

LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

KAPITEL 18

Mindful Last Words - Deine Bedürfnisse wirklich kennen

#Essenzen

Worum geht es im Grunde bei mentaler Gesundheit?

GERALD, SHI, MAREN und **MIRIAM** ziehen Resümee. Es geht darum, liebevoll zu Dir selbst zu sein und dadurch die Kraft zu ermöglichen, liebevoll zu anderen Menschen in Deinem Umfeld zu sein. Für ein Leben in Balance und Harmonie können wir uns täglich neu entscheiden. Hierzu gehört auch zu akzeptieren, dass das Leben nicht vorhersehbar und kontrollierbar ist. Es ist bunt, lebendig und voll von Selbstorganisation. Sich dieser bunten Vielfalt zu öffnen, heisst JA zur Lebendigkeit zu sagen. Und das bedeutet auch JA zur eigenen Lebendigkeit mit all ihren Limitierungen, Möglichkeiten, ihrer Komplexität und Vielfältigkeit zu sagen.

#Transfer



Gönne Dir zum Abschluss 15 Minuten Zeit zur Reflexion. Nimm dabei gerne auch Deinen MyCase zur Hand.


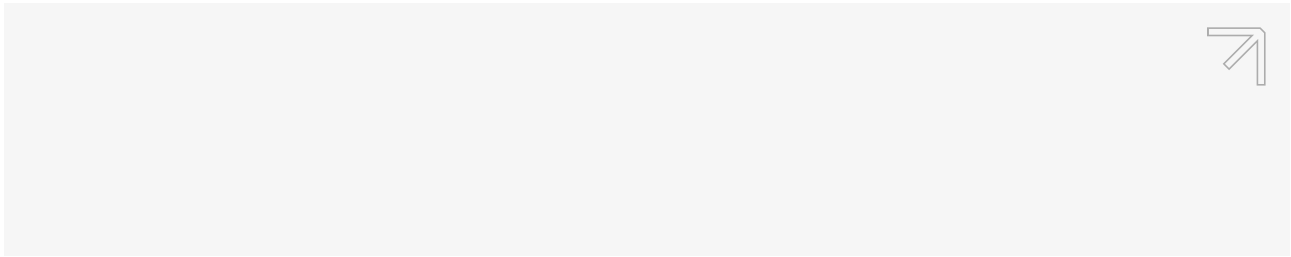
Was sind Deine Haupt-Lern-Erkenntnisse zum Thema „Gesundheit?“



Was hast Du bereits ausprobiert und verändert?




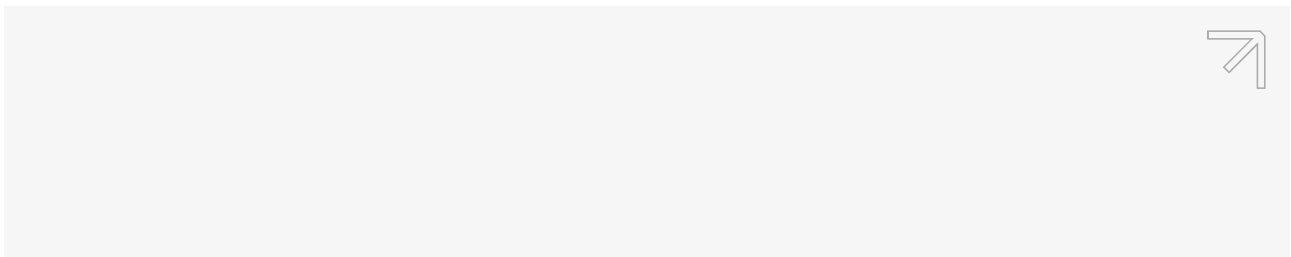
Welche Effekte hatte dies?



Wie geht es bei Dir mit dem Thema weiter?

Wen möchtest Du informieren?

Was willst Du weiterhin anstoßen?



Falls Du Dir einen MyCase zu Beginn definiert hast: Werfe einen Blick darauf und überlege Dir, wie dieses Projekt weiter geht. Welche Maßnahmen zur Weiterentwicklung für Dich selbst und Dein Unternehmen ergeben sich daraus?

Ggf. solltest Du andere hierzu ins Boot holen und ein größeres Projekt draus machen.

Wie kann das konkret aussehen?

Was sind hierzu die nächsten Schritte?



