

BKK für Führungskräfte

Resilienz für Führungskräfte

Vorstellung Mario Müller

- Führungskräftetrainer, selbständig und bei pme familienservice
- Autor für Themen wie
 - Teamentwicklung
 - Kommunikationskompetenzen
 - Neurologie (der) Kreativität
 - Resilienz (2022)

Kontakt: mario.mueller@familienservice.de



Worum geht es heute? Werte, Sinn, Motivation

- Teams und die Ökonomie des Mutes
- Kultur konkret
- Stress und wen er umbringt
- Das Zehnfinger-System
- Drei Studien zu Erwartungen
- Bonus: Haltung statt Formate



Teams und die die Ökonomie des Mutes

Mut ist eine Gruppen-Eigenschaft

Mut hat eine eigene Ökonomie

→ **Wie** machen wir Mut billiger?

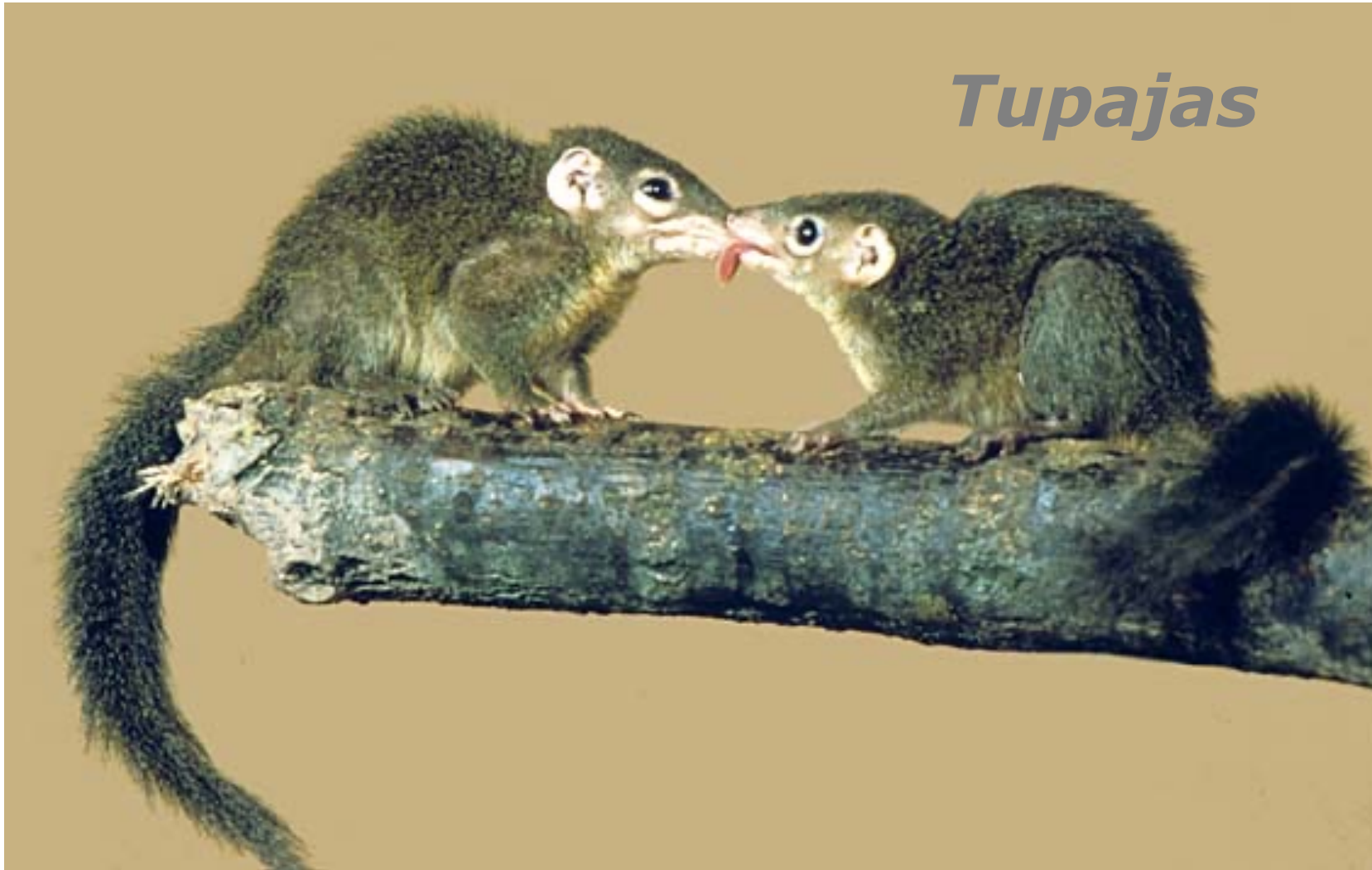


Kultur konkret: Dos und Donts

- niemand wird zur Sau gemacht, ever
- niemand lässt zu, dass jemand zur Sau gemacht wird, ever
- niemand verspottet jemanden, ever – oder lässt das zu
- niemand regiert durch, ohne die anderen anzuhören oder sein Entscheidung zu erklären
- Wir loben uns Gegenseitig für Einsatz und Erfolge
- Wir können alle Probleme ansprechen, weil unsere Meinung über den anderen feststeht
- Mehr Zeit miteinander verbringen als nötig
- Erfolge gemeinsam feiern, lachen und weinen
- Es geht nicht nur um die Arbeit
- Wir helfen uns immer
- Das WIR steht über allem.



Stress und wer daran stirbt



Tupajas

Welcher Stress?



