

Resilienz - Coachingprogramm

Vom erfolgreichen Manager (m/w) zum gelassenen Erfolgsmanager - in nur 12 Wochen -

Ab sofort
weniger Zeit und Nerven in den Job investieren und
Lebensqualität gewinnen ohne Erfolgseinbußen



Kirsten Oltmer

*Dipl. Wirtschaftspsychologin und
Management Coach für Erfolg mit Lebensqualität*

Das erwartet Sie:

In einem 12-Wochen-Einzel-Coaching erarbeiten wir gemeinsam für Sie eine Strategie, die es Ihnen erlaubt, mit einem Zeitaufwand von nur 2 Stunden pro Woche Ihren **Stress um bis zu 75% abzubauen** und in gleichem Maße Souveränität aufzubauen.

Zusätzlich gewinnen wir in diesem Zeitraum **mind. ½ Arbeitstag pro Woche an verfügbarer Zeit** für Sie.

Und das Beste ist: Ich bereite jede unserer Sitzungen individuell auf Ihre Zielsetzung und Ihr Tempo abgestimmt vor. Sämtliche Ihrer Aktivitäten hingegen die nötig sind, um Ihr Ziel zu erreichen, lassen sich unmittelbar in Ihren Alltag integrieren. Nutzen Sie also Ihre Zeit für sofort sichtbare Erfolge! Als Ihr Wegbegleiter gebe ich Ihnen den maßgeschneiderten Rahmen für einen schnellen und kontinuierlichen Prozessfortschritt.

Wichtig: Nur zwei Plätze pro Monat verfügbar.

Aufgrund des Aufwands im Hintergrund und der Individualität des Coachings nehme ich nur zwei Teilnehmer pro Monat neu in das Programm auf.

Ihre Resultate:

Je nach individuell gesetztem Schwerpunkt und eingebrachtem eigenen Engagement erreichen unsere Teilnehmer

- Bis zu 75% weniger Stressempfinden
- Kontinuierlicher Zeitgewinn für die wirklich wichtigen Dinge
- Auch in kritischen Situationen gelassen bleiben können
- Wieder selbstbestimmter arbeiten

... dazu entwickeln unsere Teilnehmer folgende Fähigkeiten neu oder weiter

- Förderung des persönlichen Selbst- und Zeitmanagements
- Bewältigung beruflicher Belastungen und Krisen
- Lösungsansätze für schwierige berufliche Situationen
- Aufbau einer guten Work-Life-Balance
- Erhöhung der persönlichen Resilienz (Widerstandskraft)
- Wirksame Burnout- Prophylaxe

und lernen eine Strategie, die Ihre Zufriedenheit mit sich und Ihren Ergebnissen auf ein neues Level heben kann.

Anschließend können Sie die vermittelte Herangehensweise und erarbeitete Grundhaltung für Ihre kontinuierliche Weiterentwicklung nutzen.

Ablauf und Inhalt

Auf den folgenden Seiten haben wir beispielhaft skizziert, wie das **Coaching- Programm** aufgebaut sein kann.

Woche 1

Eine gute Basis schaffen

Wollen Sie wirklich etwas verändern? In der ersten Woche geht es um Ihr persönliches Commitment für die Veränderung, die Sie anstreben und darum, warum dieser Schritt so wichtig ist. Gemeinsam setzen wir für Sie den gedanklichen und zeitlichen Rahmen, den Sie brauchen, um Ihr persönliches Change Projekt wirklich angehen zu können. Stress macht einfalllos und blockiert. Daher verschaffen wir Ihnen zunächst umgehende Erleichterung und minimieren Ihr akutes Stresslevel. Wie komme ich schnell wieder runter, wenn ich im Stress bin? Gleichzeitig lernen Sie erste Strategien und Methoden zur nachhaltigen Stressbewältigung kennen.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie treffen eine aktive Entscheidung für die Veränderung
- Sie schaffen für sich gedankliche und emotionale Distanz zum Alltagsgeschehen
- Sie wissen, was Stress eigentlich ist – für Sie persönlich und ganz objektiv und kennen dessen Nutzen
- Sie wissen, wie Sie kurzfristig Kraft tanken können
- Sie haben erste Kenntnisse über Entspannungstechniken und können diese anwenden

