



Impuls-Newsletter XIII 3. Quartal 2015

von **Michaele Kundermann**

Thalgauer Str. 38

61267 Neu-Anspach

☎ 06081 - 584366 Fax 06081 - 584821

Email :contact@kundermann-consult.de

www.michaele-kundermann.com

Emotionale Kompetenz ist eine Reise

Newsletter für

Unternehmer, Führungskräfte, Personaler, Bildungsträger, Seminarteilnehmer
über Leistungsfähigkeit und effektives, stressfreies Miteinander

Inhalte

- **Inhaltsverzeichnis**
- **Vorwort**
- **Das intelligente Frühstück: Energie der Emotion, setzt den Tages-Ton**
(Themenbereich: Selbststeuerung und emotionale Intelligenz)
- **Ideen-Joggen** (Themenbereich: Fitness und Kreativität)
- **Veränderungen – nein danke! Die emotionale Komponente von Change-Management** (Themenbereich: Veränderungsmanagement und Teamführung)
- **Routine oder Kunstwerk?** (Themenbereich: Begeisterung und Stressvermeidung)
- **??? Fragezeichen aus dem Business-Alltag**
(Themenbereich: Kreativität - Gewohntes infrage stellen)
- **Traum sucht jemand, der an ihn glaubt – die Wirklichkeit lenken**
(Themenbereich: Persönlichkeitsentwicklung und Zielstrebigkeit)
- **News, Kurzmeldungen und Termine**

Vorwort

03. September 2015

Liebe Leser,

puh, es ist geschafft! Ganz besonders freue ich mich heute, Ihnen meine neue Webseite vorzustellen. Viele Monate lang habe ich daran gearbeitet. Und ich wünsche mir, dass sie Ihnen zu einer immer neuen Quelle von Ideen, Möglichkeiten und Inspirationen wird.

Was bringt Ihnen ein Klick auf: www.michaele-kundermann.com?

- **Neu: Blogs** mit interessanten Themen für Personalführung, emotional intelligentes Führen, emotionale Kompetenzen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit, Stress-Intelligenz und erfolgreiches Miteinander
- **Neu: Alle Newsletter zum Download**
- **Neu: News** - Kurzmeldungen aus dem Themenbereich der Emotionalen Kompetenzen und Infos über offene Vorträge und Trainings mit mir
- **Neu: Kurzbeschreibungen meiner Vorträge**

- Ihr **Erfolgszitat** – neu auf jeder Seite, die Sie anklicken
- **Trainings und Workshops** zur Weiterbildung in Unternehmen – für Führungskräfte oder Mitarbeiter
- **Incentive**-Veranstaltungen
- **Coaching- Mediations- und Moderations**-Möglichkeiten
- Zukünftig ein **Video** mit Infos zu meiner Arbeit
- Anregungen für das **Betriebliche Gesundheitsmanagement**

Brennend interessiert mich, wie Sie die neue Webseite finden. Bitte klicken Sie sich einmal hindurch und geben Sie mir bis zum 21. September 2015 Feedback auf beigefügtem Fragebogen. Für die ersten 10 Rückmeldungen bedanke ich mich mit der Zusendung meines Hörbuchs „free your heart for success“ mit Themen/Übungen der emotionalen Kompetenz. Alle weiteren honoriere ich mit der Zusendung von sieben Inspirationspostkarten Ihrer Wahl. Eine Übersicht dazu erhalten Sie dann. Auf Ihre Nachrichten freue ich mich - herzlichen Dank dafür!

Dieser Newsletter kommt in unregelmäßigen Abständen zu Ihnen. Neu ist, dass Sie die Bereiche, die Sie besonders interessieren, an einem übergeordneten Thema erkennen können.

