

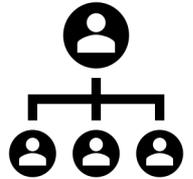
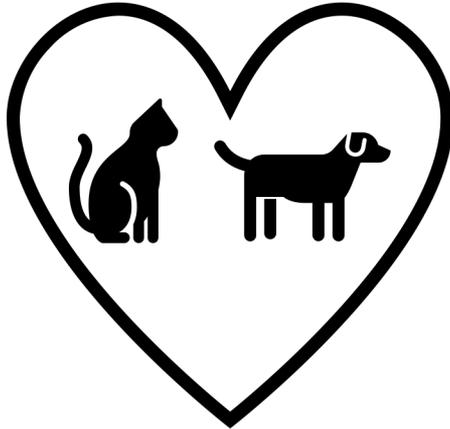
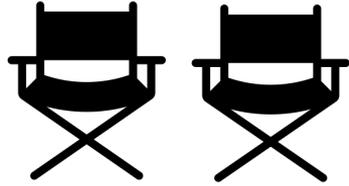
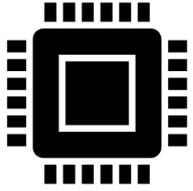


## Führerlich:

Wie schlechter Führungsstil krank und schlaflos macht

mit Mario Müller, 6.12.2022

Mario Müller



Heute:

- Schlaf-Selbsttest: Wie fit bin ich heute?
- Unterschied „müde“ und „kaputt“
  - Was löst KD aus?
- Implikationen für Führung

# Und wie geht's **Ihnen** heute?

## Heute...

habe ich gesummt oder gesungen

hatte ich Musik im Kopf

hatte ich mehrere Ideen oder inspirierende Gedanken

hatte ich Appetit

bin ich gut aus dem Bett gekommen

Mit einem Lächeln:-)

habe ich viele Details um mich herum wahrgenommen

hatte ich den Drang, mich zu bewegen/zu laufen/mich zu dehnen/zu trainieren

habe ich mich bewegt/gedehnt/bin gelaufen/habe trainiert

habe ich mich schon auf mehrere Sachen gefreut

fühle ich mich zauberhaft und zum Bäumeausreißen

habe ich laut gelacht.

→ Jedes zählt einen Punkt.

→ Zusammenzählen, Ergebnis merken!



## Und wie geht es **Ihnen** heute Teil 2

Heute...

fühle ich mich stumpf, benebelt und schwer  
bin ich dünnhäutig und schnell genervt  
ist mir kalt oder ich bin kälteempfindlich  
kann ich mich schlecht konzentrieren oder kopfrechnen  
ist mir alles zu viel  
war ich lahm und eher tollpatschig  
hatte ich kaum Ideen oder spannende Gedanken  
hatte ich keine Bilder oder Musik im Kopf  
will ich einfach nur den Tag überstehen und schlafen  
will ich einfach nur meine Ruhe.

- Jeder Punkt zählt einen Punkt
- Für den Endstand von den anderen abziehen



## „Müde“ oder „kaputt?“

- Exzitatorisch/Inhibitorisch
- Prozeduren/Programme
- „Inneres Armdrücken“
- „Gas/Bremse“
- → müde vs. *kaputt*
  
- *Wovon wird dieses  
innere Armdrücken ausgelöst?*





KD: Kognitive Dissonanz



## Implikationen für Führung

- Abkürzungen funktionieren nicht
  - Vortäuschen funktioniert nicht
  - Feedbackformeln funktionieren nicht
- Authentizität und Haltung funktionieren
  - Wenn sie echt sind
- Nummer-eins-Stressor für Menschen:
  - Chef!
- Ihre Fragen!