

Krisen als Bedrohung und Chance zugleich:

Aus Corona lernen für die persönliche Selbstführung im Alltag!

Kreativ-leichte und ernsthaft-emotionale Aufarbeitung des Corona-Lockdowns aus der Perspektive bewusster Selbstführung in intensiven Belastungsphasen

In dieser bisher noch nie da gewesenen und globalen Krisensituation verbindet uns Menschen eine Gemeinsamkeit: Wir alle sind und waren in irgendeiner Form von der Corona-Pandemie betroffen. Sie hat in jedes Lebenskonstrukt massiv eingegriffen. Die Auswirkungen haben „von jetzt auf gleich“ unseren beruflichen und privaten Alltag mit seinen gewohnten Abläufen außer Kraft gesetzt. Damit verbunden wurden starke Emotionen ausgelöst - vor allem Angst, vielleicht auch Wut oder Trauer. Gleichzeitig wurde die Erfüllung zentraler menschlicher Bedürfnisse nach Sicherheit, Orientierung, Verbundenheit und Autonomie ausgehebelt. Und damit verbunden war die Unmöglichkeit, bewusst Einfluss im Außen zu nehmen. Beste Voraussetzungen also, um in massive Belastung und Stress zu geraten - oder eben die Chance, diesen begrenzten Rahmen konstruktiv zu gestalten.

Beispielhafte Kerninhalte (individuell auf die Zielgruppe abgestimmt)

1. Rückblick: Persönliches Erleben und der eigene Umgang mit der Krise
2. Herausforderung: „Gnadenlos“ die äußeren Gegebenheiten annehmen zu müssen - wie kann das gehen, ohne zu resignieren, zu verzweifeln oder in Ärger zu versinken?
3. Erkenntnisse: Gefühlskräfte sind nutzbar zur emotionalen Entlastung und für kreative Lösungen. „JA zur ganzen Katastrophe!“ als Basis. Und: Was ist Ihnen wirklich wichtig?
4. Würdigung: Ist noch etwas „unverdaut“? Welches Bedürfnis drängt aktuell am stärksten nach außen? Und: Sie haben viel geleistet! Was gilt es wertzuschätzen?
5. Ausblick: Erfolgsfaktoren für Ihre künftige Selbstführung im kleinen Alltag und bei größeren, krisenhaften beruflichen und privaten Ereignissen

Methoden und Ansatz

Dialog und Erfahrungsaustausch in Kleingruppen und im Plenum, begleitete Selbstreflexion, Trainerinput, Übungspraxis (auch audio-gestützt): Verbindung aus moderner Achtsamkeitspraxis, Stresskompetenz, gewaltfreier Kommunikation und Gefühlsarbeit, kreative Methoden

Ziele und Nutzen

Emotionale Entlastung, gemeinsames Würdigen und persönliches Auftanken, vitale Alltagskraft entfalten (Gelassenheit, Veränderungskraft, Kreativität), neue Ansatzpunkte finden zur persönlichen Selbstführung, um den beruflichen und privaten Alltag in der neuen Realität positiv zu gestalten

Zeitraumen, Tagungsort und Zielgruppe

1,5- 2 Tage

Externer Tagungsort sehr unterstützend, gerne im Grünen, aber nicht zwingend erforderlich

Alle Mitarbeitenden, Teams und Führungskräfte:

- Im Rahmen des internen Bildungs- oder BGM-Angebotes als Seminarformat (gegebenenfalls speziell für Frauen aufgrund der ungleichen Mental Load)
- Für Führungskräfte mit dem eigenen Team als Team-Intervention mit Workshop-Charakter
- Im Kreis von Führungskräften (gegebenenfalls speziell für Frauen) als Retreat oder im Rahmen einer Tagung