

Inhalte aus dem «Mental-Leadership Mentoring Programm Business»:



- **#Du bist mehr als eine Position in einer Organisation#**

In diesem Part gehen wir voll auf dich und deine Persönlichkeit ein. Du bist mehr als eine Position in einer Organisation. Du bist mehr als dein Name. Du bist der Motor für all deine Erfolge. Gemeinsam schauen wir tief in deine Persönlichkeit. Du entdeckst Talente, innere Antreiber und Sehnsüchte, die dir ganz neue Erkenntnisse und Perspektiven bieten. Gerade als Führungskraft, die im Fokus steht, die permanent unter Leistungs- und Erfolgsdruck steht ist es nicht ganz so einfach all seine Rollen zu erkennen und zu leben. Nur wenn all deine Rollen erfüllt und gesättigt sind, wirst du zufrieden und gesund dein Leben bestreiten. Wenn du private Probleme, Sorgen und Ängste hast, wird sich das irgendwann auch auf deine Leistungen im Business auswirken. Klar ist auch mir der Satz bekannt: «Das muss man trennen können, da muss man Profi genug sein». Die einen können es etwas besser, anderen gelingt es nicht so. Einige verdrängen es einfach und warten bis das Pulverfass explodiert. Du musst gar nichts, du darfst aber alles. Zufriedenheit und Gesundheit sind schlussendlich die Fundamente für Erfolg. Wenn du dich und deine Persönlichkeit kennst, wenn du weisst für was du stehst und wofür du brennst, wird der Erfolg dein treuer Begleiter. Auch dein Team, deine Abteilung und gar deine ganze Organisation wird von dieser Erkenntnis profitieren. Du erzeugst eine Sogwirkung und nutzt deinen Flow optimal aus.

- **#Wohin soll die Reise gehen – Masterplan Vision#**

Als Führungskraft bist du mit Zielen mehr als vertraut. Es gibt tagtäglich Ziele die verfolgt und natürlich im Idealfall erreicht werden müssen. In deiner Persönlichkeitsentwicklung spielen Ziele natürlich auch eine grosse Rolle. Ich gehe aber gar noch einen Schritt weiter und lass dich deine Vision erforschen, erkennen und ausarbeiten. Dein Leben ist mehr als deine Karriere. Dein Leben bestimmst du. Wohin soll deine Reise gehen? Es kann auch mal schön sein, wie ein Blatt im Wind zu treiben. Eine Vorstellung wohin die Reise gehen soll, welche Vision und damit verbunden welche Mission du verfolgst, erleichtert dir das Navigieren deines Lebensweges enorm. Wenn du deine Vision kennst fallen dir automatisch auch all deine Entscheidungen viel leichter. Es gibt nicht gut oder schlecht. Es gibt nur förderlich oder nicht so förderlich für deine Vision. Gerade bei Entscheidungen wie nächste Karriereschritte, kann dies sehr hilfreich sein. Natürlich ist es immer gut und ok im Aussen Meinungen einzuholen. Die Konsequenzen für all deine Entscheidungen trägst aber schlussendlich nur du, du ganz alleine. Je mehr du dich kennst, je mehr du auf deine Intuition hören und vertrauen kannst, desto leichter wird es dir fallen Entscheidungen zu treffen.

- **#Lass das Feuer brennen#**

Wofür brennst du? Was treibt dich an? Welches sind deine Talente? Was motiviert dich? Motivation vs. Inspiration! Was bedeutet Erfolg für dich! Wann fühlst du dich erfolgreich? Umsetzungsziele vs. Ergebnisziele.

Du entdeckst und erkennst deine Motive etwas zu tun. Wenn du die Sinnhaftigkeit für dein Tun kennst, wirst du diese positive Energie ausstrahlen und auf andere übertragen. Natürlich bist du im Business mit dem Konkurrenzdenken vertraut und verbunden. Was auch absolut in Ordnung ist. «Konkurrenz belebt das Geschäft». In der Persönlichkeitsentwicklung geht es aber nicht darum besser zu sein als ein anderer. Es gibt in der Persönlichkeitsentwicklung keine Konkurrenz. Du bist der einzige Protagonist in diesem Spiel. Du bist der einzige Star! Deine gesamte Unternehmung wird davon profitieren. Was bedeutet Erfolg für dich? Unmöglich kann jede Unternehmung die Parole rausgeben die Nummer eins zu sein! Du alleine kannst aber die Nummer eins sein! Du in deiner Einzigartigkeit und Individualität. Wenn du weisst was für dich Erfolg bedeutet, kannst du dich jeden Tag daran orientieren. Du wirst tagtäglich besser! Du bist die Nummer eins – dies mag nun egoistisch und überheblich klingen. Wenn du aber auf deiner Reise der Persönlichkeitsentwicklung begriffen und erkannt hast, welche Kraft hinter dieser Denkweise steckt, wirst du es nie zu Ungunsten andere ausnutzen! Wenn dein Feuer brennt, können auch andere in deiner Wärme und deiner Glut beginnen zu zünden.

