

# Innere Kraft stärken

Ein Spezialseminar

Führungskräfte sind mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert, die nicht mit einfachen Antworten zu lösen sind: Komplexität des Geschäfts, Knappheit der Ressourcen, zeitintensive Unterstützung aber auch kontrollierende Vorgaben durch IT-gesteuerte Prozesse, Verstärkte Ansprüche der Mitarbeiter nach Schutz, Orientierung, Unterstützung, unterschiedliche und steigende Anforderungen, die an die Grenzen der eigenen Ressourcen stoßen.

Damit umzugehen braucht nicht nur ein gutes fachliches und soziales Wissen, es braucht auch einen guten Umgang mit sich selbst. Denn das Selbst wirkt immer. Als Führungskraft ist man immer automatisch Modell und Orientierungsinstanz durch die eigene Persönlichkeit. Da wirkt das, was nicht so leicht erklärlich ist, was manchmal Charisma genannt wird. Sich dessen nicht nur bewusster zu werden, sondern die eigene typische Persönlichkeit auszubauen, zu verstärken und wirksam mit Mitarbeitern, Kollegen, Vorgesetzten, Kunden und Partnern einzusetzen, macht einen wichtigen Teil des Erfolges von Leadership aus

## Ihr Nutzen

- Wirkung und Wirksamkeit aus der eigenen Persönlichkeit heraus weiterentwickeln
- Pflege der Achtsamkeit und der inneren Unabhängigkeit üben
- Selbstmanagement in spannungsgeladenen und herausfordernden Situationen pflegen
- Individuelle Antworten auf die Fragen erarbeiten  
*Wo stehe ich, was macht mich aus und macht mich erfolgreich in meiner Führungsrolle?  
Wohin möchte ich mich entwickeln, mein Spektrum erweitern oder präzisieren, weil es für mich und meine Umgebung gut wäre?*
- Wege und Schritte dafür planen und teilweise durchführen
- Stärke und Sicherheit durch den intensiven Austausch mit Peers, über Themen, die sonst kaum Platz finden.

## Inhaltliche Schwerpunkte

- Den Umgang mit herausfordernden Situationen innerlich vorbereiten und meistern können
- Work-Life-Balance und meine wichtigsten Werte im Leben
- Persönliche Antreiber und innere Stressoren
- Relevante Bereiche für innere Stärke in meinem Arbeitsbereich
- Schleichender Burnout-Verlauf und meine persönlichen Alarmglocken
- Innovativer Umgang in Spannungssituationen durch Tetralemma und Lösungsfokussierung
- Grundorientierungen und Präferenzen meiner Persönlichkeit
- Übungen zur Pflege der Achtsamkeit und des Inneren Beobachters
- Intensive Auseinandersetzung mit den Wirkungsmechanismen persönlicher Kompetenz

## Arbeitsweise

- Arbeit an den Themen der Teilnehmer mit individuellen Arbeitsbündnissen: präzisieren der Themen und Schritte.
- Bearbeiten der Themen in zwei sich abwechselnden Phasen:  
*Wissensvermittlung:* Übungen, um das Thema zu „erfahren“; Information & vertiefendes Hand-out; Reflexions-Phasen  
*Anwendung:* Bearbeitung von Praxisfällen; auf Teilnehmererfahrungen basierende Dialoge; individueller Transfer auf die eigene Führungssituation; Vernetzung mit anderen Themen
- Individuelle Reflexionsphasen : Lerntagebuch und Übungen zur inneren Achtsamkeit

- Bilden von Paaren/ Kleingruppen, die sich gegenseitig unterstützen und vernetzen - auch über den Lehrgang hinaus.

Teil 1 (2,5 Tage)da

## **Innere Stärke und Unabhängigkeit**

### **Fokus**

- Standortbestimmung und Richtung herausfinden: Wo befinde ich mich am Weg meiner persönlichen Entwicklung? Worauf kann ich bauen? Was will ich entwickeln?
- Grundorientierungen und Präferenzen meiner Persönlichkeit: Was steuert mich von innen?
- Spannungssituationen innovativ begegnen: Wie kann ich Tetralemma und Lösungsfokussierung dafür nützen?
- Pflege der Achtsamkeit: Wie stärke ich meinen Inneren Beobachter und den Umgang mit Gefühlen?

### **Vorbereitung:**

Etwa 5 Wochen davor erhalten die Teilnehmer/innen eine Unterlage zur Selbstbeobachtung Ihrer Work-Life Balance.

Teil 2 (ca. 6 Wochen Praxiserfahrungen)

## **Im Licht der Umwelt**

- Führen von wenigen gezielten Feedback-Gesprächen mit ausgewählten Personen um die Außenwirkung zu reflektieren. Die Auswahl und die Inhalte entscheiden die TN selbst, die Vorgehensweise und das Instrumentarium dafür wird im Teil 1 zur Verfügung gestellt
- Umsetzen persönlich wichtiger Vorhaben, soweit sie innerhalb von 6 Wochen durchgeführt werden können
- Gegenseitige Unterstützung durch und Austausch mit einem Transfer-Partner

Teil 3 (1,5 Tage)

## **Durch Persönlichkeit wirken**

### **Fokus**

- Erfahrungen aus der Transferphase auswerten und Learnings austauschen
- Übungen zur Pflege der Achtsamkeit und des Inneren Beobachters
- Bearbeiten konkreter Situationen der TN

### **Nachlese**

Weiterführen der Lern-Partnerschaften, nach selbst erstellten Spielregeln