

## ein.blick Leistungsportfolio

2018

Das Beratungskonzept **ein.blick** rückt den Menschen und seine Potentiale in den Vordergrund. Manchmal braucht es erste Impulse, um ins Handeln zu kommen. Diese Impulse werden durch **ein.blick Vorträge / Impuls-Workshops** initiiert. Um jedoch Veränderung nachhaltig zu verankern, braucht es Methoden, die auch im Alltag ihren Platz finden. Diese Methodenvielfalt wird im Rahmen der **ein.blick Seminare** vorgestellt als auch erprobt.

So individuell wie der Mensch, so individuell auch seine persönlichen Herausforderungen. Im **ein.blick Einzelcoaching** stehen die Zeit und der Raum zur Verfügung, um gemeinsam notwendige Veränderungen zu gestalten.

### Die ein.blick Methoden / Ansätze

Mentaltraining, Kreativitätstechniken, Achtsamkeitstraining und eigens konzipierte Methoden zur Selbstreflexion bilden den methodischen Rahmen.

#### Das Format

Einzelcoaching		
Dauer	Gruppengröße	Voraussetzungen
1 – 1,5 Stunden pro Coaching-Einheit	Einzelarbeit	Keine

Vorträge – Impuls-Workshops		
Dauer	Gruppengröße	Voraussetzungen
ca. 2 Stunden	<b>Vortrag:</b> unbegrenzt <b>Impuls-Workshop:</b> max. 20 Personen	keine

Seminare		
Dauer	Gruppengröße	Voraussetzungen
0,5 bis 3 Tage	max. 12 Personen	je nach Themenstellung zielgruppenspezifische Eingrenzung

Die auf den Folgeseiten angeführten Themenstellungen werden als Vortrag, Impuls-Workshop und/oder Seminar angeboten. Das letztendliche Format wird in Abstimmung mit der AuftraggeberIn entwickelt.

## Vorträge – Impuls-Workshops - Seminare

---



### Glück – der gefährlichste Gegenspieler des Stresses

*Glück formt unser Gehirn!*

Stress ist der gefährlichste Gegenspieler unseres Körperglücks. Wenn wir unglücklich oder überlastet sind, wird vermehrt das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, was sich wiederum belastend auf unseren Körper auswirkt. Fühlen wir uns hingegen wohl, passiert genau das Gegenteil, unser Körper schüttet entsprechende Hormone und Neurotransmitter aus, die uns das Gefühl von Wohlbefinden signalisieren. Folgende Aspekte werden im Rahmen dieses Seminars / Workshops beleuchtet:

- Was formt unser Gehirn? - Glaubenssätze & innere Bilder.
- Stress ist etwas Innerliches! - Die Steuermechanismen unseres Gehirns und wie wir bewusst eingreifen können.
- Gehirn & Glück – die Erkenntnisse aus Neurobiologie, Positiver Psychologie, Glücksforschung & Co.
- Glückstraining – mittels Mentaltraining die eigenen Denk- und Handlungsmuster korrigieren!
- Das Geheimnis – des alltäglichen Wohlbefindens ...

**Gehirn | innere Bilder | Glück | Lernen**



### Achtsamkeitstraining

*Dem Leben aufmerksam begegnen.*

Achtsam zu sein heißt, die Fähigkeit zu besitzen die eigene Aufmerksamkeit zu lenken und bewusst auszurichten. Diese Fähigkeit zur Aufmerksamkeitssteuerung ist entscheidend, wenn es darum geht, das Gehirn und folglich den Geist in gewünschter Weise zu prägen.

Achtsamkeit schafft emotionale Ausgeglichenheit und befähigt uns, aus der gedanklichen Negativspirale auszusteigen und das eigene Denken konstruktiv auszurichten. Sie ermöglicht uns, präsent zu sein und unsere Energie nicht an Vergangenes oder Zukünftiges zu verlieren. Ziel ist es, mittels Achtsamkeitstraining das individuell empfundenen Stresslevel zu reduzieren, eine konstruktive Grundeinstellung zu festigen sowie die persönliche Resilienz zu erhöhen.

Achtsamkeit lässt sich in jedem Moment erleben. Im Rahmen dieses Workshops/Seminars werden unterschiedliche Methoden vorgestellt und erprobt, die die TeilnehmerInnen im achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen befähigen.

