KURZPROFIL
UND MEHR

Hartmut Neusitzer zertifizierter Coach, Trainer und Prozessbegleiter

Mobil: **0160 975 46 221**

E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de
Internet: www.Mein-Ressourcencoach.de

QUALIFIKATION/ ERFAHRUNG

- Zertifizierter Coach und Trainer
- PSI-Kompetenzberater - Persönlichkeitsdiagnostik
- Consultant in Beratungsunternehmen
- Berufliche Weiterbildung, Schwerpunkt: Um- und Neuorientierung
- Inhaber und Geschäftsführer in mittelständischen Unternehmen

SCHWERPUNKTE

Workshops und Coaching u. a. mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), Ressourcenaktivierung, Selbstmanagement und Gesundheitsvorsorge, berufliche und private Neuausrichtung

ZIEL UND NUTZEN

Selbstzugang, Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit, Souveränität im Vertriebs- und Führungsalltag, Teamspirit, Komplexitätsbeherrschung

MEINE VIER WICHTIGSTEN WERTE

Würde – Selbstvertrauen – Weitblick - Eigenverantwortung

ANSATZ

Mit Menschen arbeite ich wertschätzend, zutrauend, flexibel, humorvoll und respektvoll. In der Zielfindung bin ich klar, beharrlich, strukturiert und flexibel.

VERÖFFENTLICHUNGEN

Gesundheitsbriefe – „Ach so!:"-Briefe – Risiko-Briefe

KUNDENSTIMMEN

PDF-Download

PROJEKTBESCHREIBUNGEN

PDF-Download

FIRMENKUNDEN
auszugsweise

- BOSCH Sicherheitssysteme GmbH, Kiel und Grasbrunn
- Bundesamt für Seeschifffahrt und Hydrographie, Hamburg
- DAK, Hamburg
- Detlev Louis GmbH, Hamburg
- d+s AG (für 1&1 AG), Gera
- Elbe Werkstätten GmbH, Hamburg
- ETERNIT AG, Leimen, Neubeckum und Berlin
- Havariekommando Cuxhaven
- IFAW Internationaler Tierschutz-Fonds gGmbH, Hamburg
- Klinikum Regensburg - VFFP e.V.
- KRAFT FOODS Deutschland GmbH & Co. KG, Bremen
- Kultusministerium Hannover
- Management-Akademie der Sparkassen-Finanzgruppe Bonn
- NDR, Hamburg
- Niedersächsische Landesschulbehörde, Celle
- OFF LIMITS GmbH, Bornheim
- SCHIFFL AG, Hamburg
- Sparkassenakademie Schleswig-Holstein, Kiel
- Sparkassenakademie Hessen-Thüringen, Eppstein
- Sparkasse Holstein, Bad Oldesloe
- Sparkasse Oldenburg
- Wanit Fulgurit, Wunstorf
- Wasser- und Schifffahrtsverwaltung Berlin, Dresden, Hannover, Kiel und Tönning.
- WBS AG Hamburg, Lübeck, Schwerin
- ZAF Zentrale Fortbildung Hansestadt, Hamburg

Impressionen Workshop – Coaching – Vorträge

Ich messe mein Handeln stets daran,
ob es einen positiven Beitrag
in Ihrem Leben schafft.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG
Der Weg zur Meisterschaft

PSI-THEORIE
Verstehen, wie man wirklich "tickt"

Eine gute Theorie kann eine Vielfalt von Phänomenen auf einige wenige Grundprinzipien reduzieren und ist daher besonders unter hohem Arbeits- und Zeitdruck von eminent praktischem Wert. Für die Anwendung auf die Mitarbeitermotivation ist es wichtig, dass die Theorie die für das tägliche Handeln und Erleben relevanten Systeme und Dimensionen beschreibt. Diesem hohen Anspruch wird die PSI-Theorie in vielfacher und alltagsrelevanter Hinsicht gerecht.

Jeder neuronale Schritt kann eine Sekunde dauern [siehe Verarbeitungskapazität, Seite 33] oder Tage.

Das Fundament: Die Logik der Gefühlswelt

Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Hilfe zur Selbsthilfe

Sie lassen sich freudvoll mit gezielten Übungen in einem ZRM-Selbstmanagement-Workshop oder einem ZRM-Einzelcoaching entwickeln. Jeder Einzelschritt innerhalb dieses Fünfphasen-Modells ist wissenschaftlich begründet.

Was ist ZRM?