Viele Anregungen und Aha-Erlebnisse beim Lesen dieses Newsletters wünscht Ihnen



Michaela Kundermann
 Experte für Emotionale Kompetenzen im Unternehmen

Beitrag zum Thema: Selbststeuerung und emotionale Intelligenz

Das intelligente Frühstück:

Energie der Emotion, setzt den Tages-Ton

Ganz selbstverständlich frühstücken wir morgens, um unserem Körper Energie für den Tag zuzuführen. Ein wichtiges Energiekraftwerk lassen dabei viele außer Acht: Unser emotionales System. Es stellt uns die Handlungsenergie zur Verfügung, die wir für unseren Elan benötigen. Wenn unsere Emotionen einer Sache nicht zustimmen, werden sie uns lähmen. Wenn sie von etwas begeistert sind, werden sie uns vom Hocker reißen. Doch Emotionen sind eine Antwort auf unsere Gedanken – und diese lassen sich steuern. Was Sie morgens bewegt – das bewegt Ihre Wahrnehmung und Ihre Handlungen durch den ganzen Tag. Daher probieren Sie diese Tipps aus:

- **Tanken Sie beim Frühstück auch konstruktive Gedanken, die Ihnen dienen.** Machen Sie sich und Ihrer Umgebung ein Kompliment. Ermutigen Sie sich für die Herausforderungen des Tages durch Gedanken der Zuversicht und des Selbstvertrauens. Visualisieren Sie einen erfolgreichen Tag in möglichst lebendigen Bildern.
- Zähneputzen gehört zu den morgendlichen Routinen. Plaques auf dem wertvollen Zahnschmelz wollen entfernt werden. **Nutzen Sie diese äußere Reinigung dazu, innere „Plaques“ zu entfernen, die auf Ihre Energie drücken.** Das können negative Erlebnisse oder ungelöste Probleme sein, auf denen Sie herumkauen. Das können Selbstkritik oder Verurteilungen sein. Das können unerledigte Aufgaben sein, die Sie vor sich herschieben.

Dazu können Sie sich folgende Fragen stellen und beantworten:

- 1) Was davon kann ich einfach loslassen, indem ich die Erfahrung annehme, mich innerlich dafür bedanke und sie dann gehen lasse?

- 2) Welche Selbstkritik quält mich? Dient mir diese, um zu wachsen und zu lernen? Falls nicht, dann bin ich bereit, sie durch wohlwollende Gedanken über mich zu ersetzen. Und was könnte ich in dieser Sache lernen?
- 3) Was schiebe ich vor mir her und frustriert mich unterschwellig? Wie kann ich heute damit beginnen, das anzupacken? Packen Sie es an!

GUTEN MORGEN – ein spannender Tag wartet auf Sie!

Themenbereich: Fitness und Kreativität



Ideen-Joggen

Bewegung ist durch keine Pille und auch keine mentale Übung zu ersetzen. Der Kreislauf will herausgefordert werden. Toxine gehören aus dem Körper hinaus – anstatt dort zu versumpfen. Die Gelenke wollen geschmiert werden. Das Joggen ist darüber hinaus zu einer produktiven Auszeit für meinen Geist geworden. Er kann beim Joggen loslassen und Ideen frei assoziieren. Dabei sind mir schon viele Ideen gekommen und meine Gedanken haben sich geordnet. Deshalb freue ich mich aufs Joggen:

Deshalb freue ich mich aufs Joggen:

Tipp: Nehmen Sie sich für Ihre Joggingrunde ein Thema, eine Frage, ein ungelöstes Problem vor. Geben Sie Ihrem Geist einfach den Auftrag, das Thema auf seine Weise zu bearbeiten. Wenn das Thema programmiert ist, laufen Sie los. Denken Sie nicht angestrengt nach, sondern lassen Sie den Geist frei daran arbeiten. Akzeptieren sie alles, was er liefert oder nicht liefert. Es kommt alles zu seiner Zeit – aber es kommt etwas. Vielleicht nur eine kleine Idee – oft allerdings liefert Ihr Geist vermutlich eine inspirierende Überraschung. Probieren Sie es aus! Übrigens: Ist der Vitamin-D-Spiegel Ihres Körpers im grünen Bereich? 60% der Deutschen haben zu wenig davon. Machen Sie den Test beim Arzt. Nehmen sie es bei Bedarf hochdosiert mit Vit. K2 ein. Das verbessert den Effekt Ihres Trainings und viele andere Körperfunktionen.

