

„Erfolgreich durch Herbst und Winter“

*Wie Mitarbeiter*innen diese Jahreszeit zur
persönlichen Weiterentwicklung nutzen
können*

**Webinar
09.10.2023**

Katja Jaronski



Kurzes Check-in

www.menti.com

2264 4768



*Wie fühlen Sie sich – in Bezug auf die
dunkle Jahreszeit?*

Kurzes Check-in

www.menti.com

2264 4768



*Worauf im Herbst können Sie sich
freuen?*



Motivation

Drei gute Dinge

*Was hat sich heute **gut** angefühlt?*

1. ...

2. ...

3. ...

Und genauer hingeschaut:

*Was genau daran war **schön**?*

*Welchen **Anteil** hatte ich daran?*



Reflexion

www.menti.com

2264 4768



Was war Ihr Moment des Tages?

Der positive Tagesrückblick



- Nehmen Sie sich am Ende eines Tages einen Moment Zeit, um den Tag Revue passieren zu lassen.
- Reflektieren Sie, was an dem Tag gut war und machen Sie sich eine kurze Notiz.
- Je konkreter Sie werden, desto mehr Einblicke gewinnen Sie Tag für Tag in Ihre Kraftgeber und Energiequellen.

Werteglück im Alltag



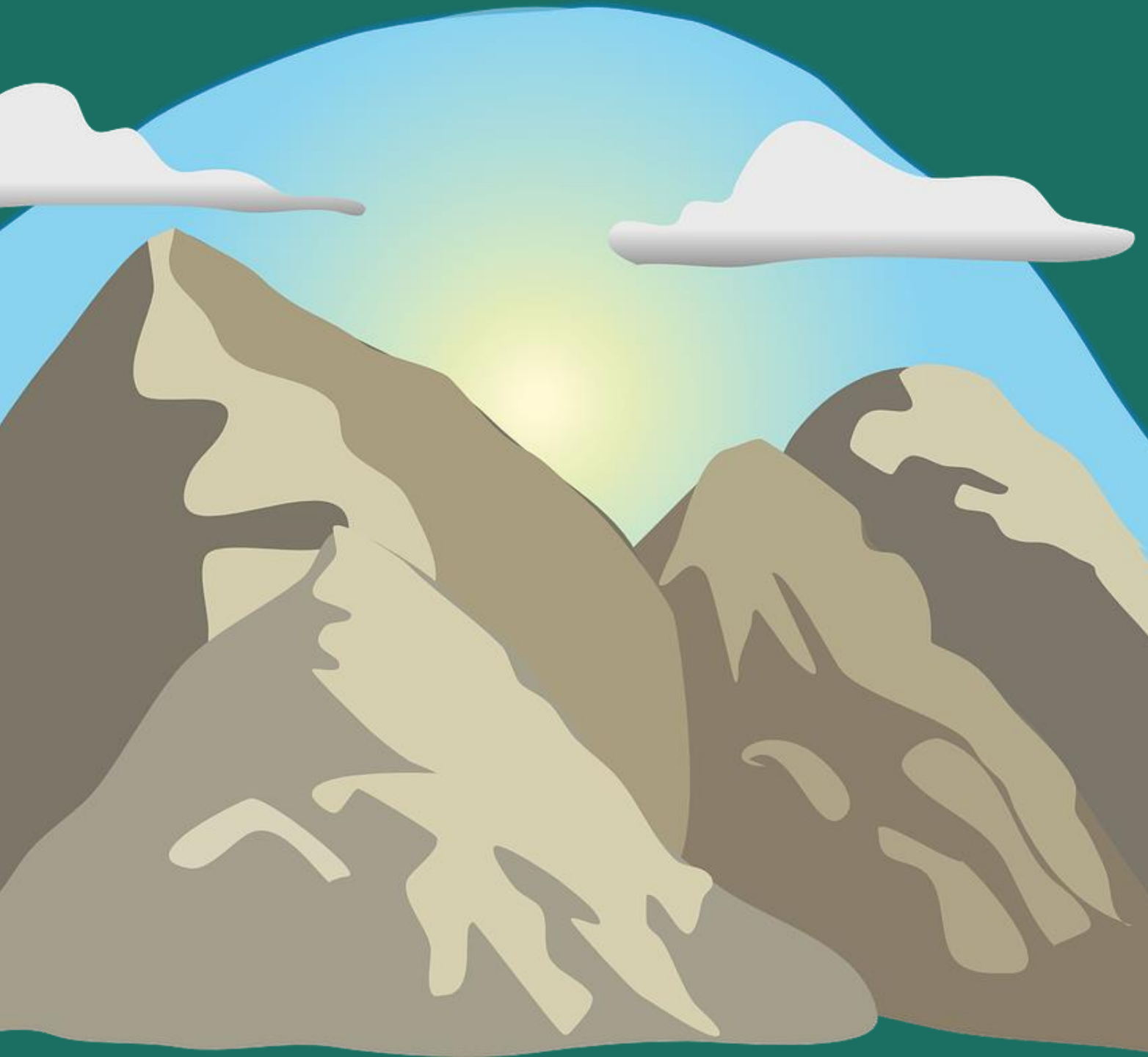
Was sind Ihre wichtigsten Werte?

