

## Inhalt

[Training mit Bleimanschette](#)

[Ausbildung und Supervision](#)

[Generation CEO](#)

[Termine 2008](#)



## Training mit Bleimanschette

Der innere Dialog I (morgens): Ich muss mich beeilen, ich habe keine Zeit, ich habe heute ein Wahnsinns-Pensum zu erledigen, aber es muss sein, wieso trödeln die da vorne eigentlich so rum, haben die nichts besseres zu tun, als die Straße zu verstopfen, wie soll ich denn alles schaffen, wenn es hier nicht vorwärtsgeht, jetzt klingelt auch noch das Handy „Nein, Herr Schmidt, ich habe Sie nicht vergessen, aber ich stecke im Stau“, Gott, wenn ich daran denke, was ich alles noch zu machen habe, ich darf auf keinen Fall vergessen, ein mail an Maier zu schreiben, ich muss pünktlich um zehn beim Chef sein, hundertdreizehn e-mails, die sind doch nicht ganz dicht, was, das soll ich auch noch machen, aber wie soll ich das denn noch... naja, wenn es nicht anders geht, quetsch ich es noch rein, was, Mr. Wichtig will auch noch einen Termin, wenn Müller mich jetzt noch lange zutextet, platzt mir der Kragen, ich habe noch so viel zu tun, „Vielen Dank, Herr Müller, für das nette Gespräch!“ jetzt muss ich mich aber echt beeilen und da hinten liegt noch ein Stoß unerledigtes...

Dieser innere Dialog nach Belieben verlängert werden, denn er zieht sich durch den gesamten Arbeitstag.

Der innere Dialog II (abends): Oh Himmel, bin ich kaputt, dabei habe ich nicht halb so viel geschafft, wie ich eigentlich wollte, ich fühl mich völlig ausgepowert, aber jetzt bloß nichtschlappmachen, ich habe noch so viel zu tun, ich darf morgen auf keinen Fall vergessen...

Wovon bin ich am Abend eigentlich so kaputt?

Die Frage kennt wahrscheinlich jeder, Führungskräfte sowieso.

Bei allem, was man tut, lauert im Hintergrund das Wissen um die unendlich vielen Dinge, die man noch nicht getan hat und dieses Wissen schleppt man mit sich herum wie eine Bleimanschette. Nur dass sich in diesem Fall kein positiver Trainingseffekt einstellt, sondern eher eine Lähmung. Kaputt ist man am Abend meist hauptsächlich von dem, was man noch nicht getan hat.

In einer amerikanischen Stressklinik hat man Teilnehmern eines Anti-Stress-Programms beigebracht, mit möglichst großer Aufmerksamkeit einfach nur im Hier und Jetzt zu sein und allein dadurch deren Stress deutlich reduziert. Wenn Sie im Alltag all die anstehenden Aufgaben in Ihrem Zeitplansystem versorgen und sich anschließend sehr bewusst nur noch auf die jeweilig jetzt anstehende konzentrieren, werden Sie feststellen, dass Sie sehr viel ruhiger durch den Tag kommen. Sobald die Gedanken wieder davon galoppieren zu den noch nicht erledigten Aufgaben, zügeln Sie sie energisch. Das wird Ihnen ermöglichen, selbst einen langen Arbeitstag erstaunlich frisch zu beenden. Wenn Gedanken hartnäckig zu etwas Schwierigem in der Zukunft abschweifen, vielleicht zu einer Präsentation oder einem schwierigen Gespräch, das bevorsteht, hilft die Frage „Kann ich jetzt irgendetwas dafür tun?“ Wenn das der Fall ist, sollten Sie sich darauf konzentrieren und das vorrangig erledigen, wenn nein, schieben Sie diese Gedanken mit einem inneren Machtwort beiseite.

Manchmal regt man sich so über etwas auf, dass man es nicht schafft, mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu bleiben. Dann kann man versuchen, als Notfallstrategie eine „Drei-Minuten-Meditation“ einzulegen. Setzen Sie sich gerade hin ohne sich anzulehnen, und konzentrieren Sie sich die erste Minute auf die Atmung. Dabei sollen Sie den Atem einfach begleiten, wie er durch die Nase einströmt, in den Körper fließt und wieder herauskommt.

