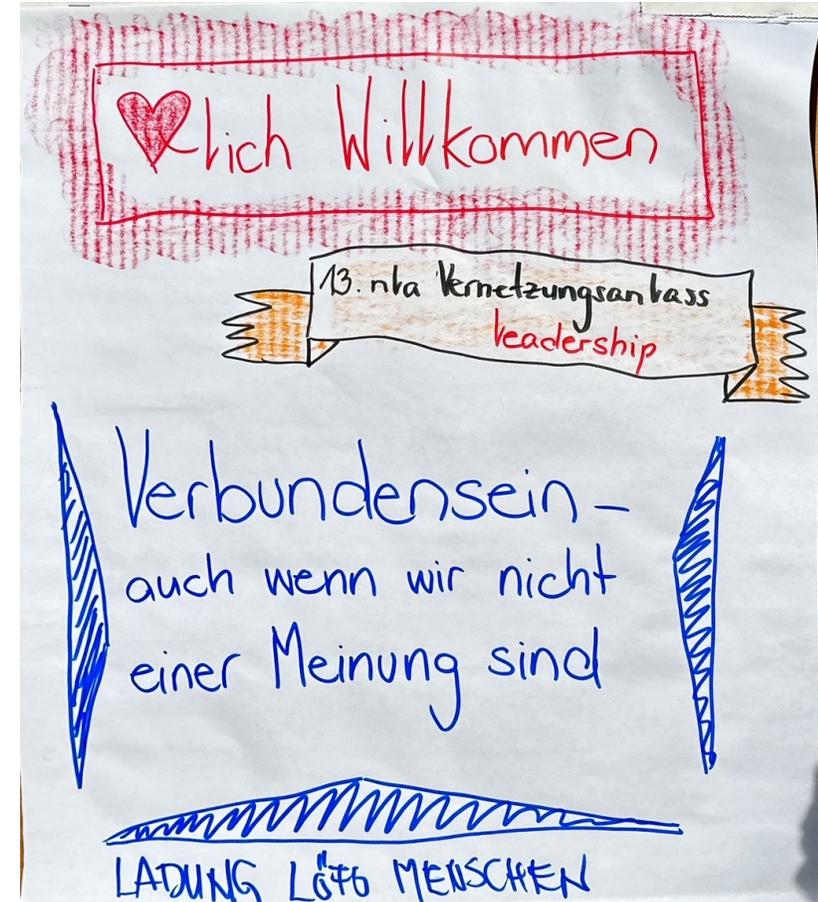


13. nla Vernetzungsanlass Leadership

- Verbundensein – auch wenn wir nicht einer Meinung sind
- am 15. März 2024 / Live von 13.30 – 17.30 Uhr



Fragen

- Zum Einstieg: Was führt dich her und auf was freust du dich?
- Breakout-Runde 2 Themen
 - Muster kennen und verändern
 - innere Stimmen – wie umgehen damit im Gespräch
- Essenz zusammentragen aus Gesprächen
- Was nehme ich konkret mit in die kommende Zeit?

