

**Spüren,
worauf es ankommt**



VORTRÄGE **NEURONALE PHÄNOMENE DES ALLTAGS**

DAUER

- 45 Minuten oder
- 120 Minuten mit aktivierenden Phasen oder
- drei Stunden theoretischer Input mit Booster-Intensivworkshop

ZIELGRUPPE

Menschen,

- die sich für die Gebrauchsanweisung zur klugen und gesunden Nutzung ihres Gehirns interessieren.
- die etwas kennenlernen wollen, das über Tipps und gut gemeinte Ratschläge weit hinausgeht.

WANN

Jederzeit buchbar

DOZENT

Hartmut Neusitzer - Ressourcencoach



HERAUSFORDERUNG UND EINORDNUNG

Wir befinden uns in einem radikalen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Umbruch von nie dagewesenem Ausmaß.

Mit der obigen Herausforderung eng verbunden sind ältere Erfahrungswerte und aktuelle Studien:

70 – 70 – 70 – 50

- **70** % der Umstrukturierungen der letzten 60 Jahre scheiterten.
- Ergebnis von einzigartigen Einzelinterviews bei 1.000 Führungskräften vor sechs Jahren: **70** % äußerten sich auf unbewusster Ebene, dass es so nicht weitergehen kann!
(Zukunft von Führung: kompetent, kollektiv oder katastrophal? - [Prof. Dr. Peter Kruse nextpractice GmbH](#))
- **70** % der Führungskräfte haben auf dem Weg in die Zukunft Selbstzweifel.
(Studie der Bertelsmann Stiftung und der Uni St. Gallen Neue Arbeitswelt aus 2018)
- **50** % in der Beschleunigungsfalle: Kollektives Ausbrennen einzelner Teams, Bereiche oder einer ganzen Organisation in folge kollektiver Über-, Dauer- und Mehrbelastung.
(Studie der Bertelsmann Stiftung und der Uni St. Gallen Neue Arbeitswelt aus 2018)

Veränderungsprozesse sind sehr komplexe Situationen, egal ob in einer Organisation oder als persönliche Entwicklung. Bei den meisten Menschen lösen sie eine Vielzahl positiver und negativer Gefühle aus.

Um Menschen auf der Gefühls- und [Bedürfnisebene](#) „abzuholen“, also um die emotionalen Zentren im Gehirn zu erreichen, ist das Selbstmanagement-Konzept des Zürcher Ressourcen Modells ([ZRM](#)) das Mittel der Wahl.

Das Innovative an der Unterstützung von Change- bzw. Veränderungsprozessen mit diesem Selbstmanagement-Konzept ist der Einbezug des [Unbewussten](#) (**emotionales Erfahrungsgedächtnis**). Diese Thematik ist vielen Mitarbeitenden und Führungskräften noch nicht vertraut. Wir sind meistens mit Betonung auf der Rationalität sozialisiert. Als Menschenbild orientiert man sich deshalb am Homo oeconomicus (HO), der rational und verstandesgesteuert mit dem **Verstand** vorgeht. Dem lupenreinen HO ist die Welt der Gefühle suspekt.





Souverän in der Krise

Gebrauchsanweisung fürs Hirn

Entspanntes Home-Office und/oder Lernen trotz Ablenkungen

Ihre Fähigkeit steigern,
Gedanken, Gefühle und Handlungen selbst zu steuern.

KURZFASSUNG

Die Methode der Wenn-dann-Pläne

- unterstützt Sie konzentriert Ihre Arbeit zu erledigen, trotz starker Ablenkungen.
- ermöglicht Ihren Kindern konzentriertes Lernen.

Wenn-dann-Pläne sind gut erforschte Verhaltensziele. Sie unterstützen dabei, eigene Wünsche zu realisieren, schwierige Anforderungen und Verpflichtungen des Alltags umzusetzen und Ablenkungen auszublenden.

