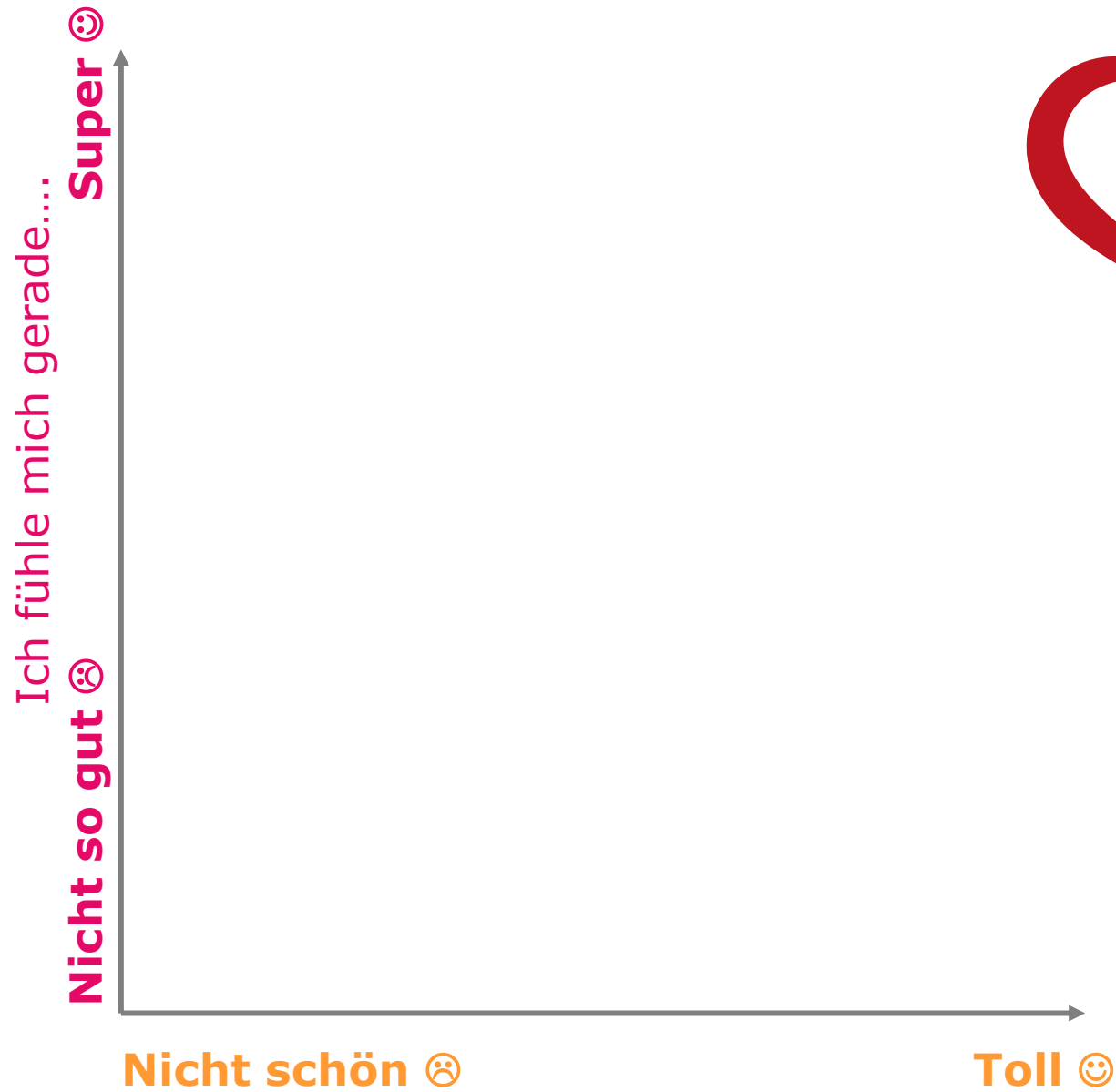


Modul 5 Austritt





Fight, Flight oder Freeze

Kämpfen - Fliehen – Erstarren

Unverschämter Vorgesetzter

Geschäftsleitung, die Dich übergeht

Unanständige Mitarbeiter

90 Prozent Deiner Handlungen sind unbewusste Gewohnheiten



Diese Gewohnheiten sind wie Trampelpfade in Deinem Gehirn

Damit Du diese Trampelpfade veränderst, darfst Du das Muster ändern.