Themenbereich: Veränderungsmanagement und Teamführung

Veränderungen – nein danke!

Die emotionale Komponente von Change-Management

Herr Fischer arbeitet seit 24 Jahren in seinem Unternehmen in der Produktion und überwacht eine große Fertigungseinheit mit viel Verantwortung. Der neue Vorstand hat eine Rationalisierungs-Maßnahme beschlossen. Die Produktion soll nun an einem anderen Standort zentralisiert werden. Für Herrn Fischer bedeutet das Umzug mit der ganzen Familie und das erst vor 10 Jahren gebaute und noch nicht abbezahlte Haus verkaufen. Alternativ kann er sich eine andere Tätigkeit suchen oder in den Vorruhestand gehen. Seit Herr Fischer das weiß, kann er nachts nicht mehr richtig schlafen. Damit er den Tag dennoch bewältigen kann, beginnt er, sich mit Weckaminen zu dopen. Trotzdem macht er immer mehr Aufmerksamkeits-Fehler auf der Arbeit, über die er sich sehr ärgert. Er hat immer weniger Energie und muss sich mehrfach krankschreiben lassen, was er früher kaum kannte. Er fühlt sich dieser neuen Situation hilflos ausgeliefert und damit alleine gelassen.

Herr Fischer ist kein Einzelfall. Globalisierung, technische Entwicklungen, mediale Vernetzung haben in unserer Zeit eine enorme Beschleunigung von wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Veränderungs-Prozessen hervorgerufen. Sie tangieren uns, ob wir wollen oder nicht. Doch liebt unser Gehirn Veränderungen? Veränderungen bedeuten einen höheren Energieaufwand. Daher möchte es zunächst einmal den Status Quo aufrechterhalten. Es reagiert mit Widerstand. Kommen unliebsame Veränderungen abrupt oder fremdbestimmt, erleben wir zusätzlich eine enorme emotionale und oft eine reale existentielle Bedrohung wie bei Herrn Fischer.

Da ist es schon gut, **wenn das Management einen notwendigen Veränderungsprozess für die Mitarbeiter so sanft wie möglich gestaltet. Doch woran soll es sich dabei orientieren?**

Phasen der Veränderungs-Verarbeitung

Die emotionalen Reaktionen auf abrupte Veränderungen und unvorbereitet kommende schlechte Nachrichten, die man bei Menschen beobachtet, werden nach Richard K. Streich in sieben Phasen beschrieben:

1. Schock, Überraschung, Angst, Unverständnis, Produktivitätsverlust
2. Verneinung der Notwendigkeit und des Sinns, Ablehnung der Veränderung
3. Rationale Einsicht in die Unumgänglichkeit der Veränderung ohne große Veränderungsbereitschaft
4. Emotionale Akzeptanz der Veränderung
5. Ausprobieren, Lernen – Eingehen auf die Veränderung
6. Erkenntnis des Sinns der Veränderung
7. Integration in den Alltag

An diesen Phasen können Führungskräfte und jeder für sich selbst erkennen, wo sich jemand in einem unerwünschten Veränderungsprozess gerade befindet. Auffällig ist, dass der Veränderungsprozess **nach der emotionalen Akzeptanz** erst richtig in Gang kommt. Für die Zustimmung unseres emotionalen Anteils braucht es das Gefühl, dass uns die Veränderung einen Gewinn und einen Fortschritt bringt. Darin liegt ein Schlüssel für die sanfte Integration von Veränderungsprozessen.