- Selbstmanagement-Konzept
  ➔ Königsdisziplin = Affektregulation
- systematische Hilfe zur Selbsthilfe
  - Expertenunabhängigkeit – Hilfe zur Selbsthilfe
  - „Bedienungsanleitung für das eigene Gehirn"
- die Teilnehmenden entscheiden, was ihnen besonders wichtig ist

Vier Grundpfeiler

- **Ressourcenorientierung**
  - = Veränderungspotenzial ist vorhanden
  - Das ZRM-Training bringt Menschen in Kontakt mit ihren Ressourcen und macht sie verfügbar
- **Ganzheitlichkeit: Verstand, Gefühl und Körper**
  - Körper steht in Drucksituationen im Vordergrund
- **Individualität**
  - ➔ keine Tricks und Tipps!
- **Wirksamkeit**

Einschub

Die von mir eingefügten beispielhaften Zeichnungen der möglichen, meist überzeichneten Protagonisten dienen ausschließlich dem unmittelbaren Erkennen und Nachvollziehen von psychologischen Hintergründen und Ursachen. Immer hat dies Auswirkungen auf das Embodiment, also die Körperhaltung, die Mimik und die spontan auftretenden somatischen Marker. Letztere erkennt man beim Gegenüber besonders an der Mimik. Dies ist für die meisten derart „normal", dass man dem wenig bis keine Bedeutung beimisst. Je nach Situation sind wir mal in der einen, dann in der völlig entgegengesetzten Verfassung und Stimmung. Dies alles ist jedoch NICHT in Marmor gemeißelt!

Jedoch:
Mit nur ein wenig Interesse und Übung könnte man sich die selten ernst gemeinte Frage
„Wie geht es dir/Ihnen?"
dann sparen! Dies hätte natürlich dann die unterschiedlichsten Folgen … 😉

Behalten Sie beim Lesen und Betrachten immer gern ein Schmunzeln im Gesicht.

Was bei jeder Persönlichkeitsentwicklung zu berücksichtigen ist:

Gegen das Vergessen im stressigen Alltag

ENTWICKLUNGSORIENTIERTE SELBSTMANAGEMENT-ANALYSE (EOS)

Sein größtes Potenzial ermitteln.
(auszugsweise)

Von unschätzbarem Wert ist es, die verborgenen Potenziale mithilfe der obigen Persönlichkeitsanalyse zu ermitteln.

Weiterhin:
Wenn wir etwas ändern wollen, sollten wir am besten bei den Ursachen ansetzen. Dann brauchen wir nicht jedes einzelne Symptom zu behandeln, sondern können zahlreiche Symptome mit einer einzigen Veränderung beseitigen.

Diese Ursachen lassen sich hervorragend mit der **EOS** (s. Seite 6) ermitteln. Mit den Ergebnissen erkennt man die zwei bis drei zentralen Angelpunkte (Ursachen). Sie machen die Hintergründe erklärbar. Will man brachliegende Ressourcen aktivieren, muss man die Ursachen direkt „angehen".

➔ **Coachingstart bei Stunde 6!**

Vertiefung hier.

Beispielhaft: Zwei Testmodule:

A:

IHRE GRATIS-ENERGIEQUELLEN

B:

Die vier sozialen Grundbedürfnisse, bewusste und unbewusste

Zwei von vielen konkreten Systemkonfigurationen

Auf der Basis von zwei Beispielen:

Sensibilität und Interesse für Mitarbeiter-/Kundenbelange

Zur Sensibilität und Interesse für die Belange von Mitarbeitern oder Kunden kommt es vor allem dann, wenn

] das **Extensionsgedächtnis** (**EG**) = **Selbst** **sehr stark** und

] das **Objekterkennungssystem** (OES) = Fehler-Zoom dagegen nur **schwach**

aktiviert ist.

Die Formel für eine solche Skala wäre demnach:

Starke Aktivierung des **SELBST** plus schwache Beteiligung der Objekterkennung

Merkhilfe: starke Aktivierung durch sind durch **GROßBUCHSTABEN** und/oder

Schriftgröße 16 symbolisiert und schwache durch kleinbuchstaben und/oder Schriftgröße 9: **EG** + oes

Personen mit einer solchen Konfiguration sind offen für Menschen, soziale Kontexte und Kulturen, auch wenn diese fremd, exotisch oder abweichend sind. Sie weisen eine starke Fähigkeit zur Empathie sowie eine Faszination für intellektuelle und kulturelle Herausforderungen auf. Personen mit einer starken **EG**-Ausprägung akzeptieren ihre Mitmenschen oft, ohne große Bedingungen zu stellen, und gehen mit ihnen in eine unvoreingenommene, von Wertschätzung getragene Interaktion. Sie sind kluge und charmante Gesprächspartner. Kritisches Feedback geben sie frei nach einer alten Weisheit:
„Das Gegenüber kann sich darin wie in einen Mantel einwickeln" und bekommt es nicht,
„wie mit einem nassen Handtuch um die Ohren geklatscht".