Woche 2

Überblick gewinnen

In dieser Woche machen wir uns auf den Weg, Ihre Potentiale zu heben. Transparenz ist die notwendige Voraussetzung für Kontrolle und für Veränderung. Wer alle Fakten kennt, hat die volle Übersicht. Und wer den vollen Durchblick hat, hat per se weniger Stress. Den Überblick gewinnen Sie insbesondere durch Nachdenken über Zusammenhänge. Wir klären gemeinsam, wo sie stehen, was Ihr Stresserleben eigentlich ausmacht und wo Sie konkret ansetzen müssen. Gewinnen Sie Klarheit und damit die Kontrolle über Ihre Situation zurück. Spontan können bereits jetzt Lösungen sichtbar, ebenso spontan implementiert und damit erste Ergebnisse erzielt werden.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie kennen den grundlegenden Zusammenhang zwischen Überblick einerseits und Erfolg und Stress andererseits und können diesen für sich positiv nutzen.
- Sie haben Ihre persönlichen und organisatorischen Hemmnisse, die Sie an einem besseren Überblick hindern, identifiziert und eliminiert oder reduziert.
- Sie haben ein transparentes Bild über Ihre IST Situation und wissen was Ihre Ressourcen Zeit, Energie und Aufmerksamkeit am meisten in Anspruch nimmt
- Sie kennen Ihr Leistungsportfolio und können Disbalancen benennen
- Sie haben erkannt, an welchen Stellen Ihr Portfolio in Schiefelage geraten ist und wo es Engpässe gibt
- Sie wissen, wie Sie kurzfristig gegensteuern können und welche Portfoliobereinigungen längst überfällig sind

Woche 3 und 4

Wer bin ich?

Wer einmal entschieden hat, seine Situation wirklich verändern zu wollen, möchte in der Regel am liebsten sofort loslegen. Mit einem Frühstart werden Sie jedoch in eine Sackgasse laufen. Nach der Standortanalyse ist es wichtig, dass Sie Ihre eigenen zentralen Motive und Werte aufspüren: Was ist mir wirklich wichtig? Was treibt mich an? Gerade eher rational veranlagten Leistungsträgern fällt die Kontaktaufnahme zu Ihren Emotionen häufig schwer. Lernen Sie bewährte Wege kennen, um Ihre Motive, Werte und Potentiale aufzudecken. In dieser Woche klären wir gemeinsam, wer Sie wirklich sind, was Sie im Innersten ausmacht.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie können Ihre inneren Antreiber benennen und kennen deren Wirkungen
- Sie kennen Ihr Werte- und Motivprofil und können dieses für sich interpretieren und nutzbar machen
- Sie kennen Ihre negativen und positiven Portfolio- Einflussfaktoren
- Sie können zwischen Anlass und Antreiber unterscheiden
- Sie haben Ihre Definition von Erfolg überprüft und ggf. angepasst
- Sie haben die Kosten Ihres Erfolgs mit Abstand betrachtet und in Bezug gesetzt
- Sie wissen jetzt, was wirklich für Sie zählt und können das in wenigen Sätzen zusammenfassen

Woche 5

Was will ich?

In dieser Woche erarbeiten wir gemeinsam, Ihre persönliche Zukunftsvision. Diese zu realisieren, ist das angestrebte Ziel. Sie gibt Orientierung und ist Ihr konkretes Bild von der Zukunft wie Sie sie sich wünschen. Doch um Ihren idealen Weg dorthin festzulegen, ist sie zu vage und abstrakt. Lernen Sie Möglichkeiten kennen, um Ihre Vision nicht nur zu finden, sondern auch konkret, greifbar und damit umsetzbar zu machen. Am Ende dieser Woche haben Sie eine Art „Landkarte“, die in bildlicher Form Ihr persönliches, lebenswertes Idealportfolio enthält – eine Art Konzentrat der zuvor gehobenen Potentiale.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie kennen den Idealzustand, den Sie sich wünschen und können diesen in wenigen Sätzen schildern
- Sie können Ihre wirklichen persönlichen und beruflichen Prioritäten benennen
- Sie haben ein klares, motivierendes (Lebens-)Leitbild vor Augen und einen klaren emotionalen Bezug dazu
- Sie kennen den Unterschied zwischen Wünschen und Zielen
- Sie wissen, wie Sie Gegensätze in Ziele transformieren können
- Sie haben Ihr Soll- Portfolio erstellt und für jedes Segment konkrete Ziele formuliert

