

# TEAM MARX-RUHLAND

Training | Beratung | Coaching



**MAIK – Onlinetalk #35**  
am 3.3.2021 von 17:00 bis 19:00 Uhr

**Vier Säulen für  
innere Stärke  
und Zufriedenheit**

mit:  
Doris Marx-Ruhland, Nina Gutzeit,  
Uta Pook und Andreas Wenzelburger



[www.maik-online.org/onlinetalks](http://www.maik-online.org/onlinetalks) 

# TEAM MARX-RUHLAND



**Nina Gutzeit**

*Positive  
Führung*



**Andreas  
Wenzelburger**

*Stärken  
stärken*



**Doris Marx-  
Ruhland**

*Positive  
Glaubenssätze*



**Uta Pook**

*Resilienz*

# TEAM MARX-RUHLAND



**Nina Gutzeit**

*Positive Führung*



**Andreas Wenzelburger**

*Stärken stärken*



**Doris Marx-Ruhland**

*Positive Glaubenssätze*



**Uta Pook**

*Resilienz*

# Kurze Selbstreflexion

Wenn ich mich an die letzte Situation erinnere, wo ich mich eine Krise getroffen

hat und ich mich so ähnlich gefühlt habe



➤ Was hat dazu beigetragen, dass ich die Krise überwunden habe und mich

wieder wieder so



fühlen konnte?

Antworten gerne im Chat teilen



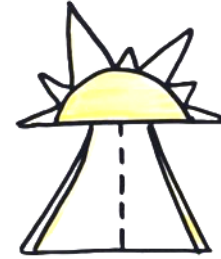
# Die 7 Faktoren von Resilienz



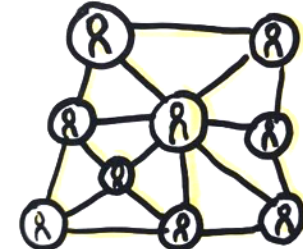
Akzeptanz



Eigenverantwortung



Optimismus



Netzwerkorientierung



Selbstwirksamkeit



Zukunftsplanung



Lösungsorientierung

# Die 7 Faktoren von Resilienz (1/2)



**Akzeptanz:** realistischer Blick auf Situation und Faktenlage: ich akzeptiere das, was ich tatsächlich nicht ändern kann und begeben mich für jene Bereiche, die ich ändern und beeinflussen kann, auf die Lösungssuche und den Lernweg



**Eigenverantwortung:** Ich übernehme Verantwortung für das, was ICH wirklich will und das was ICH tue - mit allen Konsequenzen - als Erwachsener Mensch liegt das in MEINER Hand

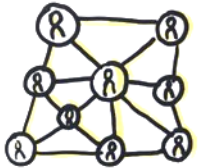


**Realistischer Optimismus:** Ich nehme die Grundhaltung ein „ich kann das schaffen“. Ggf. frage ich Menschen, die „das“ bereits geschafft haben und schaue, was ICH von ihnen lernen kann



**Lösungsorientierung:** Ich fokussiere mich auf die mögliche(n) Lösung(en) und den dazugehörigen Weg statt in der Problembetrachtung hängen zu bleiben

# Die 7 Faktoren von Resilienz (2/2)



**Netzwerkorientierung:** Auf wen kann ich zählen und vertrauen, wenn es hart auf hart kommt. Ein starkes soziales Netzwerk ist sehr hilfreich- u.a. dabei auf Lösungen zu kommen, auf die man alleine nicht gekommen wäre.



**Zukunftsorientierung:** Durchdenken von Themen und Situationen in z.B. Worst Case/ Best Case Szenarien. Krisen-Plan Plan A und Plan B schmieden, wenn nötig sogar einen Plan C



**Selbstwirksamkeit:** Raus aus der Opfer-Rolle, rein in die Schöpfer Rolle, um MEINEN Weg zu gehen. Ggf. auch Grenzen setzen

# Selbsteinschätzung:

Was möchte ich für MICH noch ausbauen, um resilienter durchs Leben gehen zu können

- Akzeptanz
- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Eigenverantwortung
- Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunftsorientierung



Antworten gerne im Chat teilen

# TEAM MARX-RUHLAND



**Uta Pook**

*Resilienz*



**Andreas Wenzelburger**

*Stärken stärken*



**Doris Marx-Ruhland**

*Positive Glaubenssätze*



**Nina Gutzeit**

*Positive Führung*

# Führung

Was ist „Führung“ für mich?  
Was assoziiere ich damit?