Sanfte Einleitung von Veränderungsprozessen

Folgende Fragen sind für das Management wichtig – vor dem Beginn einer Veränderung:

1. **Überwiegen die Vorteile der Veränderung die Nachteile** – besonders auch für die emotionale Akzeptanz und die Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen? Gäbe es mehr Ordnung und damit Produktivität, wenn ich der Versuchung widerstehe, diese Veränderung einzuleiten? Oder bringt die Veränderung letztlich mehr Produktivität?
2. **Wann wurde die letzte Veränderung in diesem Bereich durchgeführt?** Denn nach jeder Veränderung muss unbedingt eine ausreichende Phase der Ruhe einkehren.
3. Hand auf Herz: **Dient diese Veränderung in erster Linie dem Unternehmen und den Mitarbeitern oder dient sie meiner Profilierung und Karriere?** Leider kenne ich viele Abteilungen, in denen die Führungskräfte auf ihrem Weg nach oben alle 2-3 Jahre wechseln. Jede Führungskraft will eine Spur hinterlassen und leitet Veränderungen ein. Häufig werden dabei neue Änderungen eingeleitet, bevor die alten gänzlich implementiert sind. Das frustriert Mitarbeiter enorm und führt nach mehreren solcher Phasen dazu, dass sie die Veränderungen aussitzen und selbst sinnvolle Änderungen nur noch halbherzig durchgeführt werden.
4. **Können die Mitarbeiter in der Veränderung für sich einen echten Sinn und Optimierungs-Gewinn** – und keinen PR-Sinn – **erkennen** der ihnen die emotionale Akzeptanz der Veränderung ermöglicht?
5. **Wie kann ich die Mitarbeiter in die Initiierung und Gestaltung der Veränderung einbinden**, um
 - a) ihre Erfahrungen und Kreativität zu nutzen
 - b) ihnen durch Kommunikation und Gestaltungsrahmen mehr Verstehen und Kontrolle der Veränderung zu ermöglichen. Um dadurch ihre emotionale Bedrohung und Stressreaktion zu reduzieren.

- c) ihnen Unterstützung zugänglich zu machen, damit sie die Rückenstärkung des Unternehmens spüren, was die Bedrohung reduziert, alleine damit gelassen zu werden.
- d) die emotionale Zustimmung des Teams – Kopfnicken reicht nicht aus - und eine gute Kooperation bei der Implementierung der Veränderung zu erreichen.

Beitrag zum Thema: Begeisterung und Stress-Vermeidung

Routine oder Kunstwerk?

Die Urlaubszeit geht zuende – doch kann ich etwas davon in den Alltag hinüber retten?



Nach einem Kongress in den USA habe ich mir einige Tage Auszeit gegönnt und einige der berühmten Nationalen Parks in Arizona und Utah erwandert. Die Gegenden waren so spannend, dass sich fast nach jedem Schritt eine neue Naturwelt öffnete. Hinter jeder Kurve erschienen neue bizarre Wunder in Stein gegossen, nie gesehene Pflanzen und eine eigene Tierwelt. Das Staunen brachte mich ganz in die Gegenwart und jeder Tag erschien wie ein Kunstwerk in sich.

Was war da so anders als in meinen täglichen Routinen? Ich war offen und glaubte nicht, irgendetwas zu kennen, dem ich begegnete. Das Neue öffnete meine Sinne weit – auch den Sinn für die so wohltuende Selbstwahrnehmung.

Ganz anders erlebe ich meine Routinen. Die Sinne glauben, dass sie das kennen und beginnen, sich zu langweilen. Sie erwarten nicht viel spannendes Neues. Im Geiste befinde ich mich weniger in der Gegenwart als in der Vergangenheit oder der Zukunft – wenig präsent. Es gibt in jedem Leben, in jeder Tätigkeit Routinen, die einfach dazugehören. Was wäre, wenn ich meine Sinne und mein Bewusstsein überlisten könnte, und aus diesen Routinen ein spannendes Erlebnis erschaffen könnte – so wie mir meine Wanderungen erschienen?