Woche 6

Ihr persönliches Portfolio aktiv managen

Wie weit ist Ihr Idealbild von Ihrem IST- Zustand entfernt? Quillt Ihr Portfolio aus allen Quadrantennähten? Statt zu klagen, bereinigen wir es ab dieser Woche. Dabei können Sie ganz in Ihrem Element sein: Sie tun das, was Sie als Manager in Ihrem Unternehmen auch tun würden: eliminieren, priorisieren, delegieren, neu verhandeln etc. In dieser Woche lernen Sie wie Sie Ihr Managementwissen auf sich selbst anwenden können.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie beginnen, das Gleichgewicht Ihres Portfolios (wieder) herzustellen
- Sie haben eine quantitative Portfoliobereinigung durchgeführt
- Sie wissen wie Sie persönliches Contract Management betreiben können.
- Sie kennen die für Sie wichtigen Opportunitätskosten
- Sie haben eine Benchmark, an der Sie Ihr Portfolio messen können
- Sie wenden die wichtigsten Prinzipien des qualitativen Portfolio Managements auf Ihre eigenen Situation an
- Sie haben Ihren Kalender und Ihre Aufgabenliste auf Basis Ihrer Prioritäten bereinigt

Woche 7

Strategisches Selbstmanagement betreiben

Hinter jedem Problem steht eine Selbstmanagement - Strategie. Diese gilt es zu finden und auf Funktionalität hin zu analysieren. Hinter Ihren Strategien stecken Ihre individuellen Einstellungen und Bewertungen, mit denen Sie an potentiell belastende Situationen herangehen. Diese sind mitentscheidend ob und wenn ja wie und wie heftig Sie in herausfordernden Situationen reagieren. In dieser Woche lernen Sie, sich Ihren eigenen Anteil am Stressgeschehen, Ihre persönlichen stressverschärfenden Denkmuster bewusst zu machen, sie kritisch zu hinterfragen und in stressvermindernde, förderliche Einstellungen, Bewertungen und Strategien zu transformieren.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie haben eine Differenzialanalyse der Stresstreiber und Erfolgstreiber in Stresssituationen durchgeführt
- Sie kennen Ihre Strategien in Ihren Portfolio- Segmenten
- Sie haben Probleme betrachtet, die trotz offizieller Strategie auftauchen und die Schattenstrategie dahinter identifiziert
- Sie haben die Schattenstrategie auf destruktives Potential getestet
- Sie haben eine Methode zum Testen Ihrer Problemlösekompetenz kennen gelernt und angewendet
- Sie haben den Nutzen Ihrer Sabotagestrategie identifiziert
- Sie haben diesen Nutzen in eine Lösung integriert
- Sie arbeiten an der Königsstrategie: Akzeptanz

Woche 8

Ihre Regenerationsfähigkeit erhöhen

Alle Prozesse, die bei Ihnen als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden stellen die eigentliche Stressreaktion dar. Das sind alle körperlichen Veränderungen, die Sie bei sich im Stress wahrnehmen; alles, was Sie in einer stressigen Situation tun oder sagen und alle Gedanken und Gefühle, die Sie in einer belastenden Situation haben. In dieser Woche setzen wir hier an und entwickeln entsprechende Strategien mit dem Ziel, Ihre physische und emotionale Anspannung dauerhaft zu lösen. Lernen Sie bewährte Wege kennen um Ihre Widerstandskraft zu stärken und eine gute Regenerationsfähigkeit aufzubauen.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie kennen Ihre Leistungskurve und nutzen diese für sich
- Sie wissen um Ihre Stresssymptome und typischen Stressreaktionen
- Sie beherrschen mind. eine Entspannungstechnik
- Innerer Unruhe und Nervosität begegnen Sie mit effektiven Gegenmaßnahmen
- Sie kennen Alternativen zu ungesunden Ablenkungsriten (wie Rauchen, Alkohol-/Kaffeekonsum, Durcharbeiten etc.) kennen
- Sie wissen, wie Sie auf Dauer Ihre Widerstandskraft und Regenerationsfähigkeit stärken können