Wenn wir von anderen hoch anerkannt werden wollen, müssen wir uns erst hoch anerkennen.

Uns nicht beschimpfen oder ständig korrigieren.

Nur so ist es möglich....alles andere ist vergebliche Liebesmüh.

Vermeidungsstrategien, die wir alle drauf haben.

Pflaster –

es allen gerecht zu machen; immer nett sein. Perfekt sein.
Professionell zu sein.



  Helfen manchmal kurzfristig....

**Bitte bearbeite die Module intensiv.
Beantworte alle Fragen - nimm` Dir die Zeit.**



Arbeite rational und mit dem Unterbewusstsein.

Dein Gefühlslevel entscheidet.

Dieses kannst Du mit dem Unterbewusstsein steuern.

Selbstvertrauen ist ein Gefühl – das vor allem durch Hormone entsteht.

Du bist unsicher? Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet

**Du bist sicher? Gute Hormone werden ausgeschüttet.
Z.B. Testosteron**

Wichtig für Dich:

Es gibt 2 wichtige Arten, wie Du Deinen Gefühlszustand sofort beeinflussen kannst.

- 1.) Durch Deinen inneren Film (der Geschichte, die Du dir erzählst)**
- 2.) Durch Deinen Körper**

Dein innerer Film – Deine Geschichte



**Das sind die Bilder, die Du Dir vor
Deinem inneren Augen immer
und immer wieder ablaufen lässt.**

**Es sind aber auch die Geschichten, die Du Dir erzählst.
Je öfters Du Deine Scheitergeschichte jemand erzählst,
desto mehr brennt sie sich in Dein Gehirn und tut alles,
damit es genau so kommt oder weiter geht.**

Wichtig!



Du siehst die Arbeitswelt **nie so wie sie ist.**

Sondern

Immer nur so, wie Du gerade drauf bist.

Innerer Film



**11 Millionen Sinneseindrücke pro Sekunde
nimmst Du mit Deinem UB wahr**

und nur

ca. 40 mit dem Bewusstsein.

Deine Macht

Du kannst Dich situationsbedingt entscheiden, welche Brille Du zu einem jeweiligen Vorfall aufsetzen willst.

Ist es die HR-Sach-Neutral-Brille?