Die zweite Minute konzentrieren Sie sich auf die Gedanken, Sie nehmen sie einfach als Beobachter wahr, ohne sie zu werten und ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen. Und die dritte Minute verwenden Sie dazu, sich auf die Wahrnehmung Ihrer Emotionen zu konzentrieren. Danach sind Sie wieder sehr viel besser mit der Realität im Hier und Jetzt in Kontakt.

*Ulrich Dehner*



## Generation CEO

Sie wissen nicht, was das ist? Ein beispielloses Projekt mit Vorbildfunktion für die Wirtschaft – findet zumindest Familienministerin Ursula von der Leyen und hat deshalb die Schirmherrschaft für dieses Projekt übernommen.

Nach einer repräsentativen Umfrage des Forsa-Institutes im Auftrag der neuen Initiative „Generation CEO“ haben 86 % der befragten Managerinnen den Eindruck, dass es für Frauen prinzipiell schwieriger ist, in Top Positionen zu gelangen. Das soll sich nun ändern. Die Initiative "Generation CEO" will Frauen auf dem Weg in Top-Führungspositionen fördern.

Die vom Personalberater Heiner Thorborg sowie den Wirtschaftsmedien Capital und Financial Times Deutschland ins Leben gerufene Initiative Verbesserung der Situation von Weg ins Top-Management gezielt Unternehmen Bertelsmann, Haniel, Group, Siemens und Trumpf gefördert unterstützt.



"Generation CEO" wird sich für die weiblichen Führungskräften auf dem einsetzen. Die Initiative wird von den Henkel, Mercedes Car Group, Otto und insgesamt mit einer Million Euro

### Was hat das mit den Konstanzer Seminaren zu tun?

Da es das Ziel der Initiative ist, die Zahl der Top-Managerinnen in den Unternehmen zu erhöhen, wurde ein Coaching Pool geschaffen, bestehend aus sieben Coaches, die die weiblichen Führungskräfte bei diesem ehrgeizigen Ziel begleiten und unterstützen sollen. Aus den Kandidatinnen, die sich bei der Initiative bewerben oder nominiert werden, werden die besten 40 mit einem Coaching-Programm im Wert von je 25.000 Euro gefördert.

Sieben Coaches werden also 40 Top Führungskräfte beraten – und wir vermerken nicht ohne Stolz, dass vier dieser sieben in direkter Verbindung zu den Konstanzer Seminaren stehen, denn Ulrich Dehner ist einer davon und drei weitere dieser „handverlesenen“ Coaches haben ihre Coaching-Ausbildung bei ihm gemacht! Eine schönere Bestätigung für die Qualität dieser DBVC-zertifizierten Ausbildung kann man sich nicht wünschen. Herzlichen Glückwunsch!

*Ulrich Dehner*

# Ausbildung und Supervision

## Coaching-Ausbildung 20 (Konstanz)

Diese renommierte Ausbildung zum Coach ist vom Deutschen Bundesverband für Coaching [DBVC](#) anerkannt und folgt den dort erarbeiteten Richtlinien für eine fundierte Coachingsausbildung. Die Ausbildung ist auf zwei Jahre angelegt und folgt dem integrativen Ansatz der Konstanzer Seminare. Der integrative Ansatz hat sich besonders bewährt, wenn es darum geht, in kurzer Zeit das Anliegen der Führungskraft zu verstehen und deutliche Veränderungen in Gang zu setzen. **Start: 2.-4. April 2008.** Weitere Infos gibt es [hier](#).

