

Energieraubende Situationen im Arbeitsalltag souverän meistern

Wie man durch Emotionsmanagement
seine Resilienz stärken kann

York Ambros – Führungskräfte Coaching

York Ambros e.U.

Floridsdorfer Hauptstraße 1
A-1210 Wien

Mobil: 0664 542 75 73

Web: www.york-ambros.com



Meine Ausbildungen

Hypnotherapeutische Kommunikation

SySt®-Institut für systemische Ausbildung

Diplomierter Lebens- und Sozialberater

KEPOS – Institut für Qualitätsausbildungen

Zertifizierter systemischer Business Coach

KEPOS – Institut für Qualitätsausbildungen

Change Manager und Transformations-Berater

Beratergruppe Neuwaldegg

Systemisches Coaching

Bildungsforum – Institut Dr. Rampitsch

Magister für wirtschaftliche Berufe

Fachhochschule des BFI Wien



Coach mit 17 Jahren Führungserfahrung

2002

Projektleiter



2004

Teamleiter



2007

Abteilungsleiter



2009

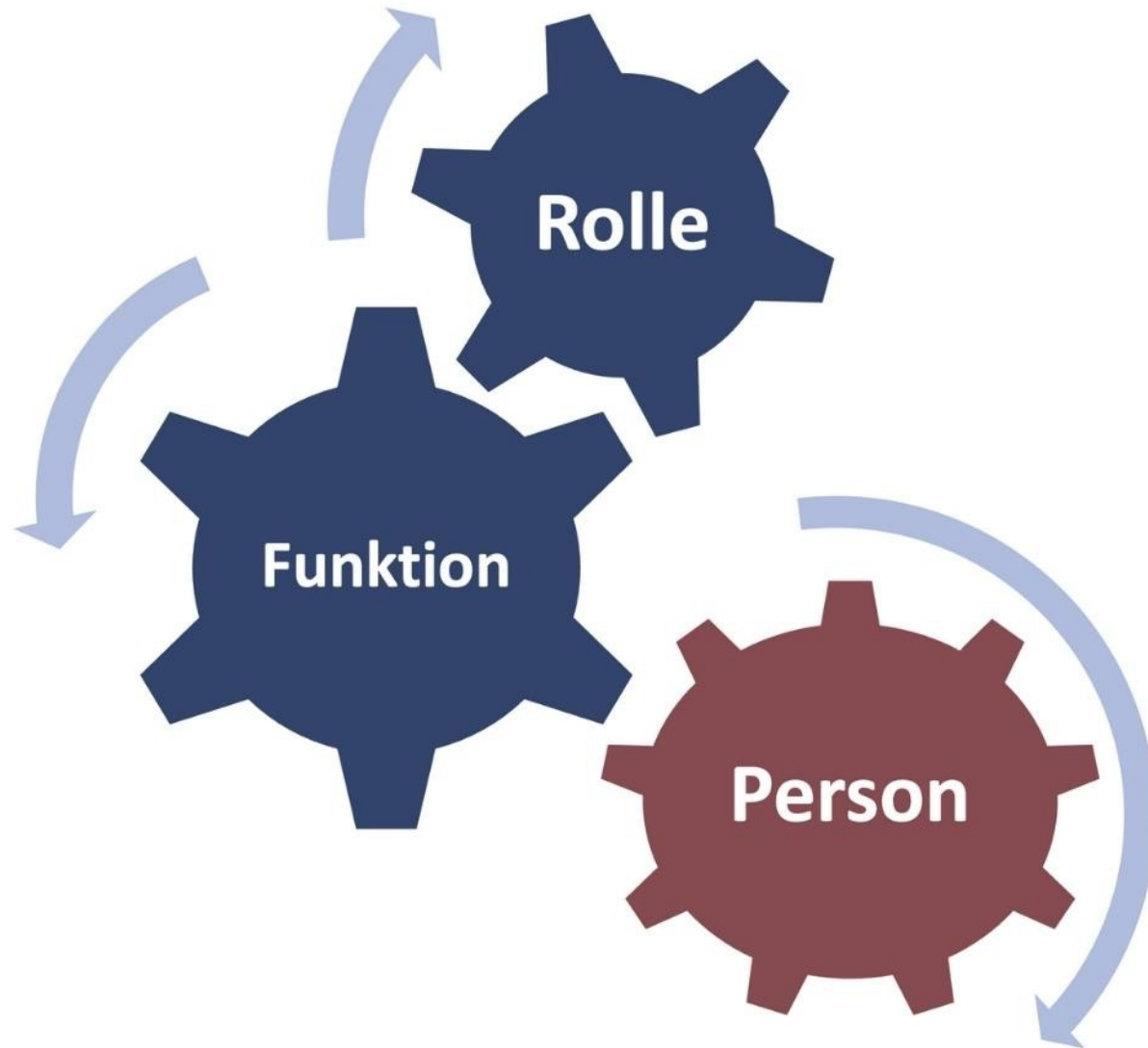
Geschäftsführer



Das Leid der Führungskraft

- Führung bringt einem niemand bei
- vom Kollegen zur Führungskraft
- die Last der Verantwortung und der Deadlines
- eine Kündigung aussprechen
- eine unpopuläre Entscheidung treffen
- was denken meine Mitarbeiter von mir
- andauernder Druck von oben und unten
- Mitarbeiter nehmen fachliche Kritik persönlich