Antworten gerne im Chat teilen





# Führung – eine Definition

Führung ...

- ist etwas **aktives**
- ist das Gegenteil von „passieren lassen“ und „ziellos sein“
- steht für **Selbstführung** und das **Führen anderer**
- bedeutet **Orientierung** haben und/oder geben, d.h.
  - Ziel kennen
  - Weg dorthin kennen (Strategie)
  - optional: Schritte/Aufgaben auf dem Weg kennen



# Positive Selbst-/Führung

Wo habe ich positive Führung erlebt?  
Welches Verhalten habe ich beobachtet?  
Und was hat das bei mir ausgelöst?

Antworten gerne im Chat oder mündlich teilen



# Positive Selbst-/Führung – eine Definition

Positive Führung...

- ist **Orientierung**,  
die ich für mich selbst habe und/oder anderen gebe
- ist verbunden mit **positiv wahrgenommenem Verhalten**  
z.B. Achtsamkeit, Zuwendung, Anerkennung oder  
mit **positiven Effekten** wie z.B. Klarheit, Motivation,  
Ambition, Ziel-/ Ergebnisorientierung, Willen zu Leistung,  
Fortschritt, Veränderung oder  
mit **positiven Gefühlen** wie z.B. Freude, Liebe,  
Leidenschaft, Verbundenheit, Vertrauen



# Positive Selbst-/Führung - Hypothesen

Hypothesen:

- **Haltung bestimmt Verhalten:** Positives Führungsverhalten setzt eine positive innere Haltung voraus.
- **Wechselwirkung:** So wie wir uns selbst führen, wirken wir auf andere (Ausstrahlung/persönliche Wirkung)
- **Führungsrolle:** Jede-/r geht mal in Führung, nicht nur sogenannte Führungskräfte

Ergo: Wenn wir an unserer **positiven Haltung** arbeiten, können wir uns **positiv verhalten** und erzielen damit **positive Wirkung** und Resonanz.



# Der Weg zur positiven Selbst-Führung

## 1. Selbsterkenntnis: Selbst-Bewusstsein zur eigenen Haltung

Selbstreflexion: eigene Haltung überprüfen (Gedanken, Gefühle, Körper)

Selbst-Fremdbild-Abgleich durch Feedback



# Der Weg zur positiven Selbst-Führung

## 1. Selbsterkenntnis: Selbst-Bewusstsein zur eigenen Haltung

Selbstreflexion: eigene Haltung überprüfen (Gedanken, Gefühle, Körper)

Selbst-Fremdbild-Abgleich durch Feedback

## 2. Selbstverantwortung - Wille zu neuem Verhalten

Wie will ich mit mir und anderen in Zukunft umgehen? (Vision)

Was erlaube ich mir statt altem Verhalten anders/neu zu tun?

Wie verhalte ich mich, um meiner Vision näher zu kommen und positive Effekte und Gefühle zu erzeugen?





# Der Weg zur positiven Selbst-Führung

## 1. Selbsterkenntnis: Selbst-Bewusstsein zur eigenen Haltung

Selbstreflexion: eigene Haltung überprüfen (Gedanken, Gefühle, Körper)