Die zwei Quellen der Angst

Die Gefühle von Unbestimmtheit und Inkompetenz

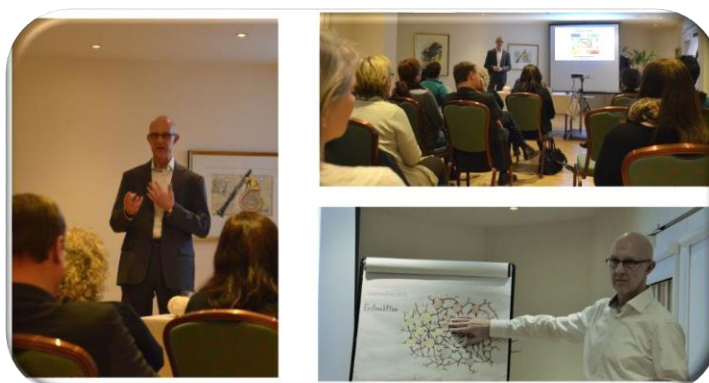
KURZFASSUNG

Das Gehirn gerät in Unruhe, wenn etwas plötzlich anders ist als von uns erwartet, wir nicht wissen, was los ist und was das zu bedeuten hat. Fühlen wir uns zusätzlich hilflos und inkompetent, verstärkt sich die Besorgnis bis hin zur Angst, schlimmstenfalls zu einer ohnmächtigen Erstarrung.



SCHWERPUNKTE

- Einem WC-Papier-Hamsternden ins Gehirn geschaut
- Von der Ohnmacht zum Erfahrungswissen
- Neuronale Hintergründe und Wirkzusammenhänge
- Selbstwirksamkeit kontra Stresserleben



Was brauchen Menschen in einer Krise am dringendsten?

Sich selbst beruhigen können

SCHWERPUNKTE

- Von den Gefühlszentren zur Affektbilanz
- Von der psychologischen Blackbox zu den vier psychischen Teilsystemen
- Anatomie, kluges Stimmungsmanagement und Persönlichkeit
- Der schwarze Gurt des Selbstmanagements
- An Krisen wachsen

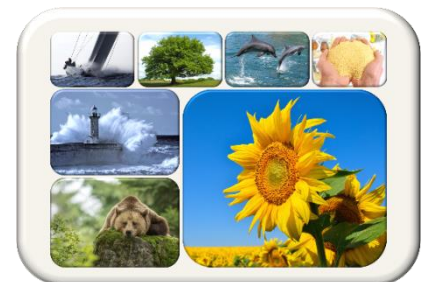


Was führt uns am schnellsten aus Angst und Sorge heraus?

Der eigene Körper und die Kraft positiver Bilder

SCHWERPUNKTE

- Anatomisch gesunde Körperhaltung
- Stressreduktion durch kluges Embodiment
- Einfache Beseitigung von Hürden
- Automatismen aufbauen durch die Strategie der Wenn-dann-Pläne
- Ein ressourcenschonender Umgang mit sich und anderen
- Ihr Ressourcenbild



LEITSATZ

Souveränität & Situationselastizität

wachsen dann,

wenn sich der Mensch seiner selbst sicher ist.

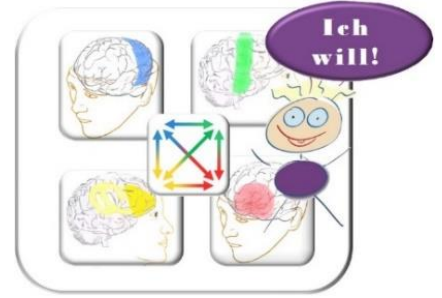
Prof. Julius Kuhl
(PSI-Theorie)

KURZWEILIG UND ANREGEND

Ihre vier psychischen Teilsysteme in Aktion

Ein Dünnhäuter, ein Dickhäuter,
ein Pokerface und ein Tausendsassa

Am Beispiel einer kleinen Softwareschmiede
– Grafiken siehe unten



SCHWERPUNKTE

[Ressourcenaktivierung](#) und [persönliche Intelligenz](#)

Wie müsste ich mein Gehirn nutzen,

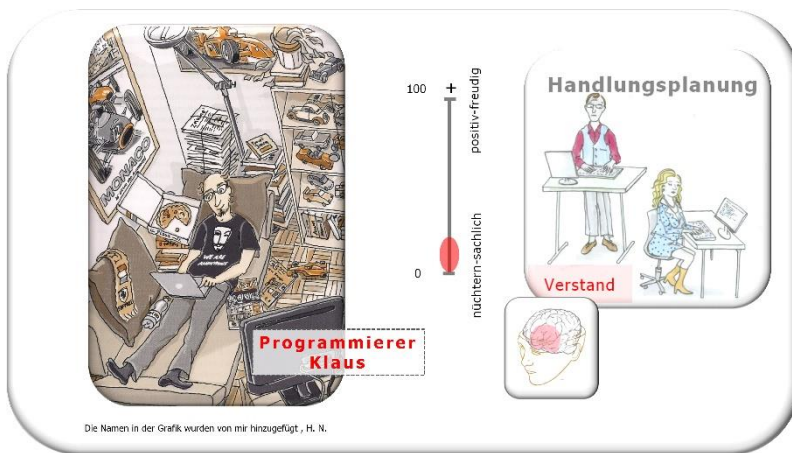
- um den richtigen Moment zum Handeln zu erkennen?
- um mich zu motivieren?
- um „Gefahrenmomente“ zu erkennen?
- um kreative Lösungen zu finden?