#Bonus

Wir haben zum Abschluss noch einmal die wichtigsten Punkte von mentaler Gesundheit zusammengefasst. Du kannst sie gerne weitergeben.

1. Mentale Gesundheit blüht in einem Ort von Sicherheit, Offenheit, Akzeptanz und Vertrauen.
2. Mentale Gesundheit wächst in einer Community: unter Freunden, Kolleg*innen, Familien, etc. Sie leidet unter Verfeindung, Konkurrenz und Abneigung.
3. Die Aufgabe von Führungskräften ist es, solche Räume zu schaffen und eine Vertrauenskultur vorzuleben und einzufordern.
4. Unsere mentale Gesundheit verdient unsere Aufmerksamkeit und unseren Schutz. Sie ist die wichtigste Ressource für unsere Wirksamkeit.

5. Mentale Gesundheit ist ein Prozess, der auch Rückschläge und Fehler beinhaltet.
6. Wer die mentale Gesundheit einer anderen Person fördert, tut sich dabei meistens auch selbst etwas Gutes.
7. Konstruktives Feedback und Kommunikation unterstützen unsere mentale Gesundheit. Wir sollten uns nie dafür schämen müssen.
8. Konstruktives Feedback sollte immer auf Stärken bauen und nicht den Fokus auf "Schwäche" legen.
9. Erfolg taucht in Wellen auf und kommt durch Großzügigkeit.



#Bonus 2

Falls Du noch nicht genug hast und gerne noch ein paar Übungen /Experimente wagen möchtest, hätten wir folgende Ideen für Dich:

Fishing for Compliments

Das Fragen nach Wertschätzung und Komplimenten hat bei uns meist keinen guten Ruf. Dabei sind die eigenen Stärken und Ressourcen etwas sehr wichtiges und Anerkennung und Wertschätzung ein wichtiges Grundbedürfnis von uns. Oft ist es auch eine gute Möglichkeit, die eigenen Stärken besser kennen zu lernen.

Frage drei Menschen aus Deinem Umfeld:

- Was sie an Dir schätzen?
- Was sie als Deine größte Stärke empfinden?
- Wofür sie Dir dankbar sind?

Mache Dir hierzu Notizen.

Kompliment von: _____

Was er/sie an mir schätzt: _____

Was er/sie als meine größte Stärke sieht: _____

Wofür er/sie mir dankbar ist: _____

Natürlich haben die Menschen in Deinem Umfeld ähnliche Bedürfnisse. Wenn Dir das Fishing for Compliments gut getan hat, kannst Du damit beginnen, anderen die Fragen oben zu beantworten. Für Teamzusammenhalt und den Kontakt mit Deinen Mitarbeiter*innen ist das in der Regel Gold wert.

Teamübung: Appreciation Shower

Du kannst Wertschätzung auch im Team üben. Du stellst Dich mit Deinem Team in zwei Kreisen auf - ein Innenkreis und ein Außenkreis. Man steht sich jeweils gegenüber und schaut sich gegenseitig an. Die erste Runde dauert 2 Minuten. Die Person im Außenkreis sagt der Person im Innenkreis was sie an ihm/ihr schätzt. Dann rotiert der Innenkreis im Uhrzeigersinn und in der nächsten Runde sagt die Person aus dem Innenkreis dem neuen Gegenüber, was er/sie an ihm/ihr schätzt.

Das kann man ein paar Runden so machen bis jeder/jede mindestens 5 Appreciations bekommen hat.

Alternativfragen für die Runden sind:

- Wofür ich Dir dankbar bin?
- Was mich an Dir fasziniert?
- Was ich Dir schon mal immer sagen wollte (nur positive Dinge!)?
- Was ich an Dir gut finde?

Du wirst sehen: Die Stimmung im Team ist danach sehr positiv und es wird viel gelacht.

Nicht einsetzen solltest Du die Übung, falls ihr gerade einen handfesten Konflikt am Start habt oder es aus irgendwelchen Gründen unpassend ist.

Dein Erfolg der Woche:

Schreibe Dir jeweils am Freitag Nachmittag auf, was Dir diese Woche besonders gut geglückt ist, was Dein Erfolg der Woche ist. Baue Dir, z.B. aus Post-its, eine kleine Hall of Fame, in die Du Deine Wochenerfolge hängst.