



Weniger Stress – mehr Inspiration und Power

Mindful Tools für Stressreduktion
Werkzeuge für kreative Potentialentfaltung

© Nadja Maleh, 2022
www.nadjamaleh.com

**Please take
responsibility for the
energy you bring into
this space.**

Your words matter. Your behaviors
matter. Our patients and our teams
matter.

Take a slow, deep breath and make sure
your energy is in check before entering.

Thank you.



Indiana University Health

Mindful CHECK-IN

momentane Bestandsaufnahme:
Autopilot → bewussten Modus

Wir drücken die Pause-Taste für ½ Minute:
3 tiefe Atemzüge →
*„Mit welcher Qualität möchte ich an diesem
Workshop/ Meeting teilnehmen?“*
„Was ist meine Intention?“

Dadurch entsteht ein Ankommen im Hier & Jetzt!

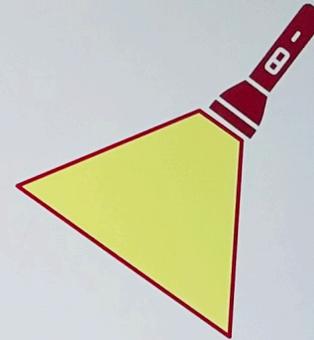
Mindfulness



bewusste



wohlwollende

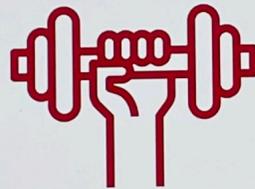


Ausrichtung meiner
Aufmerksamkeit



Mindset

+



regelmäßiges Training

+



lebenslanger Weg

Die 4 positiven Effekte von Präsenz

Präsenz und Aufmerksamkeit bilden den Nährboden für maßgeblich positive Effekte

01 | Fokus & Effizienz

Förderung der Handlungs- und Entscheidungsfähigkeit auf Basis gestärkter Fokussierungskompetenz!

02 | Kreativität & Innovationskraft

Verbindung mit dem kreativen Potenzial als Voraussetzung für Einfallsreichtum und neue Lösungsansätze für eine neue Zeit