- lähmende Konflikte im Team
- Querulant macht schlechte Stimmung im Team
- Arbeit mit nach Hause nehmen
- wenig Zeit für Freunde, Familie und Hobbys
- ...

Das Führungsgetriebe



Kompetenzen

Aufgaben und Ziele



**Emotionen, Wünsche, Ängste
Befürchtungen, Sinn und Werte**

Emotionales Erfahrungsgedächtnis

Alle unsere Erfahrungen werden in unserem Unterbewusstsein abgespeichert.

Sie können jederzeit über einen **Trigger** abgerufen werden. Die Kommunikation zum Bewusstsein erfolgt über Emotionen.

Kategorien von Erfahrungen:

-  ein Aua
-  tut mir gut

Die Sprache der Emotionen

Negative Emotionen sind Botschaften aus dem Unterbewusstsein.
Oft treten verschiedene Emotionen parallel auf.

Sie geben Auskunft über unerfüllte Bedürfnisse.

Der **Trigger** steht NIE im Zusammenhang mit unseren Emotionen.
Er ist lediglich der Auslöser!



Bewusstseins-Tagebuch

Führe ein Tagebuch und dokumentiere:

- deine **Trigger-Punkte**
- deine **Energie-Tankstellen**



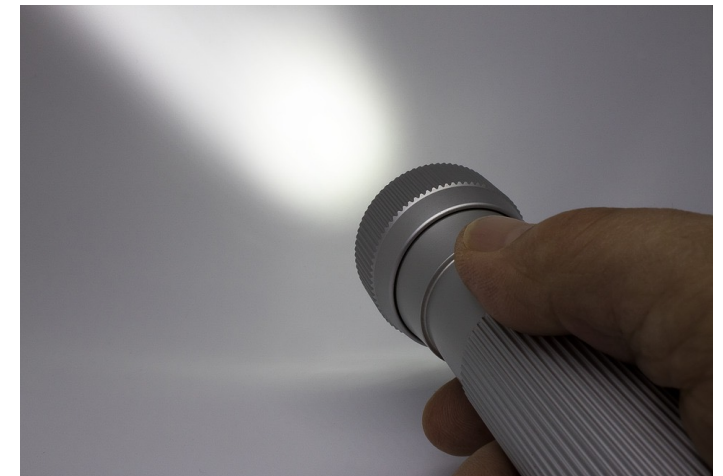
Das Taschenlampenprinzip

Für folgende Übung, ist es wichtig, eine **spontane Antwort** auf die Frage des Trainers zu geben.

Aber VORSICHT! Die Antwort gebt euch selbst im Stillen und sprecht sie nicht aus.

Folgende Aufgabe: vervollständige **SPONTAN** folgenden Satz:

„Die Welt ist voller....“

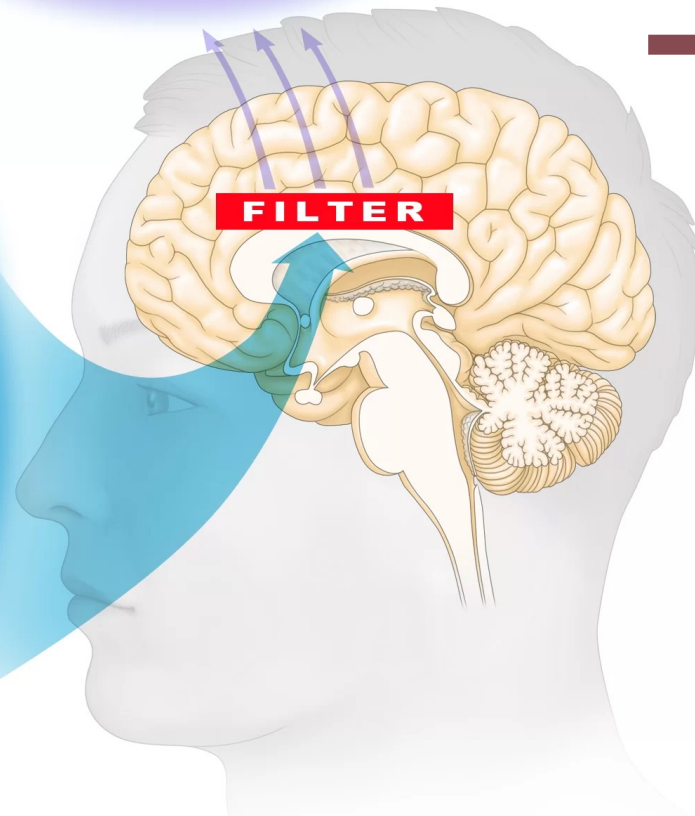


Unsere Wahrnehmung

Informationsaufnahme durch die Sinnesorgane: 11 Mio Bit pro Sekunde

von den Augen: 10 Mio Bit
von den Ohren: 1 Mio Bit
vom Riechen: 100 000 Bit
von den übrigen Sinnesorganen: 100 000 Bit

Von diesen 11 Mio Bit kommen nur 40 Bit im Bewußtsein an (das entspricht 0,00004%)



Wenn unsere unbewusste Wahrnehmung die Größe eines Fußballfelds hätte, dann wäre unsere bewusste Wahrnehmung in Vergleich dazu in der Größe eines Fußballs.



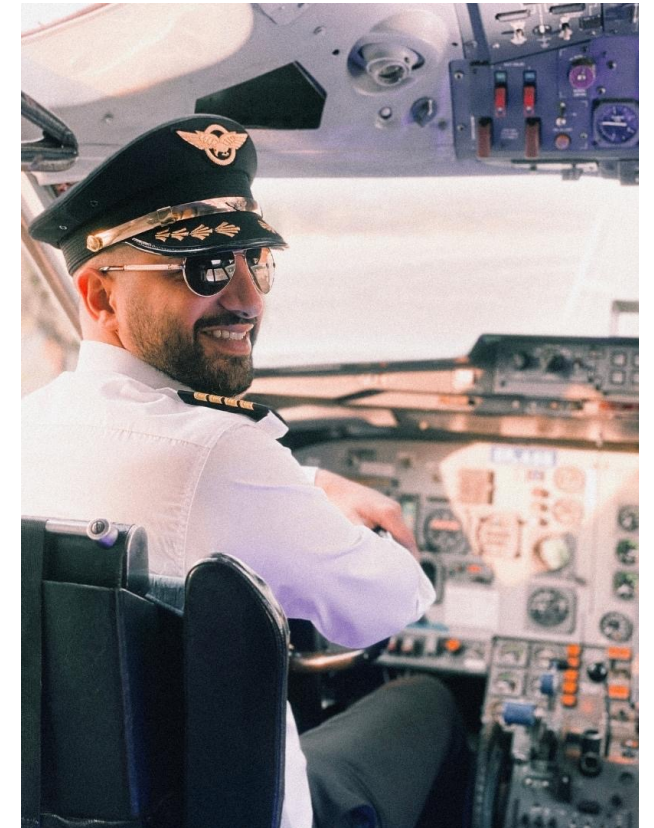
Haltungsarbeit

Qualität	Kreativität	Vollkommenheit
Spaß	Spirituell	realistisch
Familie	glücklich	nachdenklich
Ehrlichkeit	Demut	Gelassenheit
Verschiedenheit	Geld	Pünktlichkeit
Offen	Fairness	Verkaufen
Bildung	Exzellenz	Leistungsorientiert
Persönliche Entwicklung	Stabilität	Anerkennung
Kundenzufriedenheit	Status	Glaubwürdigkeit
Prüfen	Abenteuer	Wettbewerb
Lebenslanges Lernen	Authentizität	Sinn
Ausgeglichenheit	Zusammenhalt	Freiheit
Einfallsreich	Toleranz	Reichtum
Leistungsverhältnis	Datenschutz	Ethik
Rechenschaftspflichtig	Bequemlichkeit	Natur

Nutze den Piloten-Trick



Man kann nicht gleichzeitig denken und emotional sein!



Zusammenfassung

- Achte auf deine Trigger-Punkte und führe ein Bewusstseins-Tagebuch
- mache Haltungsarbeit und justiere deinen Filter neu
- Identifiziere deine Bedürfnisse hinter deinen Emotionen
- Nutze den Pilotentrick und entwickle eine Strategie für dein persönliches Emotionsmanagement

„Nur wenige Führungskräfte sehen ein,
dass sie letztendlich nur eine einzige
Person führen können und auch müssen.
Und diese Person sind sie selbst!“

Peter F. Drucker