Wie schaffe ich es, die Gestaltung meines Lebens (wieder) sinnerfüllt in die eigene Hand zu nehmen?

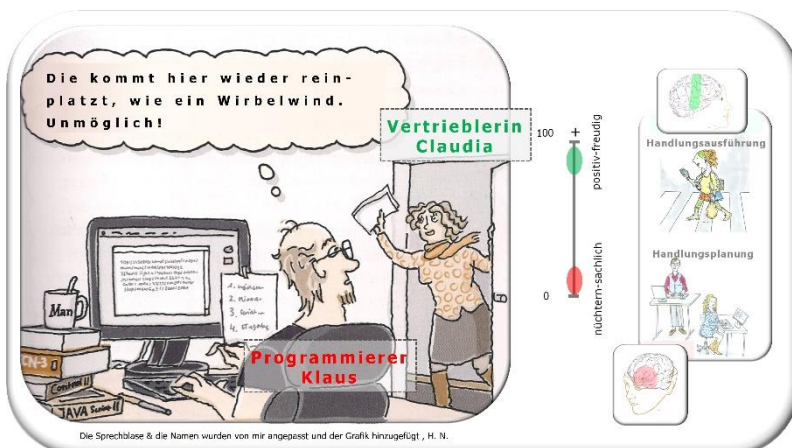
Sie erwartet ein informativer und anregender Einblick in die [PSI-Theorie](#).

Sie ist die umfassendste Persönlichkeitstheorie, die es heute gibt.

Im beeinträchtigten Wechselspiel zwischen diesen Systemen (siehe Grafik oben rechts und die sechs unten) liegen die Ursachen der meisten Coaching-Anliegen.



Die Namen in der Grafik wurden von mir hinzugefügt, H. N.



Die Sprechblase & die Namen wurden von mir angepasst und der Grafik hinzugefügt, H. N.

Fehler-Zoom bzw. Objekterkennungssystem
Ergebniskontrolle

Handlungsausführung

Und schon fängt Rita an, zu jammern,
Zum Glück war ich schnell aus der Tür.
Die mach aus jeder Mücke einen Elefanten.
Aber Sie ja eigentlich eine ganz Liebe,
Ich sag ihr noch was Nettes.

Buchhalterin Rita

„Das ist doch kein Problem für dich, das hast du doch schnell geändert, meine Liebe.“

Vertrieblerin Claudia

Die Sprech-/Gedankenblasen & die Namen wurden von mir angepasst und der Grafik hinzugefügt, H. N.

Quelle der sechs Grafiken ist ein sehr empfehlenswertes Buch:

Johannes Storch, Corinne Megenegg, Maja Storch, Julius Kuhl

Ich blicks

Verstehe dich und handle gezielt

Die Sprech-/Gedankenblasen & die Namen wurden von mir angepasst und der Grafik hinzugefügt, H. N.

seine Ehefrau

Geschäftsführer Sebastian

Fehler-Zoom bzw. Objekterkennungssystem
Ergebniskontrolle

100
erst-konzentriert

0
gelassen-entspannt

Zielbildung & Ergebnisverwertung

Selbst

Die Namen in der Grafik wurden von mir hinzugefügt, H. N.

Diese Unbekümmertheit ist gefährlich.
Nicht einmal der Kontostand interessiert ihn.
Was muss nur passieren, bis der endlich mal aufwacht?
Der hat die Ruhe weg, im Gegensatz zu mir.
Ich kann heute Nacht sicher wieder nicht einschlafen.

Buchhalterin Rita

Kontrolle

100
erst-konzentriert

0
gelassen-entspannt

Sorgenvoll, wachend, sorgfältig, selbstlos, Risiken erkennen

Die Sprechblase & die Namen wurden von mir angepasst und der Grafik hinzugefügt, H. N.