**Meditation | Bewusstsein | Gehirn | Gedankenkraft**



## Kopf und Herz im Einklang

*Wie unser Denken unser Herz beeinflusst.*

Unser Herz ist viel mehr als ein Muskel bzw. ein Pumpe, die uns am Leben erhält. Es nimmt Dinge wahr und fühlt. Sind wir gestresst, überfordert oder verärgert gerät unser Herz aus dem Takt. Ursache dafür liegt in der direkten Verbindung zwischen emotionalem Gehirn und dem sogenannten kleinen Gehirn unseres Herzens.

Die enge Verbindung zwischen Herz und Gehirn macht uns bewusst, dass der Schlüssel zum Wohlbefinden darin besteht, diese beiden Taktgeber in Balance zu bringen. Schon wenige Minuten eines bewussten und tiefen Ein- und Ausatmens verändern den Rhythmus unseres Herzschlags zum Positiven und signalisieren damit auch unserem Gehirn, dass Ruhe einkehren darf.

Im Rahmen dieses Workshops/Seminars werden Methoden aus dem Mental- und Achtsamkeits-Training vorgestellt und erprobt, die uns dabei unterstützen wieder in den eigenen Takt zu kommen.

**Herz | Gehirn | Gedankenkraft | Balance | Rhythmus**



## Mittels Mentaltraining zum Ziel

*Antriebskraft Begeisterung – Motivation – Klarheit*

Es ist die große Vision, die uns antreibt. Dennoch reicht sie oftmals nicht aus, wenn es darum geht ein angestrebtes Ziel zu realisieren. Es braucht Begeisterung, Motivation, Klarheit und einen gesunden Umgang mit Niederlagen, um wahre Höchstleistungen zu erbringen.

Die Sportwelt weiß schon seit langem um die Bedeutung und Kraft von mentalem Training. Eingesetzt im beruflichen Alltag ermöglicht es uns ...

- Zielklarheit zu schaffen.
- die Selbstmotivation aufrecht zu erhalten.
- die Kraft der Begeisterung zu nutzen.
- emotionale Stresssymptome abzubauen.
- blockierende Denk- und Handlungsmuster aufzulösen.

Mentales Training als Möglichkeit, neue mentale Modelle zu zeichnen, die uns unseren Visionen und Zielen ein Stück näher bringen.

**Mentaltraining | Zielarbeit | Motivationsarbeit | Ressourcenplanung**



## Welche Antreiber treiben Sie in den Stress?

*Präventive Stressbewältigung beginnt im Kopf!*

„Sei perfekt!“ – eine Einstellung, die dafür sorgt, dass wir mit unseren Leistungen nie zufrieden sind. „Sei perfekt!“ – um nur einen der fünf Antreiber zu nennen, die wesentlich dazu beitragen, den subjektiv empfundenen Stresspegel zu erhöhen. Antreiber sind Botschaften, die uns schon in der Kindheit vermittelt wurden. Im Bewusstsein verankert in Form von Überzeugungen, beeinflussen sie unser Handeln.

- Antreiber-Modell – Was treibt unser Handeln?
- Glaubenssätze – Was (er)schaffen wir mittels Gedankenkraft?
- Stressprävention durch Verankern von positiven Emotionen und Einstellungen.

**Antreiber | Glaubenssätze | Gedankenkraft**



## Meine vielen Rollen .... warum brauchen wir Grenzen?

MitarbeiterIn, KollegIn, ExpertIn, PartnerIn, Führungskraft und vieles mehr - im Laufe eines Lebens übernehmen wir unterschiedlichste Rollen samt zugehöriger Verantwortlichkeiten. Getrieben vom Wunsch alle Rollen bestmöglich zu erfüllen, vergessen wir sehr schnell, wo unsere individuellen (Leistungs-)Grenzen liegen, und dass eine gesunde Balance zwischen Annehmen und Abgeben notwendig ist.

Bestehend aus Methoden aus den Bereichen Mentaltraining, Energiearbeit, Kommunikation und Kreativitätstechnik werden die TeilnehmerInnen dabei unterstützt, ein Gefühl für ihre Leistungsgrenzen zu bekommen.

**Rollenvielfalt | Abgrenzungsarbeit | Rollenklarheit**



## Team Building & Kommunikation

*Wie wir uns begegnen wollen ...*

Erziehung, persönliche Erfahrungen und soziales Umfeld formen unser Denken und Handeln. Wir laufen mit unserer individuell eingefärbten Wahrnehmungsbrille durchs Leben und erkennen erst im Umgang mit anderen, wie viele „Wahrheiten“ es tatsächlich gibt. Selten haben wir im Alltag die Zeit noch die Methodik, um diese Brille abzunehmen bzw. neue Blickwinkel einzunehmen.