Selbst-Fremdbild-Abgleich durch Feedback

## 2. Selbstverantwortung - Wille zu neuem Verhalten

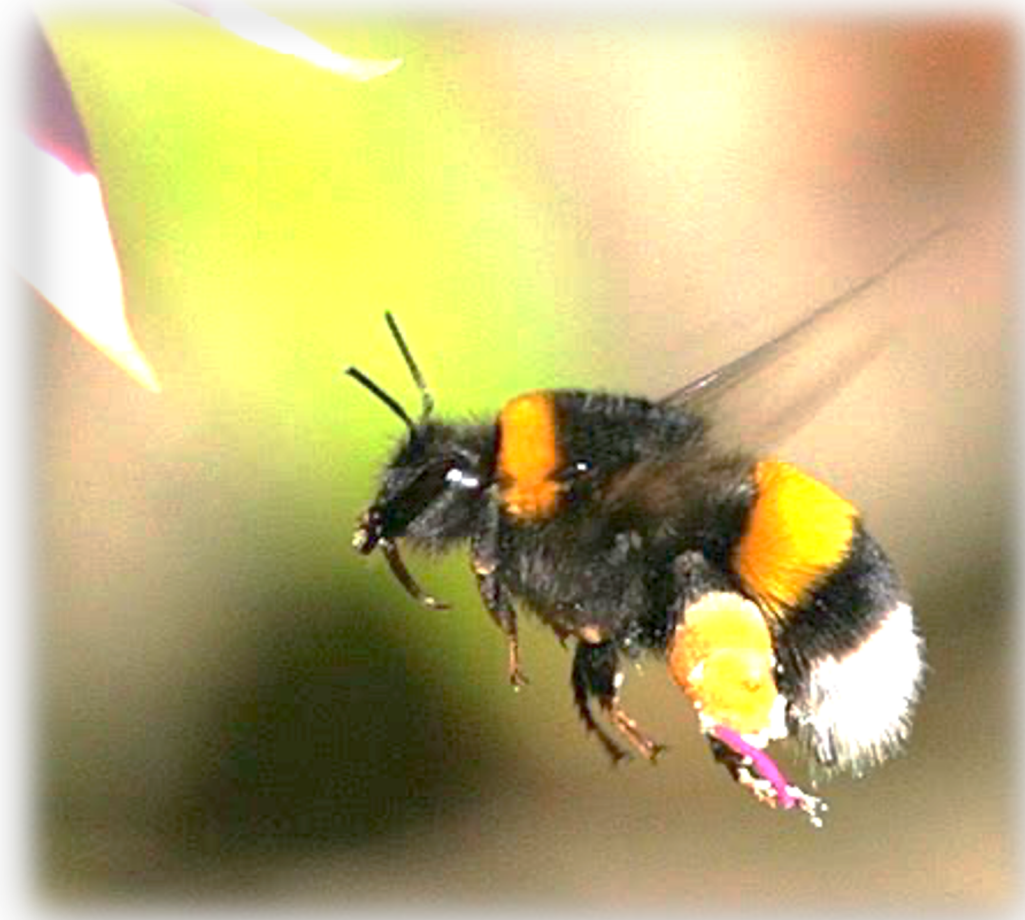
Wie will ich mit mir und anderen in Zukunft umgehen? (Vision)

Was erlaube ich mir statt altem Verhalten anders/neu zu tun?

Wie verhalte ich mich, um meiner Vision näher zu kommen und positive Effekte und Gefühle zu erzeugen?



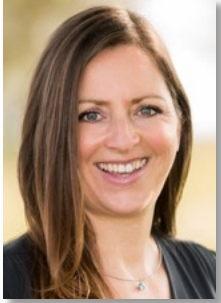
... oder einfach machen



# Die Spiegelübung



# TEAM MARX-RUHLAND



**Uta Pook**

*Resilienz*



**Nina Gutzeit**

*Positive Führung*



**Doris Marx-Ruhland**

*Positive Glaubenssätze*



**Andreas  
Wenzelburger**

*Stärken stärken*



# Welche Stärken im Tennis hatte dieser junge Mann?



# Kennen Sie Ihre Stärken?

Kurze Online-Umfrage:

1. Gehen Sie in Ihren Browser auf PC/ Laptop/ Smartphone.
2. Gehen Sie auf die Seite [www.menti.com](https://www.menti.com)
3. Geben Sie den Code **17 63 72 6** ein und beantworten Sie die Frage



# Stärken bewusst machen!

Mit folgenden Fragen:

- Was kannst Du gut?
- Was tust Du gerne?
- Was sagen andere, was Du gut kannst?
- Mit welchen Anliegen kommen andere zu Dir?