In unserer Kindheit war alles spannend – alles war neu und wir waren ganz natürlich offen, begeistert, motiviert, neugierig und präsent wie ein gespannter Bogen. Doch ist nicht wirklich jeder Moment im Leben neu? Ist er nicht ein einzigartiges Kunstwerk erschaffen aus einem Atemzug und Milliarden von Wechselspielen innerhalb unseres Körpers? Fühlen wir uns nicht jeden Morgen etwas anders als am Tag davor?

Jeder Tag ein Kunstwerk?

Vielleicht kann ich jeden Tag meines Lebens zu einem Kunstwerk machen – selbst durch wiederkehrende Aufgaben hindurch? Vielleicht kann ich meine Sinne offen halten? Vielleicht Neues oder sogar Weisheit im Gewöhnlichen entdecken?

Jeder Tag ist eine neue Chance, seine Gestaltung zu einem einzigartigen Kunstwerk zu machen. Die Pinsel, die Farben, die Modelliermasse – alles befindet sich in unserer Hand. Der Rahmen ist die Zeit – 24 Stunden. Welche Bilder hängen in meiner, in Ihrer Galerie?

Wie gelingt das Kunstwerk des Tages?

Was macht einen Tag zum Kunstwerk, welches unsere Sinne ganz öffnet? Durch welches wir uns selbst als schöpferische Präsenz wahrnehmen, lieben und genießen?

1. Mit Gelassenheit und positiven Erwartungen aktivieren Sie Ihre **Offenheit und prickelnde Neugier**.
2. **Diät für destruktive Gedanken**: Blockierend für Neugier und Offenheit wirken

Bewertungen, Vorurteile, Ablehnungen, Abwertungen. Setzen Sie diese Neigungen auf eine lange Diät.

3. **Klare Zielsetzungen und Prioritäten** am Abend vorher gesetzt, strukturieren ein Bild in Ihrem Geist, welches Ihnen das Gefühl von Souveränität und Kontrolle ermöglicht. Wenn Sie die Ziele haben, gehen Sie neugierig auf Entdeckungsreise, wie diese sich umsetzen lassen.
4. **Achtsamkeit:** Beginnen Sie mit einer Übung der Achtsamkeit den Tag. Schaffen Sie am Tag immer wieder kleine Achtsamkeitsinseln. (Kurzbeschreibung unten)
5. **Jeden Tag eine kleine Routine ändern:** Machen Sie irgendetwas anders als sonst: Öffnen Sie mit der anderen Hand Ihr Auto, fahren Sie einen anderen Weg zur Arbeit oder begrüßen Sie jemanden mit einem Kompliment, oder betrachten Sie Ihren Arbeitsplatz mit neuen Augen und verändern Sie einen Gegenstand darin, oder visualisieren Sie mit geschlossenen Augen einen erfolgreichen Tag, bevor Sie Ihre Emails öffnen. Oder, was lassen Sie sich einfallen?
6. Erleben Sie **Begegnungen** mit Kollegen bewusst. Achten Sie auf deren emotionalen Signale. Wenn Sie kommunizieren, schalten Sie vorher Ihre Herzfrequenz an. Das schafft neue Denkmuster anstatt aus alten Überzeugungen heraus zu sprechen.
7. Nehmen Sie sich in einer Pause 5 Minuten Zeit, um sich einmal auf nur einen der Sinne Hören, Sehen, Riechen, Körper wahrnehmen zu konzentrieren. Wenn Sie sich für den Hörsinn entscheiden, dann achten Sie auf alle Geräusche in Ihrem Umfeld. Vielleicht hören Sie das Zwitschern der Vögel, das Rauschen der Blätter im Wind, ein Flugzeug, das Vorbeisummen einer Biene, das Bellen eines Hundes. Wichtig ist, kein Geräusch zu bewerten oder innere Kommentare dazu abzugeben wie „Oh wie schön der Vogel singt“ oder „Was für ein nerviger Straßenlärm!“. Nehmen Sie die Geräusche nur offen wahr und lassen Sie alles sein wie es ist. Natürlich will die Aufmerksamkeit zu einem anderen Sinn wandern – bringen Sie sie einfach sanft zurück. Dieser **Wahrnehmungsmodus** weitet und entspannt Ihr Gehirn. Ihre Wahrnehmung wird geschärft und Sie erleben den Alltag neu.