Es braucht einen Rahmen und methodische Begleitung, um sich selbst zu begegnen und das eigene Agieren im Kontext von Gruppen oder Teams zu erleben. Mentales Training, Team Building und Aspekte der Kommunikation sollen den eigenen Wahrnehmungs- und Handlungs-Rahmen spürbar machen.

Die Natur als große Spielwiese bietet sich dabei als idealer Rahmen an. Seminare zu diesem Themenbereich werden auch abseits bequemer Seminarräumlichkeiten, d.h. in der Natur (z.B. am Berg), angeboten.

**Team Building | Kommunikation | Selbstreflexion | Spiel**



## Führungsarbeit braucht Rollenklarheit

*Der gesunde Umgang mit der persönlichen Rollenvielfalt.*

Von der ExpertIn zur Führungskraft, der berufliche Alltag lässt oft wenig Zeit, um sich in neue Rollen einzuleben. Die Führungsrolle setzt Kompetenzen voraus, die über die fachliche Expertise hinausreichen. Viele persönliche Faktoren entscheiden über Erfolg und Misserfolg von Führungsarbeit.

Rollenklarheit und Bewusstsein hinsichtlich der notwendigen Kompetenzen ist daher entscheidend für ein erfolgreiches Agieren im Teamgefüge. Bewusstsein setzt Reflexionsfähigkeit voraus. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen dabei zu unterstützen ihr persönliches Rollenbild zu entwickeln. Das eigene Handeln zu reflektieren und bewusst zu gestalten, steht dabei im Vordergrund.

Gesunde Führungsarbeit erfordert Abgrenzung. Abgrenzung als eine Methode, um achtsam mit den persönlichen Ressourcen und Grenzen umzugehen. Das Einfordern und Respektieren emotionaler Grenzen bildet einen wesentlichen Teil dieser Abgrenzungsarbeit.

**Rollenklarheit | Abgrenzungsarbeit | Leadership | Kommunikation**

## Einzel-Coaching

---



### Die eigene Vielfalt leben

Genauer Inhalt und Zielsetzung des Einzel-Coachings werden zu Beginn der Beratungseinheit gemeinsam mit der KlientIn definiert. Unter anderem werden folgende Themenbereiche im **ein.blick Einzelcoaching** bearbeitet:

- Ressourcenstärkung – persönliche Herausforderungen meistern.
- Persönlichkeitsentwicklung & Potentialarbeit – Erkennen und nutzen der eigenen Potentiale (Talente).
- Führungs- & Teamarbeit – klare Rollen- und Kommunikationsbilder als Voraussetzung für ein gesundes Teamgefüge.
- Stressprävention – der gesunde Umgang mit den persönlichen Ressourcen, (mentale) Belastungen auflösen.
- Visions- und Zielarbeit – mittels Mentaltraining zum Ziel.

## Prozessbegleitung

---



### Der Kreativität Raum geben

*Gestaltungsräume mittels Design Thinking & Co eröffnen*

Um Innovation und Veränderung zu leben, braucht es Methoden, die uns befähigen gewohnte Denkstrukturen zu durchbrechen. Laut Zukunftsforschung werden wahre Durchbrüche nur mit einem Denken erreicht, das tief greift und sich durch ein bewusstes Wahrnehmen von sich und seiner Umwelt auszeichnet. Persönliche Glaubenssätze infrage zu stellen, gewohnte Handlungsmuster zu durchbrechen und ungewöhnliche Kooperationen einzugehen steht dabei auf der Tagesordnung.

„Der Kreativität Raum geben“ beschreibt eine Prozessbegleitung im Rahmen von Produktentwicklungs- bzw. Innovations-Prozessen. Eingesetzt werden dabei Ansätze (z.B. Design Thinking), die dazu beitragen ungewöhnliche Problemlösungen zu konzipieren. Kombiniert mit Methoden aus dem Mental- & Kreativitätstraining ergibt sich ein Aktionsrahmen, der jeglicher Norm widerspricht und viel Platz für Neues, im Sinne von neuen Produkten / Prozessen / Services, schafft.

**Kreativität | Prozessbegleitung | Innovation | Denkstrukturen**