# Stärken bewusst machen!

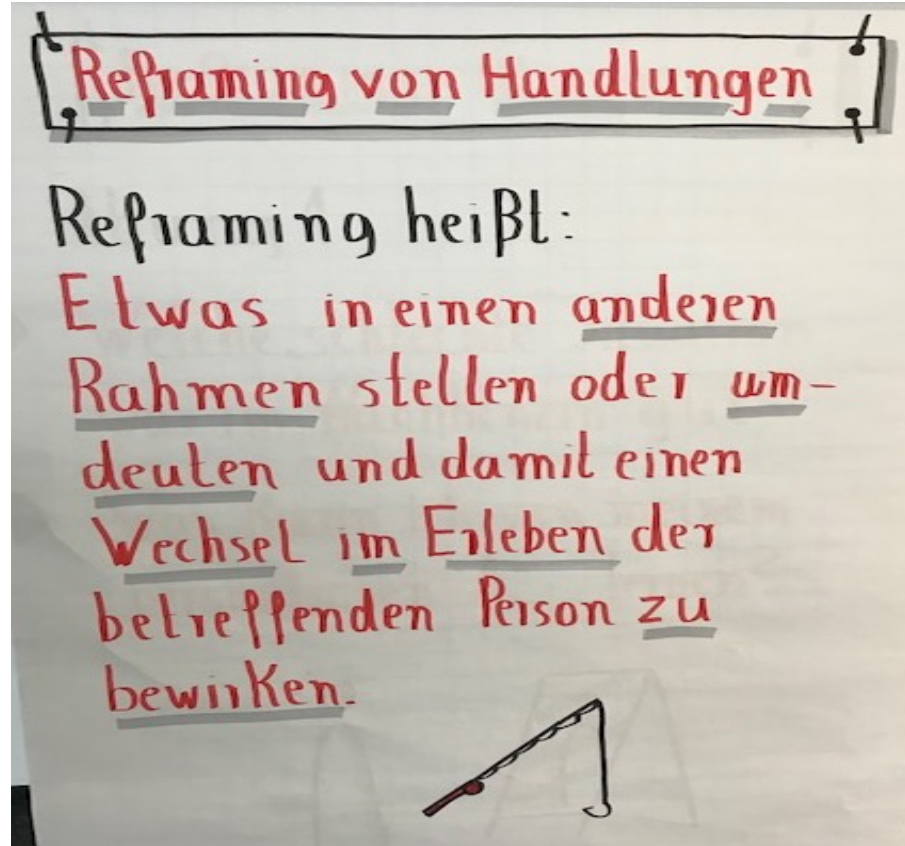
Welche Aha-Erlebnisse gab es für Sie?

Trauen Sie sich jemand aus Ihrem näheren Umfeld (beruflich oder privat) nach Ihren Stärken zu fragen?



# Stärken identifizieren!

Reframing:



# Stärken identifizieren!

Kontext-Reframing:

„Ich bin zu aggressiv!“

„Du verteidigst mit Leidenschaft Dein Team/ Deine Werte/ Deine Interessen!“

„Bei Dir als Vorgesetzte, weiß ich mich gut aufgehoben/ geschützt“

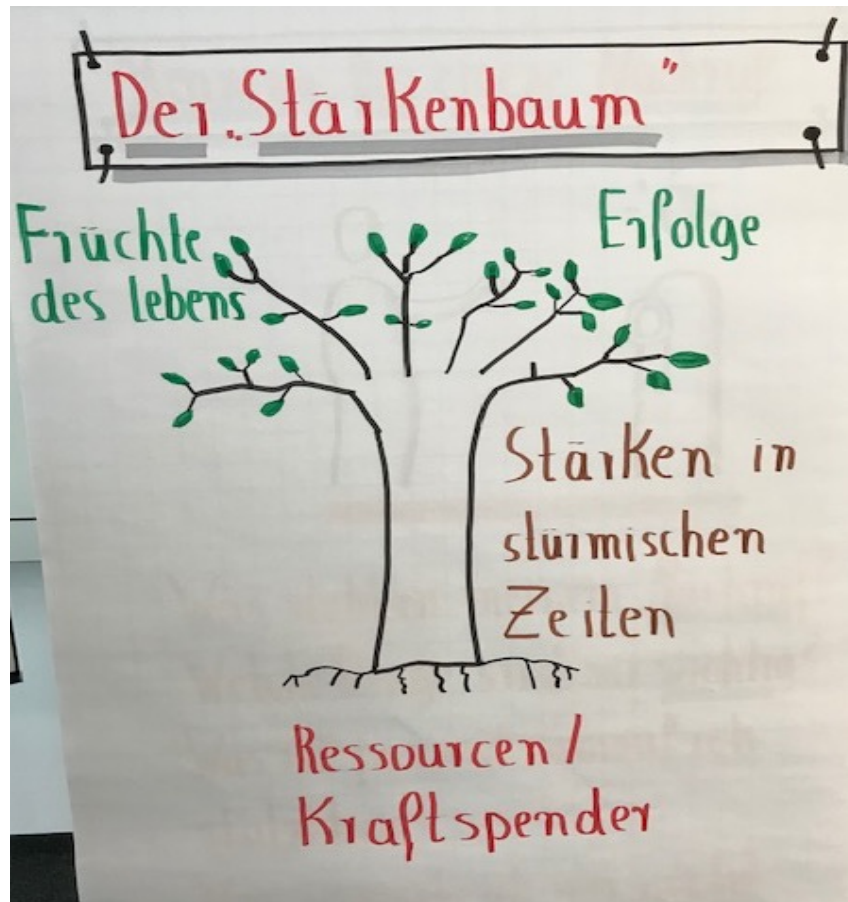
# Stärken identifizieren!