Buchhalterin Rita im Urlaub

... Ihr Ehemann

Fehler-Zoom bzw. Objekterkennungssystem
Ergebniskontrolle

100
erst-konzentriert

0
gelassen-entspannt

Zielbildung & Ergebnisverwertung

Selbst

Die Namen in der Grafik wurden von mir hinzugefügt, H. N.

Rasant-radikaler Wandel

Ihr Gehirn könnte ihn stemmen.

Bereit?

Dann schnallen Sie sich an –

und holen alle Mitarbeiter sofort positiv-emotional ins Boot!

Jeder Veränderungsprozess ist eine komplexe Situation. Bei uns Menschen löst er eine Vielzahl positiver und negativer Gefühle aus. Diese Gemengelage von Gefühlen und Bedürfnissen muss ernst genommen werden. Dies bildet die Basis für Veränderungsmotivation.

Die unbewussten Bedürfnisse sind innere [Gratis-Kraftquellen](#).

Sie lernen ein Instrument kennen, mit dem Sie Skepsis ernst nehmen, auf genial-einfache und sinngiebende Weise visualisieren und sofort zielführende Veränderungsmotivation aktivieren können.

Skeptiker für den rasanter Wandel ins Boot holen

Starke Bilder erzeugen Souveränität,
Motivation und Handlungsenergie.

Wozu? Weil Sie auch die Skeptiker mit ins Boot holen wollen!

Sie erfahren, wie man eher vorsichtigen, skeptischen und ggf. schon innerlich gekündigten Mitarbeiter für Veränderungsprozesse aktiviert.

Sie lernen ein einfach anwendbares Instrument des Selbstmanagements kennen. Es passt sich dem Menschen an und nicht umgekehrt. Der Blick wird auf Ressourcen und innere Energiequellen gelenkt. Eine zögerliche Erstreaktion kann jederzeit durch eine klug-beherzte Zweitreaktion ergänzt werden.

Seinen Lernerfolg fördern

**Ein Lern- und Entwicklungsprozess muss
als lustvoll, belohnend und sinnvoll erlebt
werden
und NICHT als eine beschwerliche Prozedur,
die man nur mit Disziplin
zu einem erfolgreichen Abschluss bringt.**

Maja Storch
(Zürcher Ressourcen Modell)

Den Zwiespalt im Kopf auflösen

Herz und Hirn im Einklang

Kennen Sie das nicht auch?

Ein Überangebot an verlockenden Angeboten löst einen kräftigen inneren Konflikt aus. Entscheiden und Handeln sind ausgebremst.



MIT GOLD NICHT BEZAHLBAR

Weil

- Sie erkennen, wie Sie den Bremsklotz im Hirn sofort erfolgreich lösen können, um wieder klug zu entscheiden und tatkräftig zu handeln.
- gerade in stark belastenden Situationen, bei maximalem Stress oder bei etwas Unerwartetem diese Fähigkeit von unschätzbarem Wert ist.

Denn Sie haben keine oder wenig Zeit, sich mit allen möglichen Wenns und Abers auseinanderzusetzen.

Und weil Sie dranbleiben wollen:

Bringen Sie Ihren inneren Hemmschuh zum Vortrag gern mit.

Sind Sie auch ein Freund des Mehrfachnutzens?

Leitfaden zu mehr persönlicher Intelligenz

Bereit für mehr Funken im Hirn?

Wenn wir etwas optimieren wollen, müssen wir wissen, wie's funktioniert!

Wünschen Sie sich auch mehr Zufriedenheit, beruflichen Erfolg, Wohlbefinden und Lebensglück?

Dies wird in einem hohen Maße von Persönlichkeitskompetenzen bestimmt.

Lernen Sie diese Schlüsselqualifikationen kennen.

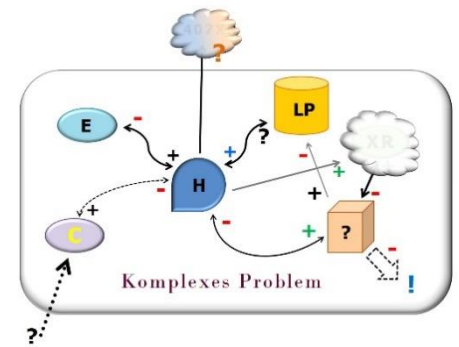
Kommen Sie zum Vortrag, weil Sie hier erfahren werden, welche Bereiche Ihres Gehirns Sie für welche Situationen aktivieren müssen, um situationselastisch klug zu entscheiden und tatkräftig zu handeln.