## Supervision für Coaches (Konstanz)

Zu den Qualitätskriterien eines guten Coaches gehört, sich regelmäßig Supervision zu holen. Um zum Beispiel in den Coachingpool eines großen Unternehmens aufgenommen zu werden, ist es eine der Standardanforderungen, regelmäßige Supervision nachzuweisen. Diese Forderung ist auch sinnvoll, denn selbst ein erfahrener Coach kann einmal feststecken, da hilft die Außensicht, wie sie von anderen Coaches und dem Supervisor geboten wird, um in einer schwierigen Situation wieder einen guten Weg zu finden. Außerdem ist Supervision anregend und bringt den Coach auf neue Gedanken. Coaches sind meist „Einzelkämpfer“, das Zusammentreffen mit anderen fördert neue Gesichtspunkte zutage, macht mit anderen Methoden bekannt und bietet vielleicht auch zusätzliche Bestätigung für eigene Ansätze.

Die Supervision erstreckt sich über zwei Tage, in denen hauptsächlich die Fälle der Teilnehmer besprochen werden. Nach Bedarf werden auch Coachingtechniken vorgestellt und eingeübt und es kann über Theorie und grundlegende Fragen diskutiert werden. Sie findet statt am **17./18. Dezember 2007.** Weitere [Infos](#).



---

## Ausbildung: Die Führungskraft als Coach 7 – Coaching-Instrumente für einen effektiven Führungsalltag (Konstanz)

Eine Ausbildung für Führungskräfte, die ihre Mitarbeiter fördern und unterstützen wollen. Die Teilnehmer entwickeln Coaching-Qualitäten mit denen sie effektive Coaching-Prozesse durchführen können. Sie reflektieren ihren Führungsalltag, um eigene Zeit- und Energieressourcen zu erhalten. Sie erkennen ihr Potenzial, um mit dem gezielten Einsatz ihrer Stärken ihr Standing zu entwickeln. Auch 2008 wieder! **Start: 9.-11. April 2008.** Weitere Termine und Infos [hier](#).

AUF BESONDEREN WUNSCH: Für alle ehemaligen Teilnehmer der „Führungskraft als Coach“-Ausbildung

## Refreshing, Supervision, Vertiefung (Konstanz)

Es ist einfach Fakt! Oft gehen hilfreiche Instrumente für die Führungspraxis im Tagesgeschäft unter, d.h. der Werkzeugkasten droht zu verstauben. Deshalb bieten wir einen 3-tägigen Refresher an. Vom **23.-25. Januar 2008** können die Coaching- und Führungstools aufgefrischt und vertieft werden.

Führungskräfte können dabei:

- den Werkzeugkasten aus dem Keller holen und entstauben
- die alten Werkzeuge schärfen und neue Werkzeuge ausprobieren
- sich von anderen Führungskräften Coaching holen und neue Wege entwickeln.

## Termine 2008

|  |           |          |      |
|--|-----------|----------|------|
| <a href="#">Embodiment</a>                 | 28.-29.   | Februar  | 2008 |
| <a href="#">Coaching-Seminar: Führung</a>  | 05. -07.  | März     | 2008 |
|  | 08.-10.   | Oktober  | 2008 |
| <a href="#">Coaching-Seminar: Konflikt</a> | 03. -04.  | April    | 2008 |
|  | 13.-14.   | November | 2008 |
| <a href="#">Erfolg beginnt im Kopf</a>     | 08. -09.  | Mai      | 2008 |
| <a href="#">Ausdruck und Stimme</a>        | 15. - 16. | Mai      | 2008 |
|  | 23.-24.   | Oktober  | 2008 |
| <a href="#">Coaching-Supervision</a>       | 07. – 08. | August   | 2008 |



---

Um Ihren Namen aus unserer Adressenliste zu entfernen, [klicken Sie bitte hier](#). Fragen oder Stellungnahmen? Senden Sie eine E-Mail an [info@konstanzer-seminare.de](mailto:info@konstanzer-seminare.de) oder rufen Sie uns einfach an unter Tel. 07531-942 938-0.

**Wie gefällt Ihnen unsere [Homepage](#)? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Meinung mitteilen!**

*Redaktion: Konstantin Warth, Konstanzer Seminare, Theodor-Heuss-Str. 36, 78467 Konstanz*