Best hopes für heute

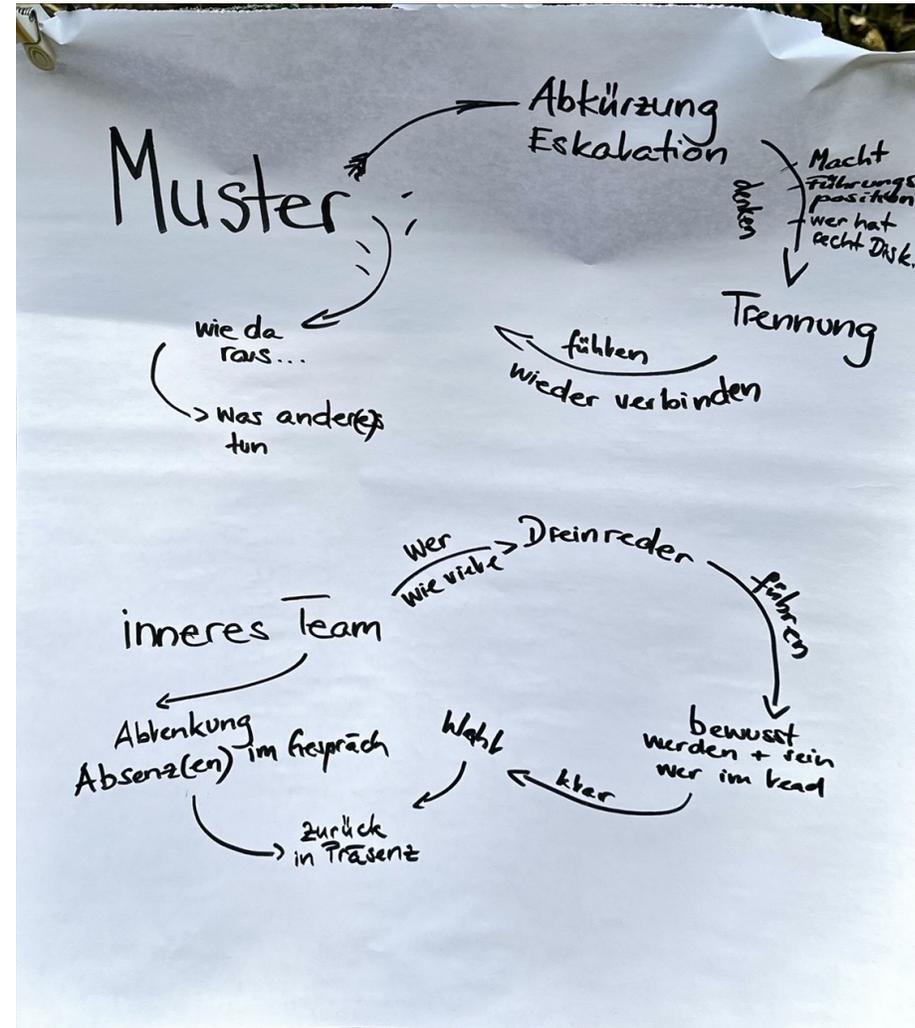
- Live Anlass September 2023 begeistert – Thema sekundär verbunden mit Team und zwischendurch allein als Vorgesetzte Raum halten für andere - wie Raum für mich schaffen
- Gluschtig gemacht von einer Teilnehmerin Sept. 23 Thema/Titel spricht mich an; mich überraschen lassen und etwas mitnehmen für meinen Arbeitsalltag
- Freude, viele liebe Menschen zu sehen
- Online Treffen ansprechend, gerne einmal live dabei – raus aus dem gewohnten Trott - lässigen, guten Nachmittag verbringen im Austausch
- Impulse für meinen Alltag als Führungskraft
 - für mich eintreten können und gleichzeitig verbunden mit anderen sein
 - was anstatt „wer hat recht Diskussionen“
- Innere Stimmen / grosses Team in mir führen
- Emotional verbunden – in Sachfragen uneins... wie damit gut umgehen

Themensammlung & Thema 2 Breakoutsessions

THEMENSAMMLUNG

- Gefühl des Alleinseins
Emotionen – Menschen sind emotional
- aus "Eskalation"-Abkürzung - 'Um wegen' bewusst, rechtzeitig aus- / umsteigen
- inneres Team im Gespräch
wie im Gespräch anwesend bleiben + im Kontakt / Gespräch mit Person
- Bedürfnisse – eigene – fremde
- im flow verbunden \leftrightarrow haszend, energieraubende Konstruktion- / Beziehungsarbeit
- ich – grosses Ganzes
Rolle dieser Sichtweisen \rightarrow Bedürfnis nach flow/Leichtigkeit
- ich bin am Beurteilen + die Folgen davon
Denken \leftrightarrow Bauchgefühl

- was tun, wenn Menschen
 - verketteten (wolken)
 - nicht in Verbindung sein / kommen (wolken)
 - Haar-in-Suppe-fischen + da reinhauen (wolken)
- Beurteilen Vorannahmen
Verurteilen Nachannahmen



Breakoutsession Notizen

MUSTER

WANN MERKE ICH DASS ICH
DIE IN EIN "MUSTER" FALLE

- z.B. BAUCH ZIEHT
SICH ZUSAMMEN
→ TIME OUT
→ DURCHATMEN
- EIGENE VORBEREITUNG, ~~HILF~~ MEINE
"BEST IDEE", KLARHEIT ÜBER,
DIE PUNKTE DIE ICH ANSPRECHEN
MÖCHTE
- ↳ AUSTAUSCH MIT EINER
MIR ZUGEWIESENEN PERSON
- ↳ WÄHREND DEM GESPRÄCH PRÄSENT ZU SEIN