In Notfallsituationen handlungs- und entscheidungssicher bleiben

Die zentrale Herausforderung in komplexen (Projekt-)Situationen

Sie erwartet ein abwechslungsreicher, spannender Vortrag mit Videosequenzen, Experimenten und Zeit zur Reflektion.



Gerade in komplexen Situationen begehen Menschen Planungs-, Entscheidungs- und Handlungsfehler. Auch perfekt geplante Vorhaben können in der Katastrophe enden. Allzu gern versucht man, die Zukunft vorherzusagen, um der Angst vor Ungewissem aus dem Weg zu gehen.

Der Vortrag gibt Antworten auf die folgenden Fragestellungen:

- Welche Handlungs- und Denkfehler gibt es beim komplexen [Problemlösen \(KPL\)](#)?
- Was passiert in einer Notfallsituation im Gehirn?
- Welche Fähigkeiten hat ein guter Akteur innerhalb eines komplexen Problems?
- Wie kann man diese Persönlichkeitsfähigkeiten messen?
- Wie kann man diese Fähigkeiten trainieren und entwickeln?
- Wie kann man unter großer Unsicherheit und hohem Zeitdruck bestmögliche Entscheidungen treffen?

ZIELGRUPPE

Menschen, die in komplexen Situationen planen, entscheiden und handeln müssen.

**Jeder,
der nicht mit genügend Willensstärke ausgestattet ist,
kann lernen,
seine Ziele zu erreichen.
Wirklich jeder!**

Maja Storch
(Zürcher Ressourcen Modell)

Neujahrsvorsätze

Wieso es so verdammt schwer ist, sich zu verändern

Es könnte gehen, wenn wir „es“ auf eine andere Art und Weise täten.

Gesünder leben, gelassener mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen, sich mehr abgrenzen, endlich einen neuen Partner finden, die Buch-haltung pünktlich abgeben, sich Lebenszufriedenheit gönnen, sich mehr bewegen, etwas abnehmen – gern für immer.



Mit diesen und ähnlich löblichen Neujahrsvorsätzen ist der Weg zur Hölle gepflastert.

Gerade zum Jahresende wird Bilanz gezogen. Ab 1.1. soll so manches anders werden. Doch wieso scheitern hier über 90 % der Menschen? Wieso ähneln sich die Neujahrsvorsätze von Jahr zu Jahr? Dies liegt unter anderem daran, dass die Absichten meist vernünftiger und moralischer Natur sind. Heißt, diese Vorsätze machen keinen Spaß und das mag der innere Schweinehund überhaupt nicht.

Wie es gelingen kann, lustvoll und in einem wissenschaftlich abgesicherten Phasenmodell Verstand und „Bauch“ in Einklang zu bringen, erfahren Sie in diesem Vortrag mit interaktiven Anteilen.

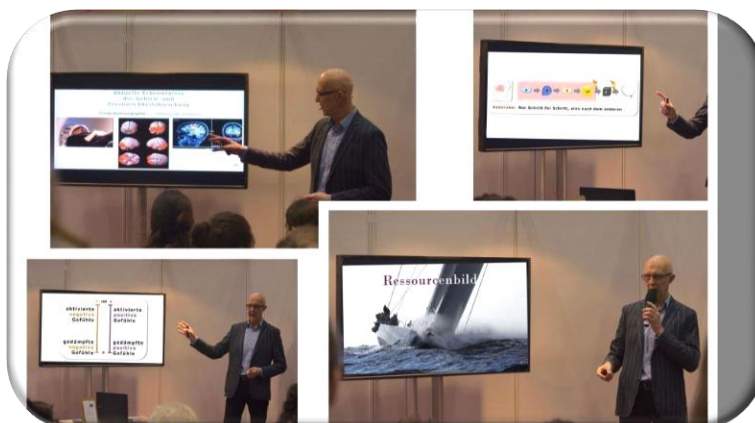
Künftig feiern Sie Silvester entspannt und ganz ohne neuen Vorsatz.

ZIELGRUPPE

Menschen,

die ihren inneren Schweinehund zum besten Freund und Helfer machen wollen,

**um die Kluft
zwischen der Einsicht,
etwas zu wollen,
und dem tatsächlichen Handeln zu überwinden.**



Hartmut Neusitzer

Selbstmanagement-Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und

autorisierter Berater des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales unternehmensWert:Mensch

Mobil: 0160 – 975 46 221 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de