Werte sind die Basis von Stärken!

Welche Werte haben Sie?

Meine Werte sind z. B. Klarheit, Zuverlässigkeit, Empathie!

# Mit „Stärken stärken“ mentale Stärke entwickeln...

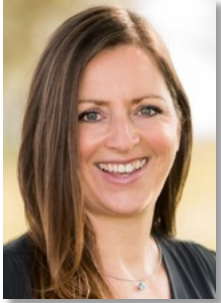


Kurze Selbstreflektion:

- Wer oder was gibt mir Kraft?
- Auf welche meiner Stärken kann ich mich in schwierigen Zeiten verlassen?
- Welche Erfolge im privaten und beruflichen Kontext habe ich erreicht? Auf was bin ich stolz?



# TEAM MARX-RUHLAND



**Uta Pook**

*Resilienz*



**Nina Gutzeit**

*Positive Führung*



**Andreas Wenzelburger**

*Stärken stärken*



**Doris Marx-Ruhland**

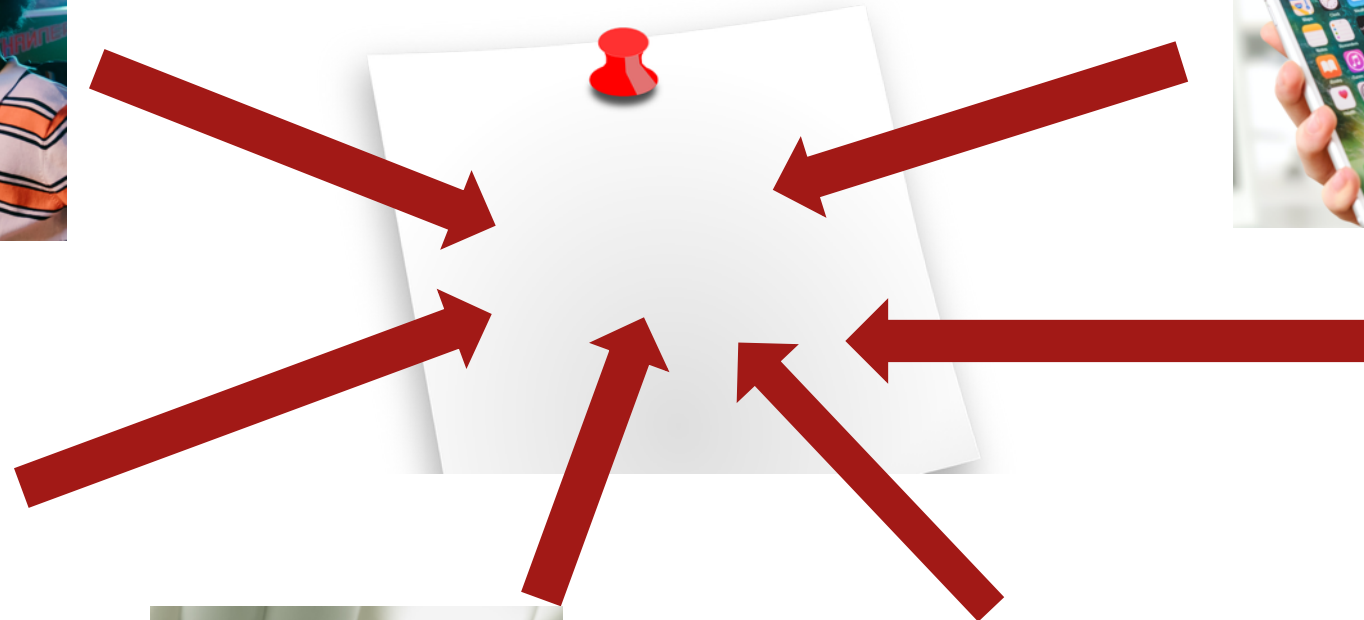
*Positive Glaubenssätze*

# Glaubenssätze

„Egal, ob du denkst,  
du schaffst es oder du schaffst es nicht,  
du wirst Recht behalten.“

*Henry Ford*

# Wie entstehen Glaubenssätze?



# Positive Glaubenssätze

Ich darf Fehler machen

Ich bin willkommen

Ich bin dankbar für alles  
was ich bin und habe

Mir gelingt was  
ich mir vornehme

Ich schaffe meine Ziele

Ich bin eine Bereicherung  
für mein Unternehmen

Ich darf meine  
Meinung sagen



Ich bin gut so  
wie ich bin

Geld ist gut und  
fließt mir zu

Ich bin gut in dem  
was ich tue

Ich bin klug

Ich nehme mir Zeit  
für die wichtigen Dinge  
In meinem Leben

Ich bin ein erfolgreicher Mensch

# Positive Glaubenssätze - Übung



Meine positiven Glaubenssätze aufschreiben

2 Minuten Zeit

Antworten gerne im Chat teilen

# negative Glaubenssätze

Im Leben bekommt  
man nichts geschenkt

Ich muss hart arbeiten

Ich finde immer  
den falschen Partner

Früher war alles besser

Wenn ich nicht viel leiste,  
bin ich auch nichts wert

Menschen die Geld  