Achtsamkeits-Insel

- * Kurze Auszeit, bequeme Haltung, Augen schließen
- * Atem spüren, nur wahrnehmen – nichts tun
- * Offen und neugierig Körper wahrnehmen – nichts tun, nichts kommentieren
- * Gefühle und Gedanken beobachten, aber nicht auf sie einsteigen
- * Sich im Körper verankern - bei sich sein

Beitrag zum Thema: Kreativität - Gewohntes infrage stellen

???

Fragezeichen aus dem Business-Alltag

Die **Visitenkarte** eines Kollegen fällt mir in die Hand. Die Schrift ist homöopathisch dosiert: Die Telefonnummer ist so klein und in Grau geschrieben, dass ich mich frage, ob hier jemand angerufen werden möchte? Vielleicht will er damit selektieren, dass ihn nur Menschen bis zu dem Alter anrufen, ab dem sie eine Lesebrille benötigen? Ich benötige zusätzlich zu meiner Lesebrille sogar noch ein Vergrößerungsglas. Oder ist das als Understatement gedacht? Nun gut, ich rufe nicht an!

Ein sehr durchdacht konzipierter Seminarraum in einem Unternehmen. Ich bin begeistert. Doch dann die Ernüchterung: Er ist ausgestattet mit **W-Lan**, was für manche Veranstaltungen durchaus sinnvoll ist. Mein Seminarthema ist Gehirnfitness. Da ich kein W-Lan benötige und seine Emissionen unser Gehirn unter einen unterschweligen Stress setzen, will ich es ausschal-

ten lassen. Doch das ist nicht möglich und kann nur zentral für alle Unternehmens-einheiten gesteuert werden. Inzwischen gibt es kein W-Lan-freies Hotelzimmer mehr. Das wünsche ich mir genauso wie das rauchfreie Zimmer. Dabei soll sich der Körper nachts erholen. Stattdessen muss er sich mit unnatürlicher gepulster Strahlung auseinandersetzen. Wann denken wir Umweltbewusste über die Verseuchung der unsichtbaren Umwelt nach?

Themenbereich: Persönlichkeitsentwicklung und Zielstrebigkeit

Traum sucht jemand, der an ihn glaubt – die Wirklichkeit lenken

Die Krankenschwester Bronnie Ware hat Sterbende begleitet und das Buch "The Top Five Regrets of the Dying" geschrieben. Darin beschreibt sie fünf Dinge, die viele Menschen am Ende ihres Lebens bedauern. Eines davon ist, dass sie nicht den Mut hatten, ihr eigenes Leben zu leben und Dinge zu tun, die sie sich gewünscht hatten.

Haben Sie einen Traum, zu dem Sie bisher nicht den Mut gefunden haben, ihn anzugehen? Was wäre, wenn Sie nicht verträumt – aber spielerisch und zuversichtlich damit beginnen, ihn zu verfolgen?

Kürzlich erlebte ich Corinna York, eine Haarstylistin mit einem Salon in einem Nachbarort von mir. Sie ist noch sehr jung und stylt schon Frisur und Makeup von vielen Fernsehstars. Jemand fragte sie, ob sie sich eine solche Karriere hätte träumen lassen? Die überraschende Antwort war ohne zu zögern: „Ja“. Sie wollte das schon immer und hat viel für ihren Traum getan, indem sie auch an Wettbewerben teilgenommen hat. Sie war immer überzeugt davon, dass eines Tages Stars auf ihrem Friseurstuhl sitzen werden. Sie meinte, man solle an seinen Traum glauben und ihn unbeirrt verfolgen. Beeindruckend! Dazu passt ein Zitat von Dürrenmatt:

Zitat des Quartals:

**"Das Mögliche ist beinahe unendlich,
das Wirkliche streng begrenzt,
weil doch nur eine von allen
Möglichkeiten zur Wirklichkeit werden kann.**