- **#Pfiffe statt Applaus#**

Gemeinsam Erfolge feiern, gemeinsam Emotionen wecken und gemeinsam Ziele erreichen. Dies ist eine grosse Aufgabe jedes Teams. Doch wo die Sonne scheint wird auch mal der Regen fallen. Es wird Zeiten geben in deinem Leben und deiner Karriere die nicht einfach zu meistern sind. Du bewegst dich in einer ergebnis- und leistungsorientierten Welt. Du musst liefern, dies hast du sicherlich schon oft gehört! Du musst aber nicht liefern – du willst liefern! Die Frage ist, kannst du liefern? Bist du in der Lage alles abzurufen und dein volles Potential auf die Strasse zu bringen. Hast du Ängste und Sorgen die dich hindern erfolgreich zu sein? Wir lösen deine Blockaden, damit du wieder befreit und ohne Ballast deine Leistungen abrufen kannst. Wie gesagt, im Leben wird nicht immer nur die Sonne scheinen. Es wird Krisen geben, es wird Widerstände und auch Niederlagen geben. Die Ereignisse die eintreffen können wir bis zu einem Teil (nicht) steuern. Wir können sie nicht ändern, was wir aber tun können, wir können reagieren. Die Reaktion ist wichtig! Es soll dir nicht den Boden unter den Füßen wegziehen, wenn mal ein Unwetter aufkommt. Wir nutzen den Wind der uns entgegenweht und bauen Windmühlen! Wir produzieren Energie! Deine Energie! Du wirst gestärkt aus jeder Krise rausgehen. Du wirst immer mehr lernen und reifen. Es wird immer weniger Rückschläge geben. Schlussendlich bewertest du die Situationen und du betitelst diese als Niederlage oder Rückschläge! Deine Denkweise ist entscheidend – du bist entscheidend.

- **#Stressmanagement#**

Stress wirst du immer haben. Stress brauchst du auch. Du lernst deinen Stress kennen. Du lernst ihn zu akzeptieren und somit kannst du viel besser mit ihm umgehen. Ich verspreche niemandem, dass er nach meinen Begleitungen nie mehr Stress haben wird. Erstens verspreche ich gar nie etwas, weil du verantwortlich für alles in deinem Leben bist und zweitens wäre es fahrlässig und kontraproduktiv den Stress aus unserem Leben zu eliminieren. Wir brauchen Stress und wir unterscheiden zwischen positivem und negativem Stress. Nur Entspannung wird dir genauso nicht guttun, wie nur immer Anspannung. Die Balance ist wichtig und entscheidend.

Ich zeige dir Tools die dir im Umgang mit Druck- und Stresssituationen helfen können. Wenn du im roten Bereich drehst, können dir diverse Tools helfen innert wenigen Sekunden wieder runterzukommen. Gleiches gilt auch für die Aktivierung. Es gibt diverse Tools und Rituale die dich pushen können.

Schlussendlich sollen der ganze Stress, die ganzen Erwartungen und der Druck nicht der Grund dafür sein, dass du dein unglaubliches Potential nicht abrufen kannst.

- **#Glaube schlägt Wille#**

Als Mentaltrainer und Coach kenne ich die Bedeutung unserer Denkweise. Es ist essentiell was wir denken. Unser Glaube kann bekanntlich Berge versetzen. Deine Denkweise ist nicht nur für deine Karriere entscheidend, nein, unser Mindset beeinflusst unser ganzes Leben. Hast du Glaubenssätze die dich hindern voll durchzustarten? Glaubenssätze die dir mehr schaden als sie dich nach vorne bringen? Wir harmonisieren gemeinsam diese Glaubenssätze. Dadurch wirst du eine ganz andere Sicht auf die Dinge haben und viel lockerer und leichter deinen Weg gehen. Du wirst hinderliche Steine aus dem Weg räumen und dadurch deine persönliche Erfolgsstory schreiben können. Es ist entscheidend was du glaubst! Und glaube bitteschön nicht einfach alles was du hörst oder was man dir sagt. Es gibt nicht die eine Wahrheit! Es gibt nur deine Wahrheit. Wenn du verstanden hast, welche Macht unser Glaube hat, wirst du viel bewusster und achtsamer unterwegs sein. Gerade bei negativen Glaubenssätzen ist es sehr gefährlich diese einfach so stehen zu lassen. Der Mensch tut bekanntlich alles, damit sein Glaube bestätigt wird! Sei es noch so schädlich und hinderlich für ihn. Du kannst noch so viel arbeiten und investieren, du wirst nie die Ziele erreichen, wenn du nicht daran glaubst! «Glaube schlägt Wille; Immer». Wille ist eine Grundvoraussetzung. Du willst am Morgen aufstehen, du willst zur Arbeit, du willst gewinnen, du willst Spass haben, du willst alles geben. Das hört sich nun fast zu schön an um wahr zu sein. Klar wirst auch du mal einen schlechten Tag haben, etwas weniger motiviert sein, aber wenn du wahren Leadership verkörperst, wird es nie am Willen scheitern – NIE!

