



|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Persönliche Reflexion der Rollen & Wirkkräfte .....   | 51  |
| Business-Yoga – Konzentration & Kreativität .....     | 56  |
| Entspannung & Aktivierung nach der Mittagspause ..... | 63  |
| Das Energie-Power-Konzept & Energie-Check-up .....    | 67  |
| Energiequellen und Energieräuber .....                | 71  |
| Persönliches Lebensrad.....                           | 75  |
| Was ist Stress? .....                                 | 78  |
| – Exkurs – Unser Nervensystem.....                    | 84  |
| – Exkurs – Unser Gehirn (Teil 2) .....                | 86  |
| Kopf-frei-Yoga .....                                  | 88  |
| Was ist Burnout?.....                                 | 94  |
| – Symptome, Frühwarn- und Alarmzeichen .....          | 94  |
| – Exkurs Burnout .....                                | 95  |
| – Abgrenzung Burnout – Depression.....                | 103 |
| Einführung in die Progressive Muskelentspannung ..... | 106 |
| Anspannung und Entspannung im (Un-)Gleichgewicht..... | 113 |
| Tiefenentspannung Body-Scan – Kurzversion .....       | 115 |
| Tagesabschluss.....                                   | 118 |

## **Der zweite Seminartag .....** 121

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Inhalte.....                                           | 121 |
| Vor Seminarbeginn.....                                 | 121 |
| Eröffnung – Begrüßung, Agenda, Organisatorisches ..... | 123 |
| Start in den Tag – Blitzlicht .....                    | 125 |
| Business-Yoga – Fit durch den Tag .....                | 127 |
| Energie fokussieren – <b>Verstand</b> .....            | 132 |
| – Die wirklich wichtigen Dinge im Leben .....          | 132 |
| – Ich und meine Zeit .....                             | 135 |
| – Zeit planen .....                                    | 137 |
| – Tipps für eine gute Zeitplanung .....                | 143 |
| Energie durch Bedeutsamkeit – <b>Sinn</b> .....        | 145 |
| Qualität der Energie – <b>Emotionen</b> .....          | 150 |
| – Zugang zu den eigenen Gefühlen mit Musik .....       | 150 |
| – Innere Antreiber .....                               | 153 |
| – Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensweisen .....      | 161 |
| – Tipps zum Umgang mit Gefühlen .....                  | 165 |

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Übung zur Aktivierung nach der Mittagspause ..... | 167 |
| Physische Energie – <b>Körper</b> .....           | 169 |
| – Meine Leistungskurve .....                      | 169 |
| – Ernährung .....                                 | 171 |
| – Bewegung .....                                  | 180 |
| – Pausen & Schlaf .....                           | 183 |
| – Tipps für mehr physische Energie .....          | 189 |
| Autogenes Training .....                          | 191 |
| Transfer .....                                    | 196 |
| Abschlussrunde .....                              | 200 |

## **Der dritte Seminartag – Führungskräfte .....** 205

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Start in den Tag .....                                               | 205 |
| Business-Yoga – Vertiefung und Varianten .....                       | 209 |
| Gesund führen .....                                                  | 214 |
| – Emotionale Bindung und Krankheitstage .....                        | 214 |
| – Wie belastet sind meine Mitarbeiter:innen? .....                   | 219 |
| Stress aktiv ab- und Ressourcen der Mitarbeiter:innen aufbauen ..... | 225 |
| Erfolge durch Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) .....        | 229 |
| Führung bewegt sich in einem Spannungsfeld .....                     | 236 |
| Wiederholung Progressive Muskelentspannung .....                     | 240 |
| Werte, Glaubenssätze, Denk- und Verhaltensmuster .....               | 246 |
| Führungsverhalten .....                                              | 253 |
| Umgang mit betroffenen Mitarbeiter:innen .....                       | 261 |
| Abschlussrunde .....                                                 | 265 |

## **Der Follow-up-Workshop .....** 269

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Inhalte .....                                          | 269 |
| Vor Seminarbeginn .....                                | 269 |
| Eröffnung – Begrüßung, Agenda, Organisatorisches ..... | 271 |
| Vorstellungsrunde .....                                | 273 |
| Business-Yoga – Fit durch den Tag .....                | 275 |
| Quiz zur Wiederholung .....                            | 280 |
| Umsetzung „Energie-Power-Konzept“ .....                | 283 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Wiederholung Autogenes Training (AT).....                | 287 |
| Positive Psychologie.....                                | 290 |
| – Positive Psychologie und Glück – neue Impulse .....    | 290 |
| – Positive Interventionen anwenden .....                 | 295 |
| – Positive Interventionen – Transfer in den Alltag ..... | 298 |
| – Weitere Interventionen der Positiven Psychologie ..... | 301 |
| Salutogenese-Konzept.....                                | 308 |
| Transfer – Persönlicher Aktionsplan .....                | 313 |
| Tiefenentspannung Body-Scan – Kurzversion .....          | 315 |
| Abschlussrunde.....                                      | 318 |

## **Transfercoaching: Hinweise und Fragetechniken ..... 320**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Hinweise zum Transfercoaching ..... | 320 |
| Fragetechniken im Coaching.....     | 321 |

## **Prozessbeschreibung ..... 325**

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ist-Situation .....                                                                | 326 |
| Klärung der Ziele .....                                                            | 326 |
| Projektgruppe einrichten, Vorgehen planen, Verantwortlichkeiten<br>festlegen ..... | 327 |
| Information und Kommunikation .....                                                | 327 |
| Analyse (optional) .....                                                           | 331 |
| Gesetzliche Grundlagen – Exkurs .....                                              | 334 |
| Maßnahmen planen .....                                                             | 335 |
| Umsetzungsmöglichkeiten .....                                                      | 337 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Dankeschön.....           | 341 |
| Stichwortverzeichnis..... | 342 |