Woche 9 und 10

Den Stress an der Wurzel packen

Vielleicht fragen Sie sich an dieser Stelle: Aber was ist mit den Dingen, die mich stressen, die ich aber nicht beeinflussen kann? In dieser Woche kümmern wir uns um die belastenden Bedingungen und Situationen, die sich nicht durch Selbstmanagement verbessern oder beseitigen lassen. Und keine Sorge – es sind weniger als Sie anfangs wahrscheinlich dachten. Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Ihre Arbeits- und Lebensbedingungen so zu gestalten, dass die Stressauslöser selbst reduziert oder ganz ausgeschaltet werden, so dass Drucksituationen und Stress gar nicht erst entstehen oder zumindest gemildert werden.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie haben Ihr Arbeits- und Lebensumfeld analysiert, insbesondere bezüglich:
 - Organisation eigener Arbeitsplatz
 - Zusammenarbeit mit dem eigenen Chef
 - Umgang mit Ungeplantem und Störungen
 - Umgang mit Zeit
 - Wiederkehrende Arbeitsabläufe
 - Kommunikationsverhalten
 - Führungsverhalten und -verständnis
 - Organisation der Arbeit anderer
 - Nutzung eigenes Netzwerk
- Sie können Stressfaktoren klar benennen, die außerhalb Ihrer Person liegen und/oder sich Ihrem direkten Einfluss entziehen.
- Sie haben Strategien zur Reduktion oder Vermeidung dieser Faktoren entwickelt und setzen diese in den ersten Schritten um

Woche 11

Erreichen, was wirklich zählt

Rechnen Sie immer damit, dass die Dinge nicht nach Plan laufen. Auf dem Weg der Umsetzung Ihrer Zukunftsvision wird es manchmal einfach steinig werden und der angestrebte Fortschritt will einfach nicht gelingen – Sie nehmen nicht so recht Fahrt auf. In der Regel zeigt sich bei einer Analyse der Situation dann: Es sind innere Widerstände und liebgegewonnene Gewohnheiten, die Sie von Ihren Plänen abhalten. Unser Thema diese Woche: Welche Strategien gibt es, diese zu überwinden, um endlich mit voller Kraft voranzukommen?

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie kennen Notfallstrategien für den Fall, dass es mal wieder „ganz dicke“ kommt und wenden diese an.
- Sie wissen, was Sie tun müssen, um auf dem Weg zu bleiben und um Ihr Ziel nicht aus den Augen zu verlieren
- Sie wissen, wie Sie Innere Widerstände überwinden können
- Sie können mit schwierigen Emotionen und Gedanken konstruktiv umgehen
- Sie wissen was Sie tun können, wenn etwas gar nicht funktioniert

Woche 12

Verankern, was bleiben soll

In dieser Woche ziehen wir Bilanz und setzen Anker im Alltag, um die Nachhaltigkeit Ihrer Arbeit sicher zu stellen. Sie haben einiges in den vergangenen Wochen bewegt. Ihre neuen Strategien entwickeln sich mehr und mehr zum neuen Standardwerkzeug und Sie dürfen sich für das Erreichte auf die Schulter klopfen. Bis das Neue Ihnen in Fleisch und Blut übergeht wird es jedoch noch eine Weile dauern. Hier gilt es dran zu bleiben und diesen Prozess aktiv zu fördern.

Ihre möglichen Ergebnisse in dieser Woche

- Sie ziehen Bilanz und können Ihren Fortschritt benennen
- Sie haben funktionierende Techniken entwickelt, um das Erreichte fest im Alltag zu verankern
- Sie wissen, wie Sie kontinuierliches Selbstcontrolling betreiben und Ihre Strategie weiterentwickeln können
- Der logische nächste Schritt ist für Sie, Veränderungen bei sich und im Unternehmen künftig systematisch und aktiv zu gestalten und zu nutzen - und Sie wissen auch wie



„Klingt das nach einem guten Plan?
Dann rufen Sie mich an und vereinbaren
einen Termin zum Kennenlernen.“

Ich freue mich darauf, mit Ihnen persönlich
über Ihr Potential zu sprechen.“



*Management Consultant
für Erfolg mit Lebensqualität*