

SEMINAR

GESUND FÜHREN - Selbstkompetenz wieder erlangen

Leistungsfähiger sein, obwohl „es“ sich weniger anstrengend anfühlt

INHALT/ZIEL

Führungskräfte, die komplexe Aufgabenstellungen, hohe Leistungsanforderungen engagiert bewältigen müssen, sind oft dem Gefühl von Überforderung und Druck ausgeliefert. Selbsthypnotisch verengt sich der Denk- und Handlungsspielraum, gerade wenn Leistungsfähigkeit gefragt ist, will sich das Gefühl von Kompetenz nicht einstellen.

Das eintägige **Intensivseminar** mit Coach DI Gabriele Höller bietet die Möglichkeit, in kompakter Form ein Anliegen mittels dem **hypnosystemischen Beratungsansatzes** ressourcenorientiert zu bearbeiten. Ziel ist es einen größeren inneren Abstand zugänglich zu machen, d.h. die Selbstkompetenz wieder zu erlangen, gepaart mit Wertschätzung, Selbstachtung und Anerkennung – bei gleichzeitigem Erhalt von Ehrgeiz und hohen Ansprüchen.

Menschen können sich kompetent oder inkompetent fühlen!

Die „äußere“ Welt kann nicht direkt verändert werden – die Einstellung im Umgang mit dieser Welt ist jedoch erheblich wohltuender und kompetenter gestaltbar. Schwerpunkte des Arbeitens sind auch **Erinnerungshilfen** für den Umgang mit schwierigen beruflichen Herausforderungen aufzubauen, d.h.

Aufmerksamkeit gezielt ressourcenorientiert zu lenken. Die neurobiologische Forschung weist nach, dass Prozesse des Sicherinnerns und des Steuern von Aufmerksamkeit und Wahrnehmung sowie Zugänge zu Gedächtnisinhalten vor allem über Bilder und Imaginationen erhalten werden.

Ziel ist es wieder mehr Freude, Neugier und Spaß auch in fordernden Arbeitskontexten erlebbar werden zu lassen. Das widerspricht der manchmal geäußerten Befürchtung, dass man in Engagement und Ehrgeiz nachlasse, wenn einem die Dinge nicht mehr so nahe gehen. Im Gegenteil, im subjektiven Erleben wird wieder Energie frei. Der innere Abstand tut gut, und die Erlaubnis, sich für das eigene Engagement anzuerkennen wirkt befreiend und motivierend zugleich.

Erst der Weg aus einer manchmal als Versklavung erlebten Abhängigkeit von der Zielerreichung und eine **Fokussierung auf das Beste unter den gegebenen Möglichkeiten (Umgang mit Restriktionen)** öffnet wieder einen freien Blick auf vorhandene, aber unter Stressbedingungen rasch verstellte Kompetenzen und Ressourcen, d.h. in schwierigen Situationen die „Druckstabilität“ zu erhöhen.



DI GABRIELE HÖLLER
VORTRAGSENDE/TRAINERIN

Gabriele Höller ist seit 20 Jahren Unternehmensberaterin für Organisationsentwicklung und Coaching mit den Schwerpunkten systemische Organisations- und Prozessberatung, Change Management, Teamentwicklung, Mediation; langjährige Erfahrung als Coach und Management-Trainerin im Führungskräfteentwicklungsbereich