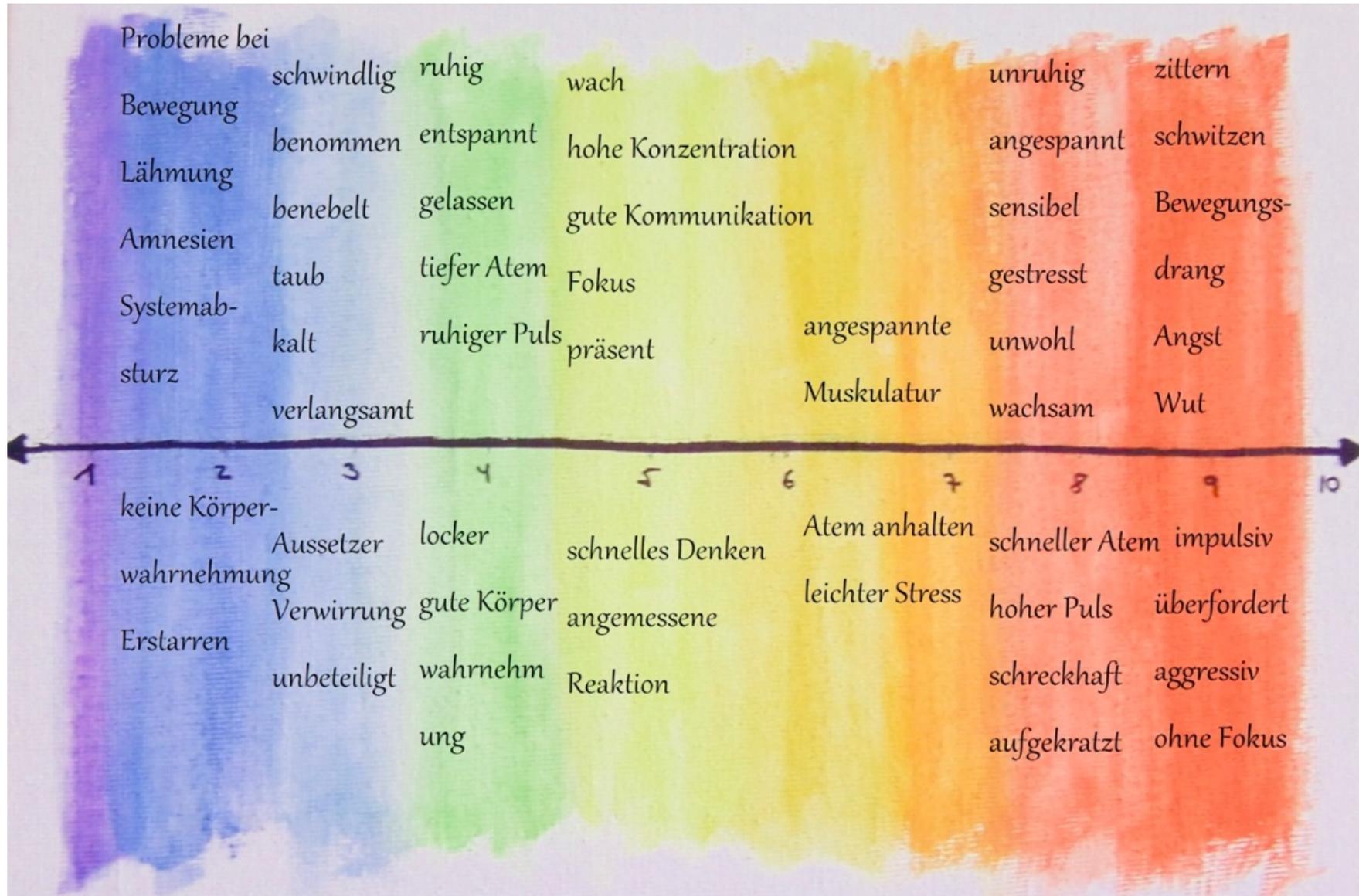
03 | Vitalität & Resilienz

Durch erhöhte Selbstkenntnis (kognitiv & somatisch) zu besserer Regulierung von Stress, Dauerbelastung & Dissoziationen!

04 | Sozialkompetenz & Mitgefühl

Mitgefühl ist eine der wichtigsten Führungsqualitäten im 21. Jh. mit direkter Auswirkung auf den Unternehmenserfolg!¹

Lernfenster (window of tolerance)



Soforthilfe Übungen

- * **Schultern relaxen** Beim Einatmen Schultern hochziehen „Ich spüre meinen Körper“
Beim Ausatmen Schultern loslassen: Ich lasse alle Spannung los
- * **Die Füße spüren** Beim Ausatmen mit der Aufmerksamkeit runter in die Füße gleiten.
Vom Kopf / vom Denken → in die Füße, in die Erdung, in den Körper.
- * **ALI** Atmen – Lächeln – Innehalten
- * **STOP-Schild** Wenn du dich in Negativen Abwärts-Denkspiralen befindest, stell dir innerlich mental ein Stopp-Schild vor!
- * **Sorgenballon loslassen** Stell dir vor, dein Bewusstsein ist ein weiter blauer Horizont und dein belastender Gedanke ist ein Luftballon, spüren bewusst das Festhalten und dann ... das Loslassen. Tschüss Sorgenballon!
- * **3 - 2- 1 – GO!**

Einatmen: Ich spüre meinen Körper
Ausatmen: Ich lasse alle Spannung los

Einatmen



ausATMEN



GUTSCHEIN
für
1 FehleR

Von: _____

für: _____

hAVE Fun!



8 goldene Zuhör - Tipps

Gutes Zuhören ist ein Lernprozess



- ❖ Ich lasse den anderen ausreden und warte ab, was er/sie zu sagen und zu erzählen hat.



- ❖ Ich halte Stille aus und lasse Gesprächs-Pausen zu.



- ❖ Ich halte mich mit eigenen Sorgen und Problemen zurück (meine Redezeit ist ein anderes Mal)



- ❖ Ich bin entspannt, nehme mir Zeit und habe selbst den Kopf frei. Wenn nicht, verschiebe ich das Zuhören vielleicht besser auf später.



- ❖ Ich höre zu, möglichst ohne zu bewerten, ohne abzuwerten, ohne Vorwürfe zu machen.



- ❖ Ich versuche mich nicht ablenken zu lassen oder nebenbei etwas anderes zu erledigen.



- ❖ Ich frage nach, wenn etwas unklar ist. (Wer fragt, führt.)



- ❖ Ich fasse das Gesagte am Ende des Gesprächs zusammen.



Fokus



Bewegung



Beziehungen



Neues



Ernährung



Einkehr



Humor



Schlaf



MINDFUL LEADERSHIP INSTITUT

SAM - DAS SEMINAR
zum Salzburger
Achtsamkeitsmodell



👣 *Kleine Schritte feiern!*

👣 *Fokus auf Fortschritt, nicht
nur auf Ergebnisse!*





Laure