**Das Wirkliche ist nur ein Sonderfall
des Möglichen und deshalb
auch anders denkbar.**

**Daraus folgt, dass wir das Wirkliche umzudenken haben,
um ins Mögliche vorzustoßen.“**

- Dürrenmatt -

News, Kurzmeldungen und Termine

- Im **Gallup-Engagement-Index 2014, der die Bindung der Arbeitnehmer an ihr Unternehmen misst**, dümpelt die Zahl der Mitarbeiter mit hoher Bindung zwischen 2001 – 2014 um 15%. Die Zahl der Mitarbeiter ohne Bindung liegt bei ca. 18% - wobei seit 2013 nach einem vierjährigen Anstieg bis 24% im Jahr 2012 eine erfreuliche Reduzierung bis auf 15% im Jahr 2014 erfolgt ist. Dazwischen liegt das Gros derer, die nur geringe Bindung an das Unternehmen haben. Interessant ist eine weitere Größe: Je höher die Bindung, desto geringer die Fehltage wegen Krankheit und desto geringer die Fluktuation. Ca. 85% der Mitarbeiter haben also mehr oder weniger innerlich gekündigt. Die volkswirtschaftlichen Kosten aufgrund von innerer Kündigung belaufen sich laut des Gallup-Reports 2014 auf 73 bis 95 Milli-

arden Euro jährlich. Fehltag durch fehlende oder geringe emotionale Bindung an das Unternehmen verursachen der deutschen Wirtschaft jährlich 22,3 Mrd. € Kosten (88,5 Mio. Fehltag). Hinzu kommen die Fluktuationskosten.

- Bereichern Sie Ihre **Führungskräfte, Kick-off-Veranstaltungen oder Jahresabschlussveranstaltungen durch einen impulsgebenden Vortrag** von Michael Kundermann. Hier einige Themen:

- ✓ „Rendezvous mit der authentischen Führungskraft in mir“
- ✓ „Emotionale Kompetenzen im Unternehmen – nur etwas für Frauen und Weicheier?“
- ✓ „Emotionale Präsenz – für den besten Chancen-Riecher“
- ✓ „Business-Strategien aus dem Bienenstaat“
- ✓ „Krisen stressfrei meistern“

- **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.

Do.- Sa. 01. – 03. Oktober 2015 „Selbst-Motivation und Selbst-Verantwortung“

Sie befreien sich von belastenden Führungs-Mythen und interagieren mit Ihren Mitarbeitern von einem Platz der Energie und Klarheit.

Do.- Sa. 08. – 10. Oktober 2015

„Kompetente Moderation - Meeting-Kultur mit Energie und Effizienz“

Sie modellieren Ihre Fähigkeit, strukturierte, effektive und energiegeladene Beratungen zu moderieren. Sie entwerfen ein Meeting-Drehbuch und vertiefen Ihre Kommunikations-Fähigkeiten sowie Ihre Menschenkenntnis.

Mi. – Fr. 14. – 16. 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 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 Übernachtungskosten (Info folgt mit Anmeldeformular auf Anfrage)
- 10% Frühbucherrabatt bis 20. September 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.

Das war´s für heute. Dieser Newsletter kommt nur selten – dafür ist er etwas länger. Ich hoffe, Sie haben mindestens drei wertvolle Tipps erhalten?



Sie können diesen Newsletter gerne an andere weiter mailen, die Ihrer Meinung nach davon profitieren können. Gerne nehme ich Ihre Kollegen in meinen Verteiler auf – diese brauchen mir nur eine Mail zu senden. Ihr Feedback ist jederzeit sehr willkommen. Und denken Sie bitte an die Rückmeldung zu meiner Webseite – jede Rückmeldung wird honoriert!

Gesundheit, Wohlergehen und immer wieder neue Blickwinkel wünscht Ihnen

Michaele Kundermann
Training für emotionale Kompetenzen

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

Photos in dieser Ausgabe: Michaele Kundermann

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