***Rennfahrer
Konzertmusiker
Feuerwehrleute
Tänzer
Astronauten
Soldaten
Freikletterer
Fluglotsen
Chirurgen***



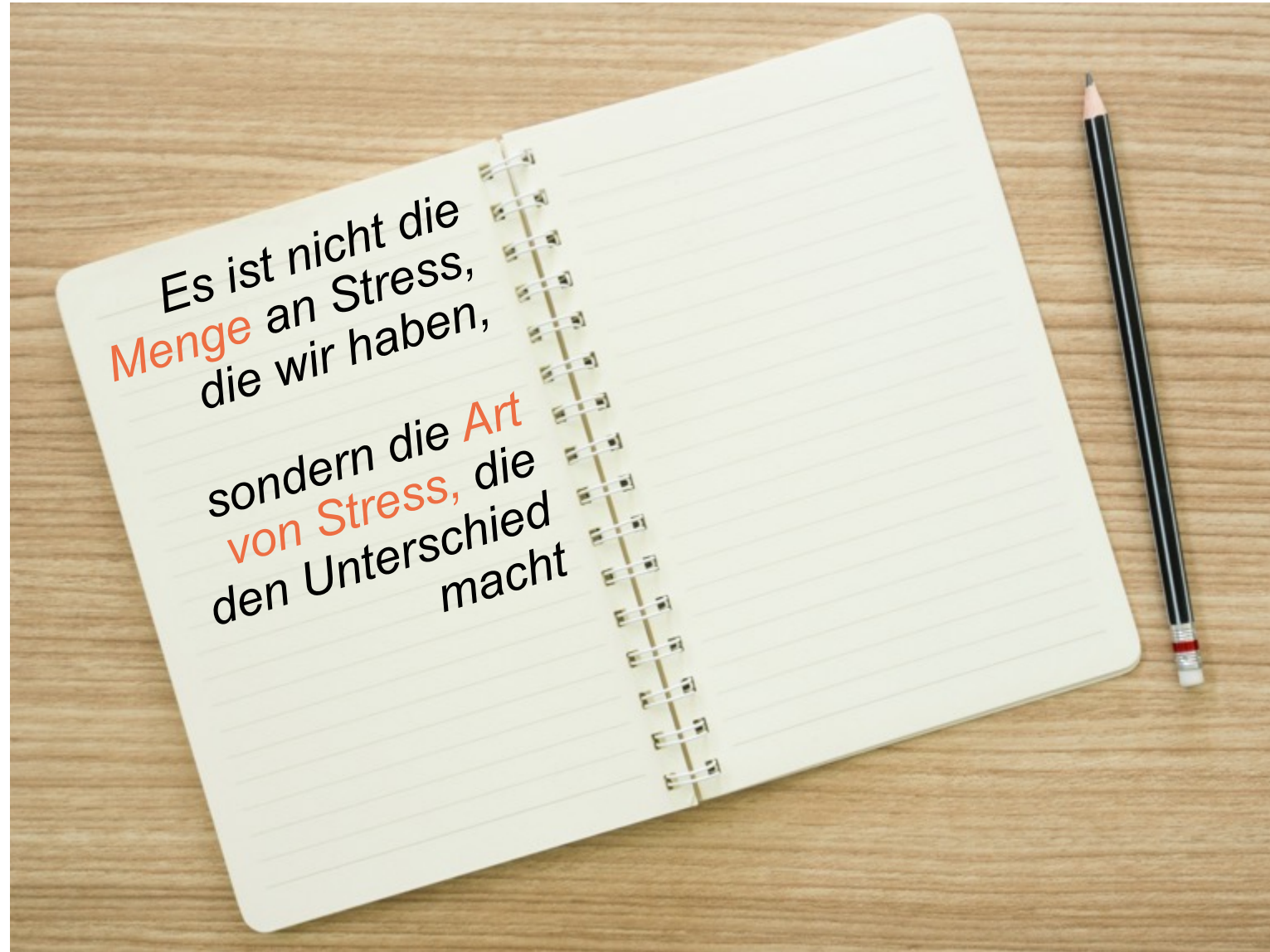
Statista 2019
höchste Burnout-Quote

**Berufe im
Dialogmarketing**

**Führungskräfte
in Ein- und Verkauf**

**verschiedene
Pflegeberufe**

Sozialverwaltung



Was ist Stress?

Stress ist:

Der **Wille**,
mehr zu
kontrollieren,
als man
gerade kann

PLUS

Angst

Linke Hand: „Wann habe ich das letzte Mal...

**Bewegung
gehabt**

gegessen
(ordentlich!)

geschlafen
(gut!)

getrunken
(genügend
Flüssigkeit)



mit jemandem
(aus Liebe, im
Idealfall)

