungsdynamik Ihrer Augen.

News

- **Geförderte Weiterbildung für Kurzarbeiter:** Viele Firmen retten sich weit blickend mit Kurzarbeit über die Krise. Das ist die ideale Zeit, Mitarbeitern neben den Kurzarbeitsstunden Weiterbildung zu ermöglichen. Denn wenn die Wirtschaft wieder Schwung holt, ist es weitaus kostspieliger, eine Führungskraft oder einen Mitarbeiter für Weiterbildung aus dem Produktionsprozess zu ziehen.

Doch: Nicht einmal jeder Hundertste Kurzarbeiter hat im ersten Halbjahr 2009 an einer Weiterbildung teilgenommen, obwohl sich die Bundesregierung verpflichtet hat, die Sozialversicherungsbeiträge zu übernehmen, wenn das Unternehmen sie weiterbildet. Von den 570 Millionen, die die Bundesregierung dafür bereitgestellt hat, sind erst 9.5 Mio. eingesetzt worden.

Nutzen Sie jetzt die Zeit und finden Sie heraus, welche Weiterbildungsmaßnahmen Ihre Mitarbeiter fördern und Sie dem Unternehmensziel 2009 näher bringen. Als Anregung für diesen Evaluierungsprozess finden Sie auf meiner Website eine Checkliste zum Downloaden. www.thriving.de

- **Coaches auf dem Prüfstand** – eine Studie der University of Minnesota stellt fest, dass es kaum Unterschiede in der Arbeit eines Coaches mit und ohne Psychologen-Diplom gibt. Kostenloser Download der Studie unter: <http://yellowedge.files.wordpress.com/2009/05/survey.pdf>
- Als **neues Instrument zur Bewertung des Personal-Potentials** von Unternehmen mit mehr als 100 Mitarbeitern wurde in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales der **„Human-Potential-Index“** als Zertifizierung entwickelt. Dabei werden Personalmaßnahmen eines Unternehmens bewertet wie Personalauswahl, Vergütungssystem, Gesundheitsförderung, Work-Life-Balance, Kommunikation, Motivation etc. Er soll später in das Ratingverfahren zur Bonitätseinstufung einer Firma durch Banken einbezogen werden. Quelle: managerseminare, Heft 138 September 2009

In der Krise Energie sparen – mental und emotional

Wie arbeiten unser mentales und emotionales System zusammen, wenn wir Krisen zu bewältigen haben?

Die meisten von uns haben in der Schule gelernt, dass Probleme durch Denken lösbar sind. Obwohl unsere Lebenserfahrung oft etwas anderes lehrt, suchen wir unsere Lösungen gewohnheitsmäßig in den grauen Zellen. Wenn in Krisen alte Strategien nicht mehr funktionieren, gilt es jedoch eine völlig neue Lösung zu finden, einen kreativen Quantensprung zu machen. Damit ist unser mentales System alleine überfordert. Das drückt sich in endlos kreisenden Gedanken aus, in schlaflosen Nächten, Ablenkungen, Konzentrationsproblemen und unterschwelligem oder offenem Stress – ist kurzum eine reine Energieverschwendung.

Denn wir vergessen dabei, dass unser Mental nur Lösungen aus bekannten Elementen zusammensetzen kann. Wenn wir eine völlig neue Lösung benötigen, neues Denken - bisher nie da gewesene Sichtweisen – dann benötigen wir unser emotionales System. Wie in der Natur wird das Neue in uns aus dem weiblichen Prinzip geboren. Es ist durch unsere Emotionen und Gefühle repräsentiert.

Sie kennen sicher die Situation, dass Sie mit einer Entscheidung eine Weile „schwanger“ gegangen sind ehe Sie sich sicher waren, welche die für Sie richtige Lösung ist?

Ebenso brauchen wir für neue Entwicklungen in unserem Leben eine Zeit der „Schwangerschaft“, in der das Neue in uns reift, welches der Verstand durch seine Ziele in Auftrag gegeben hat. Voraussetzung ist, dass wir mental alle verfügbaren Fakten zur Problemlösung ansprechen und uns einige Zeit darauf konzentrieren. Das ruft die emotionale Kreativität auf den Plan.

Daher: Vertrauen Sie Ihrem emotionalen System. Es liefert keine Zwischenberichte – doch wenn wir es nicht durch destruktive Gedanken blockieren, arbeitet es einwandfrei.

Mehr dazu erfahren und erleben Sie in meinem Impulsvortrag: „Erfolg geht durch den Bauch“.

Zitat des Quartals

**„Eine Investition in Wissen
bringt immer noch die besten Zinsen.“**

- Benjamin Franklin -



Sie können diesen Newsletter gerne an andere weiter mailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Ihr Feedback ist jederzeit sehr willkommen.

**Zutaten für Ihren Erfolg liefert
Michaela Kundermann
Training für emotionale Erfolgsfaktoren**

Bis zum nächsten Quartal!

Sie erhalten den Newsletter als Kunde von Thriving Consulting oder weil sie ihn abonniert haben. Falls Sie ihn abbestellen möchten, genügt eine kurze Remail mit Ihrem Wunsch.