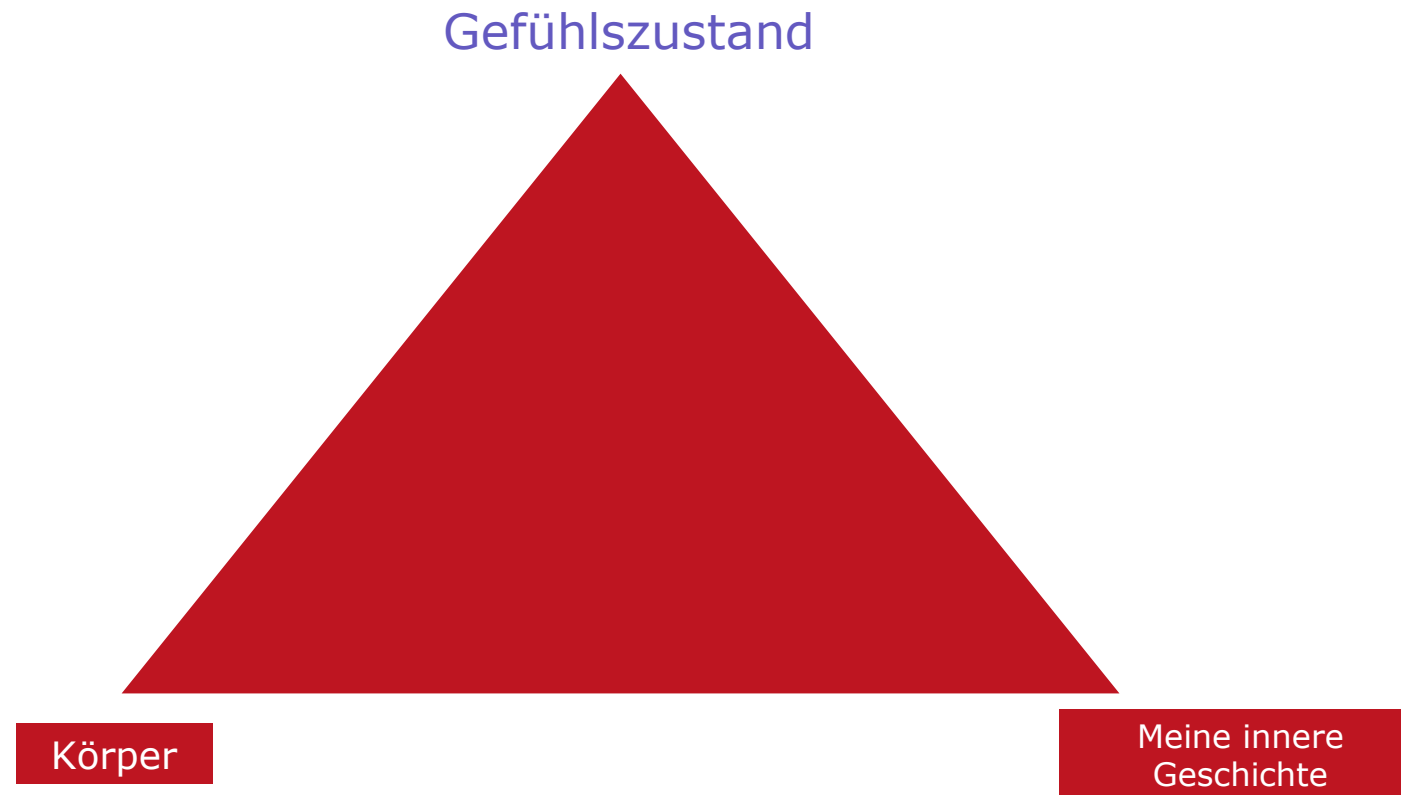
Die Dramabrille?

Die Mutter-Teresa-Brille?

Die „das-ist-halt-so-Brille?

Die nur „Machenmachts-Brille“?

Das magische HR-Dreieck in der HR-Positionierung



Die Stellschrauben für HR-Frauen:



F o k u s

Schaust Du auf die positiven Dinge (ich kann hier wachsen und dazu lernen) oder auf die negativen (meine Vorgesetzte ist nicht fair)

Tipp: Versuche Dich auf die positiven Dinge zu fokussieren.

Deine Geschichten, die Du Dir erzählst:



Welche Geschichten erzählst Du Dir so?

z.B. vor dem Einschlafen:

„Das war wieder ein Tag! Die machen mich noch kaputt ...“

ODER

„Ich bin heute zufrieden mit mir. Das Vorstellungsgespräch mit X ist mir gut gelungen!“

Wie redest Du den ganzen Tag mit Dir?



