

Ausgangssituation

Szenenbeispiel: ein Bereichsleiter soll sich neu positionieren und in GF-Sitzungen stärker behaupten

Wirkung: Der nächste geplante Karriere-Schritt wird in Frage gestellt.

Gefühle: Unsicherheit, Stress, Machtlosigkeit, Unstimmigkeit, Scham, Fremdsteuerung

Körpersignale: innere Unruhe, Bauch- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Atmungsprobleme...

Reaktionen: Unzufriedenheit mit sich selbst, Unfähigkeit „nein“ zu sagen, Handlungsunfähigkeit, Aggressivität, passives Verhalten

Wünsche: Anerkennung, innere Ruhe und Gelassenheit für mehr Balance, professionelles Auftreten für mehr Erfolg

Probeausschnitte

KLASSISCHE WERKZEUGE

- Standortbestimmung
- Rollenverständnis
- Selbst-/Fremdbildanalysen
- Eigene Blockaden erkennen und beseitigen
- Eigene Ressourcen und Stärken schätzen lernen
- Persönlichkeitsanalyse
- Vorbereitung auf konkrete Szenen

KREATIVE SCHLÜSSEL

- Körperwahrnehmungsübungen
- Zentrieren von Körper und Stimme
- Sich bewusst Raum nehmen (Atem, Körper und Umfeld)
- Sich Gehör verschaffen (Stimme)
- Ausdruckstarke Mimik/Gestik üben
- Innere Bilder zum Ausdruck bringen
- Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen inkl. Lockerungsarbeit
- Spiegelarbeit

Ergebnis

Verhalten

- Aufrechter und stimmiger Gang
- Authentizität
- Ausstrahlung
- Souveränität
- Selbst-Steuerung

Gefühle

- Gesunder Stolz
- Bodenhaftung
- Zuversicht, Gelassenheit
- Innere Ruhe

Wirkung im Beruf

- Glaubwürdigkeit
- Steigerung der Überzeugungskraft
- Höhere Chance für eine stimmige Karriereentwicklung

Für den Arbeitgeber

- Stärkung der Kompetenz im Führungsteam
- Entwicklung und Bindung eines Leistungsträgers