haben, sind arrogant

Geld verdirbt  
den Charakter

Ich war noch  
nie sportlich

Ich kann kein Mathe

Ich bin eine schlechte Mutter/Vater  
weil ich wenig Zeit habe

Ich kann es sowieso  
nicht ändern

Ich wurde schon  
früher ausgenutzt

Ich bin nicht  
gut genug

Das Leben  
meint es hart mit mir





# negative Glaubenssätze - Übung




Meine negativen Glaubenssätze aufschreiben

2 Minuten Zeit

Antworten gerne im Chat teilen

# Glaubenssätze ändern

~~Im Leben bekommt man nichts geschenkt~~


 Das Leben macht mir Geschenke

~~Früher war alles besser~~


 Die Gegenwart hat Positives und die Zukunft wird noch besser




~~Ich bin nicht sportlich~~

 Ich mache den Sport, der mir Spaß macht und der zu mir passt

~~Geld verdirbt den Charakter~~

 Auch wenn ich Geld habe, bin ich wertschätzend, ehrlich und loyal

~~Ich bin nicht gut genug~~

 Ich weiß was ich kann und bin stolz darauf

# Glaubenssätze Hausaufgabe



1. Den neuen positiven Glaubenssatz auf einen Zettel schreiben
2. Einen Platz geben, wo Sie immer wieder hinschauen
3. Mehrmals am Tag aufsagen und das über mehrere Tage
4. Gefühl zum Glaubenssatz wird sich ändern aus ungewohnt wird gewohnt
5. Tiefer liegende Glaubenssätze brauchen Unterstützung durch einen Coach
6. Auch kleine Erfolge feiern .....

# WIR SAGEN DANKE!



Unser Angebot für Sie:

- Einzelcoaching
- Seminare & Workshops
- Organisationsentwicklung

Unsere nächsten offenen Seminare:

- Kommunikation & Konflikte  
13. bis 15. April 2021  
19. bis 21. Oktober 2021
- Führungspersönlichkeit  
29. Juni – 1. Juli 2021

*Für weitere Informationen kontaktieren  
Sie uns gerne unter:*

***team@marx-ruhland.de***

# Welche Fragen haben Sie noch?