Wenn du dich intensiv mit dem mentalen Bereich auseinandersetzt, wirst du schon nach kurzer Zeit erste Erfolge einfahren. Doch es ist wie beim Sport. Nur einmal trainieren macht dich noch lange nicht fit. Es benötigt Routine. Du wirst in der Lage sein die mentalen Aspekte in deinen Alltag zu integrieren. Das du mit wenig Aufwand sehr effizient sein wirst. Wenn du mental stark bist, wirst du andere in deinem Umfeld inspirieren. Sie werden sich erkunden, was du für einen Wandel gemacht hast, sie werden von deiner Wirkung und deinem Flow angezogen. Mental stark heisst auch, du strahlst eine starke Mentalität aus. Du weisst selber wie entscheidend die Mentalität ist! Du entwickelst eine wahre Siegermentalität.

- **#Durch Veränderungen führen#**

In jedem Anfang liegt ein Zauber heisst es so schön. In jedem Ende aber auch, denn jedes Ende ist ein Anfang. Es ist wie bei jeder Arbeit, irgendwann hat man seine Dienste getan und man darf/muss abtreten. Geniess jeden Moment deiner Karriere. Saug jede Erfahrung auf! Du wirst es erst vermissen, wenn du es nicht mehr hast. Im Leben ist immer entscheidend, dass man Herr seiner Lage ist. Ich denke gerade beim Karriereende oder allgemeinen Veränderungen während der Karriere ist es wichtig, selber zu entscheiden. Karriereschritte sollten von dir agiert und dirigiert werden. Mit der Digitalisierung und Automatisierung fallen viele Stellen weg oder verändern sich. Führungsebenen werden runtergebrochen. Es kommt zur Selbstorganisation in vielen Unternehmen. Als wahrer Leader bringst du dich auch in neuen Organisationsformen erfolgreich ein. Du kannst das Ereignis nicht ändern, deine Reaktion ist aber entscheidend. Mit deiner starken Persönlichkeit wirst du dies auffangen und mit positiver Energie in die richtige Richtung lenken. Du weisst ja, du bist mehr als nur eine Position in einem Organigramm. Du bist ein einzigartiger und individueller Mensch. Du wirst nicht lange jammern, du wirst Lösungen sehen und diese umsetzen – komme was wolle! Nimm Veränderungen an, sie bringen dich weiter.

- **#Kommunikation#**

Jede Beziehung die in die Brüche geht hat mitunter ihren Ursprung in fehlender oder nicht tiefgründiger Kommunikation. Wenn du deine Persönlichkeit, deine Vision, deine Ziele und Wünsche wie auch deine Bedürfnisse und Sehnsüchte kennst, wirst du automatisch in der Lage sein, diese besser zum Ausdruck zu bringen. Du wirst dich öffnen und du wirst dich besser ausdrücken können. Viele Menschen reden viel und sagen trotzdem nichts. Oft ist der Grund für Missverständnisse auch, dass sich unsere Kommunikation viel zu oberflächlich zeigt. Wir gehen viel zu wenig zum Kern. Wir sprechen zu wenig unserer Bedürfnisse aus. Du wirst lernen und begreifen, wie du deinen Standpunkt klar vertrittst ohne dabei jemanden mit einer anderen Meinung zu verletzen. Gerade für den Teamspirit ist Kommunikation enorm wichtig. Es ist aber nicht nur die verbale Kommunikation von Bedeutung, nein, auch deine Körpersprache, deine nonverbale Kommunikation sagt sehr viel über dich und deine Persönlichkeit aus.

Du wirkst auf andere und gibst damit Signale. Du entscheidest welche Signale du gibst; gib die für dich richtigen! Weiter ist auch die Kommunikation mit dir selber entscheidend. Wie sprichst du mit dir? Wie sprichst du über dich?