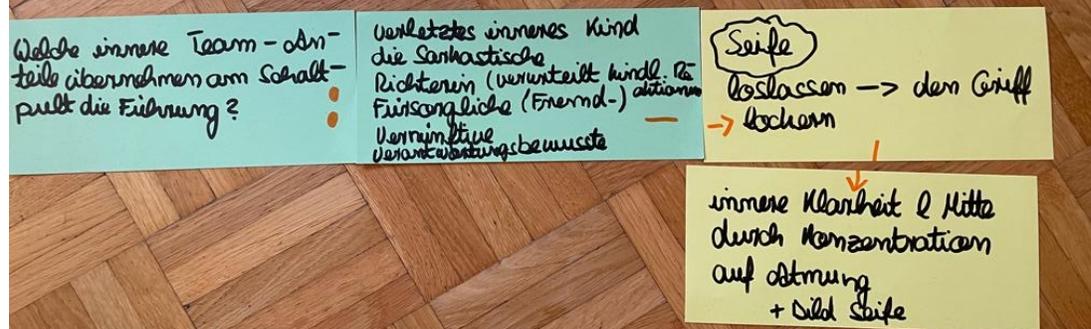
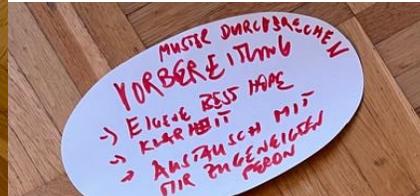
◻ OHNE VERANNAHMEN

→ TIME OUT MIT NÄCHSTEM
TERMIN!

⇒ DOD EINSETZEN

→ NICHT EINSETZ
MÖGLICH

Essenz aus Breakoutsessions



Essenz aus Breakoutsessions

- Alles was hilfreich sein könnte im Hier und Jetzt leben.
Immer wieder neu. Hier und Jetzt.
- Raus aus dem Kopf; den Körper spüren ... ins Jetzt zurückkommen
- Mich einschliessen ins Verständnis für Bedürfnisse
Balance –on meinen und den Bedürfnissen anderer
- Ich anerkenne meine Muster und Emotionen und lade andere ein,
dazu auszutauschen
Verbindung zu mir und zu anderen
- ALI – Atmen – Lächeln – Innehalten

Essenz aus Breakoutsessions

- Muster durchbrechen – Vorbereitung
eigene best hope; Klarheit; Austausch mit mir zugeneigten Personen
- Welche innere Team-Anteile übernehmen am Schaltpult die Führung?
Verletztes inneres Kind
die Sarkastische; Richterin (verurteilt kindliche Reaktionen);
Fürsorgliche / Fremdfürsorgliche; Vernünftige;
Verantwortungsbewusste
-> Seifen-Metapher für loslassen... den Griff lockern (nicht zu lose und nicht zu fest)
-> innere Klarheit & Mitte durch Konzentration auf Atmung (Luftzug spüren an der Nasenspitze) mit Seifenbild vor innerem Auge

Essenz aus Breakoutsessions

- Hä nu de haut !
Was geschieht ist menschlich; ich handle manchmal „unglücklich“;
das kann (jeder/jedem) passieren...
- Selbstliebe (wesentlich für Verbindung-Halten-Können)
- Antizipieren
- Bild/Mantra als automatischer Knopf
mich spüren, Selbstliebe geben

Mitnehmen

- Frage an Führungskräfte:
Wann fühlst du dich allein & was ist dann nützlich?
- **Selbstwahrnehmung und Innehalten** – als Führungskraft Räume öffnen 1-2 / Woche einladen zu kurzen Treffen für Journaling, Atmungsübung etc.
- Mantra und Bildmetapher der **Seife** nutzen für „reset“
- Ich bin nicht so viel allein wie ich manchmal denke – innehalten und **bewusst werden, welche Verbindungen da sind**
- **ALI** – mich öfter zum ALI einladen... mich selbst „zurechtrücken“
- Räume öffnen für Austausch nach herausfordernden Sitzungen fürs **gemeinsame Lernen**
- Frage: **Wie geht es mir / ging es mir in einem bestimmten Moment?** Sachlich bleiben ist wichtig UND Gefühle/Befindlichkeiten genauso.
- Mich und andere fragen, inspiriert von Nora Bateson: **Wer kann ich sein mit dir?**

Mit Dank an alle Anwesenden