Inspiziert durch Eckart v. Hirschhausen



Rechte Hand

**Unsere
Bedürfnisse
als Rudeltiere**



Exzellenz

Selbstwirksamkeit

Autonomie

Beziehung

Sinn

Studien über Erwartungen

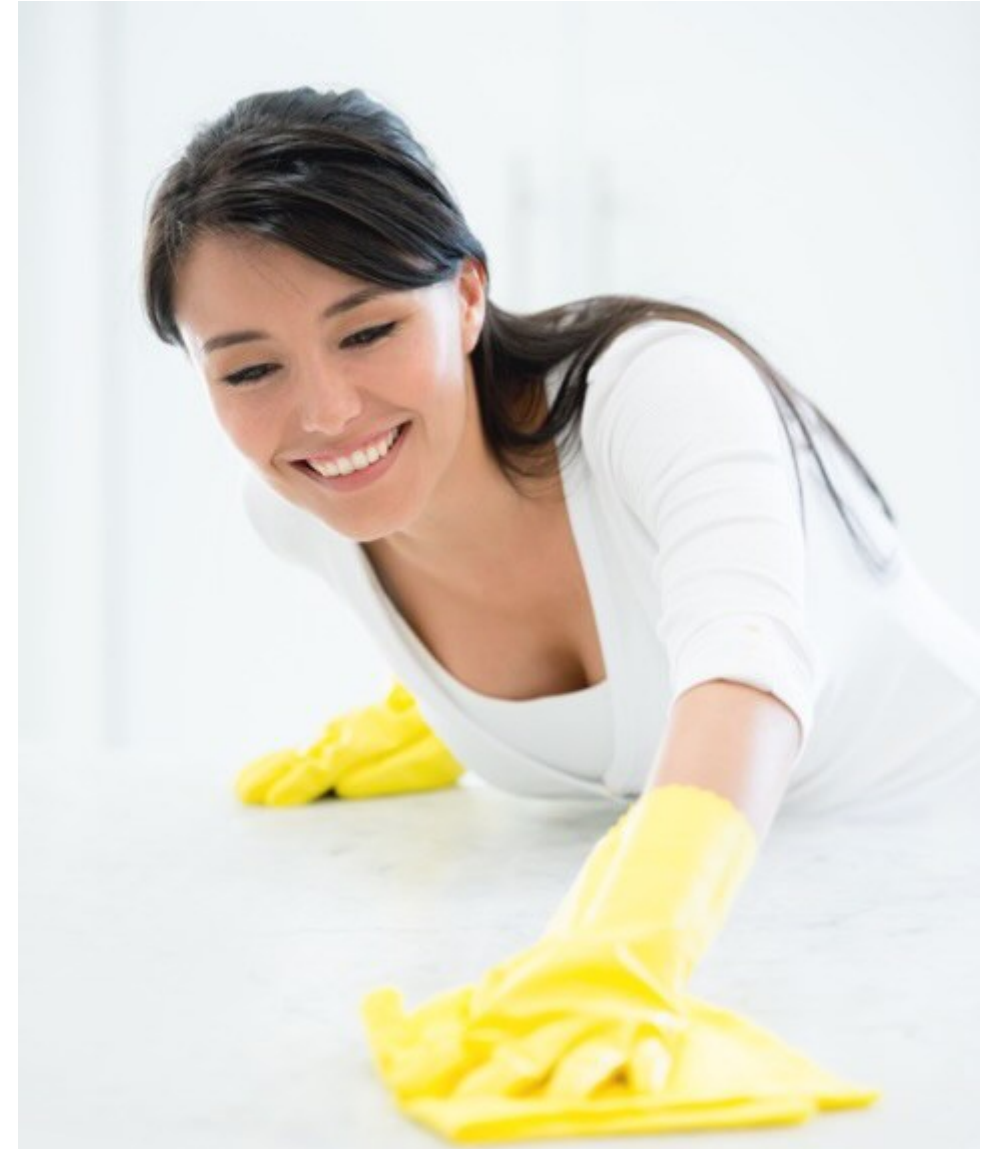
Die Hotel-Geschichte

„Trainieren Sie?“

Die Hälfte der Damen sah Poster mit Kalorien-Angaben

In dieser Gruppe verloren alle Frauen in den kommenden vier Wochen Gewicht u. Körperfett

Die Zufriedenheit nahm zu





Studien über Erwartungen

Die Milkshake-Geschichte

„Möchten Sie einen Milkshake?“

Zwei Beschreibungen
140 bzw. 570 Kalorien

Beide Milkshakes hatten
380 Kalorien

Das Ghrelin-Hormon fiel wie bei 140
bzw. 570 Kalorien, nicht wie bei 380



Studien über Erwartungen

Die Stress + Herzinfarkt-Geschichte

„Haben Sie einen stressigen Job?“

A: „Nö.“ B: „Ja, und ich weiß, das ist schlecht.“

C: „Ja, UND ICH LIEBE ES!“

Das Herzinfarkt-Risiko war in den kommenden Jahren für **Bs** 46% höher, **aber für Cs niedriger als für As.**



Bonusrunde: Haltung statt Formate

Zusammenfassung

- **Haben Sie keine Angst**
- **Machen Sie keine Angst**
- **Kümmern Sie sich um Ihre Bedürfnisse und die Ihrer Mitmenschen**
- **Unser Wahrnehmungs-Framing verändert alles**
- **Formate überdecken Haltung *nie***