Die obige Konfiguration ist eine gute Voraussetzung für Beratungsgespräche in der Zweierkonstellation.

Auch bei einer starken Ausprägung beider Systeme [**EG** + **OES**] kann sich eine gute Sensibilität für Mitarbeiter- und Kundenbelange ergeben.

Zu dieser Sensibilität kommt es allerdings nicht immer spontan, weil das **unstimmigkeitssensible OES** – der **Fehler-Zoom** – sich die Annäherung an den Kommunikationspartner erst erarbeiten muss. Gelingt das, so geht die durch die Verbindung [**EG + OES**] vermittelte Sensibilität besonders tief. Eingeschlossen sind dann auch schwierige Seiten der Interaktionspartner.

Bei der spontanen Sensibilität [**EG** + oes] können die schwierigen Seiten wegen der schwachen Unstimmigkeitssensibilität übersehen werden.

Anders ausgedrückt:
Mit einem guten **Selbstzugang** und einem dadurch gut aktiviertem **SELBST** nehme ich mein Gegenüber als Ganzes wahr. Das schwach ausgeprägte oes (Fehler-Zoom) kann nicht detailliert jeden Schwachpunkt erkennen. Schwächen zu übersehen, kann im persönlichen Kontakt sehr hilfreich sein.

Im umgekehrten Fall, also einem stark ausgeprägten **OES** und einem schwach ausgeprägtem selbst nehme ich mein Gegenüber rasch als ein Bündel von inneren und äußeren Fehlern, Defiziten und Problemen wahr. Dann lenken die farblich nicht zum Hemd passende Krawatte, die schnelle Sprechweise oder die gebeugte Sitzhaltung völlig vom Menschen als Ganzes ab.

Unternehmerische Orientierung & Übersicht über das Branchenumfeld

Eine umfassende unternehmerische Orientierung wird manchmal auch als „Helikopter-View" bezeichnet. Die Fähigkeit, ganze Branchen und ihr Umfeld mit einem Blick erfassen zu können und daraus weitreichende strategische Ableitungen zu treffen, ist besonders stark ausgeprägt, wenn die **Intuition** und beide erfahrungsrelevanten Systeme stark sind [**IVS + OES + EG**]. Bei **EINEM** gleichzeitig **hohen** Leistungsmotiv (s. Seite 6) sind das dann die geborenen Unternehmer.

Bei ihren Unternehmungen haben Menschen dieses Typs immer auch die Zukunftssicherheit im Blick. Wachstum, Wandel und die Herausforderungen, die sich daraus ergeben, lieben sie. Sie reagieren nicht, sie agieren, denken vor und sind bereit, Tabus zu brechen oder im Chaos neue Ordnung zu schaffen.

QUELLE
Jens-Uwe Martens/Julius Kuhl
Die Kunst der Selbstmotivierung
Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen (2011)

TEAMWORKSHOP

Ich ermögliche Ihnen einen gelingenden Team-Spirit in sich rasant verändernden Umwelten – mit der neuen oder erfahrenen Mannschaft.

Was lief erfreulich?

Was lief nicht so gut?

Chance auf spannende Vertiefung per PDF-Downloads

] Ihre Gesundheitsbriefe

] Ihre Weiterbildung: Webinare & Selbstmanagement-Workshops [offene oder bei Ihnen vor Ort]

] Alltagsrelevante (Online-)Vorträge

] Hochaktuelle Workshop- und Webinarthemen für Sie und Ihr Team [inhouse]

] **ZRM**-Selbstmanagement-Konzept nach dem **Z**ürcher **R**essourcen **M**odell [Langfassung]

] ZRM-Alleinstellungsmerkmale

] ZRM-Studien und Forschung

] **PSI-Theorie** [Langfassung]

] **Wenn-dann-Plan**-Studien

[mit vielen konkreten Beispielen aus allen Lebensbereichen: Schule, Studium, Gesundheit, Führung, Angst, Stress, Lampenfieber, Vorurteile u. v. m.]