Werteglück im Alltag



Gute Gründe, die eigenen Werte zu kennen:

- **Essenz dessen, wer man ist** und wofür man steht
- helfen dabei, den eigenen **Standpunkt** zu vertreten und für sich **inzustehen**
- tragen zur persönlichen **Entwicklung** bei
- **Richtschnur** in schwierigen Situationen und bei Entscheidungen
- Bahnen den Weg zu einem (sinn-) **erfüllten** Leben
- dienen als **Kompass** und **Anker**
- helfen, Krisen zu **überwinden**
- Sorgen für **Stabilität** (begleiten uns ein Leben lang)



Ziele

Neue Ziele setzen



Welche Ziele wollen Sie erreichen?

Visualisierungstechniken



Visualisieren Sie den gewünschten Zielzustand

Fazit

www.menti.com

2264 4768

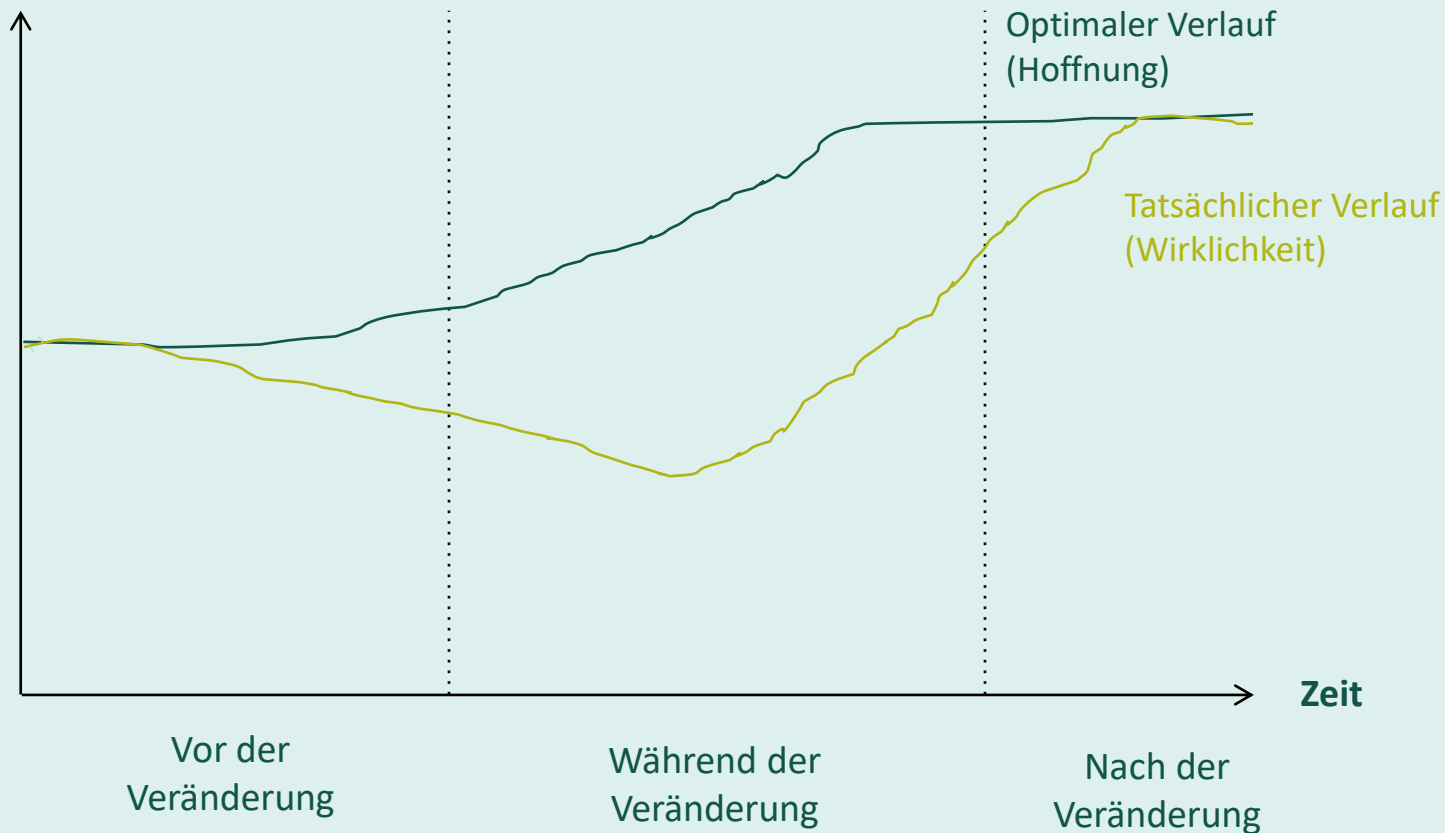


Welches Ziel möchten Sie erreichen?



Veränderungen

Energie, Kraft



Verlauf von Veränderungs- prozessen

Sorge

Aktive Eigensteuerung des „Sorgenpegels“

Schock

Verdeutlichung der Situation, erste Zukunftsvorstellung entsteht

Ärger

Abwehr und eine aktive Selbststeuerungsfähigkeit wird entwickelt

Frustration

Schmerzliche Seiten der Veränderung werden deutlich

Trauer

Abschiedsrituale werden gefunden und das Neue erprobt

Neugier

Grundlegende Neuausrichtung und Erkennen von Chancen