] **BILDUNG:** Wenn-dann-Plan Forschung - ABSTRACTE

] Projektbeschreibungen, z. B.: „**Mein eigener Gesundheitsmanager werden**"

] Kundenstimmen

Quellen und weitere Buchempfehlungen

deren Inhalte sich exzellent mit dem ZRM und der PSI verknüpfen:

Maja Storch/Frank Krause
Selbstmanagement – ressourcenorientiert
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

Maja Storch/Julius Kuhl
Die Kraft aus dem Selbst
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste

Dr. Maja Storch
Das Geheimnis kluger Entscheidungen
Von Bauchgefühl und Körpersignalen

Maja Storch/Benita Cantieni/Gerald Hüther/Wolfgang Tschacher
Embodiment
Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

J. Storch/C. Morgenegg/M. Storch/J. Kuhl
Ich blicks
Verstehe dich und handle gezielt

Dr. Gunter Frank/Dr. Maja Storch
Die Mañana-Kompetenz
Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

Sommerauer/Meier
Ein guter Kapitän zeigt sich im Sturm
Krisenkompetenz für Führungskräfte

Denise Grauwiller
Selbstmanagement im Job
Berufliches Vorankommen und Wohlbefinden mit ZRM

Giovanna Eilers/Maja Storch
Dolce Vita mit Diabetes
Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes

J. Storch/D. Olbrich/M. Storch
Burn-out, ade
Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt

A. Dietrichs/D. Krüsi/M. Storch
Durchstarten mit dem neuen Team
Aufbau einer ressourcenorientierten Zusammenarbeit mit Verstand und Unbewusstem

Storch/Weber
Wolf packt La(h)ma
Wie Sie die Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen

Weber/Storch
Tigerblick trifft Himbeerlächeln
Wie Ihnen das Unbewusste dabei hilft, lustvoll zu flirten

C. Theiss/M. Storch
Bewegen Sie sich besser
Mit Bewegungsperlen und der richtigen Motivation durch den Tag

Julia Weber
Ich fühle, was ich will
Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern

M. Storch/W. Tschacher
Embodied Communication
Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf

Sebastian Purps-Parigol/Henrik Kehren
Digitalisieren mit Hirn
Wie Führungskräfte ihre Mitarbeiter für den Wandel gewinnen

Sebastian Purps-Parigol
Führen mit Hirn
Mitarbeiter begeistern und Unternehmenserfolg steigern

Ap Dijksterhuis
DAS KLUGE UNBEWUSSTE
Denken mit Gefühl und Intuition

Prof. Dr. Achim Peters
Das egoistische Gehirn
Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft

Prof. Gerd Gigerenzer
RISIKO
Wie man die richtigen Entscheidung trifft

Prof. Gerd Gigerenzer
Das Einmaleins der Skepsis.
Über den richtigen Umgang mit Zahlen und Risiken

Frederic Laloux
Reinventing Organizations
Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit

Reinhard K. Sprenger
Das Prinzip Selbstverantwortung

Rolf Dobelli
Die Kunst des klaren Denkens

Daniel Kahnemann (Nobelpreis 2002 für seine Urteils- und Entscheidungstheorie)
SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES DENKEN

Gerald Hüther
Biologie der Angst
Wie aus Streß Gefühle werden

Eskil Burck
Angst
Was hilft wirklich gegen Angst und Panikattacken?

Gerhard Roth
Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten
Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern

Antonio R. Damasio
Descartes' Irrtum
Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn

Dan Ariely
Denken hilf zwar, nützt aber nichts
Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen

Dan Ariely
Wer denken will, muss fühlen
Die heimliche Macht der Unvernunft

Malcolm Gladwell
BLINK!
Die Macht des Moments

Christopher Charbris/Daniel Simons
Der unsichtbare Gorilla
Wie unser Gehirn sich täuschen läßt

Dietrich Dörner
DIE LOGIK DES MISSLINGENS
Strategisches Denken in komplexen Situationen

Jan U. Hagen
FATALE FEHLER
Oder warum Organisationen ein Fehlermanagement brauchen

Weick/Sutcliffe
DAS UNERWARTETE MANAGEN
Wie Unternehmen aus Extremsituationen lernen

Strohschneider/von der Weth
Ja, mach nur einen Plan
Pannen und Fehlschläge - Ursachen, Beispiele, Lösungen

Bermd Birgmeier
Coachingwissen

Proseminararbeit von J. Dommen und S. Lehner
Notfallreaktion des Kognitiven Systems

Bachelorarbeit Mia Onkes
Die Bedeutung von Motto-Zielen im Kontext des komplexen Problemlösens

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