Integration

Erweiterung der Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsmuster

Alle Emotionen, auch die negativen, gehören zu der Verarbeitung der Veränderung dazu und bringen Energie für die positiven Emotionen.

Aufmerksam mit mir selbst sein und Emotionen sinnlich wahrnehmen: Wo stehe ich in der Veränderungskurve?

Emotionen zulassen: Positive und auch negative Emotionen müssen einen Platz haben

Tabus aus der Latenz holen, statt diese zu verdrängen oder schönzureden

Komplexität und Unsicherheit akzeptieren und lernen, damit umzugehen – beides lässt sich nicht eliminieren

Zeit schaffen für den Umgang mit Unerwartetem, zum **Nachspüren** und Durchdenken – und für adäquate Entscheidungsprozesse

Erfolge feiern – aber auch Misserfolge ansehen

Tauschen Sie sich mit anderen aus, holen Sie sich aktiv Feedback ein – Sie sind nicht alleine...



Taking it slowly

Zeit schaffen und in Ruhe
nachspüren

Q&A



Zeit für Ihre Fragen und den Austausch in der Gruppe



FÜRSTENBERG
INSTITUT

**Herzlichen Dank für
Ihre Teilnahme und
für Ihr Feedback!**



<https://www.menti.com/alut56669gjx>

Bitte QR-Code scannen oder Link öffnen, um
an der kurzen und absolut anonymen
Umfrage teilzunehmen.