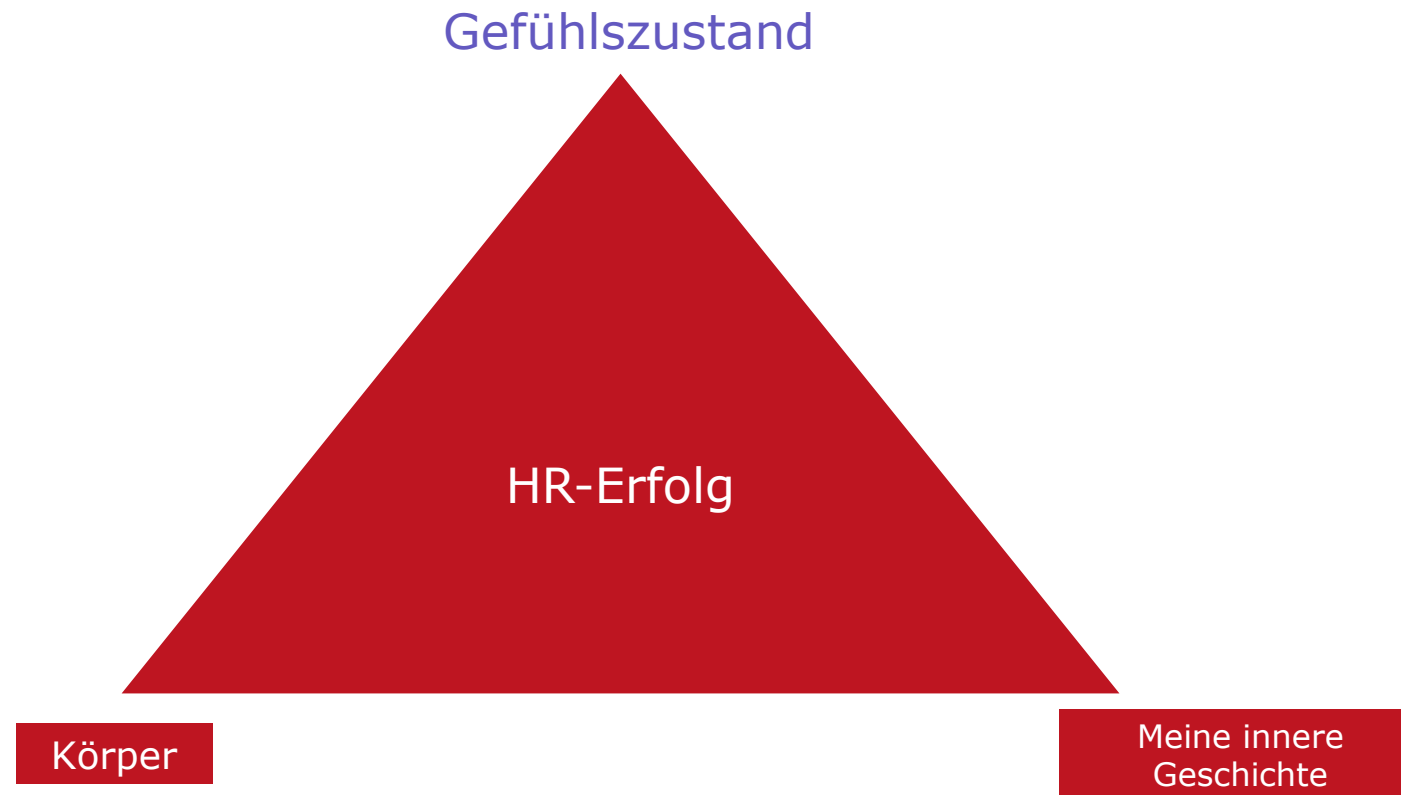
Freundlich, liebevoll?

Kritikreich? Schimpfend?

Tipp: Rede so liebevoll zu Dir, wie zu Deiner besten Freundin, Deinem Kind (innere).

Du hast es verdient, mindestens genauso liebevoll mit Dir zu sprechen.

Das magische HR-Dreieck in der HR-Positionierung



Musterarbeit IST-Situation

schneller
Termin

Büro
VORG

Du
HR-
Du
Lösung

Diskussion

Verstehe
ich -
aber
trotzdem

Ausführ
ung

Er
zufrieden

Ich
unzufrieden

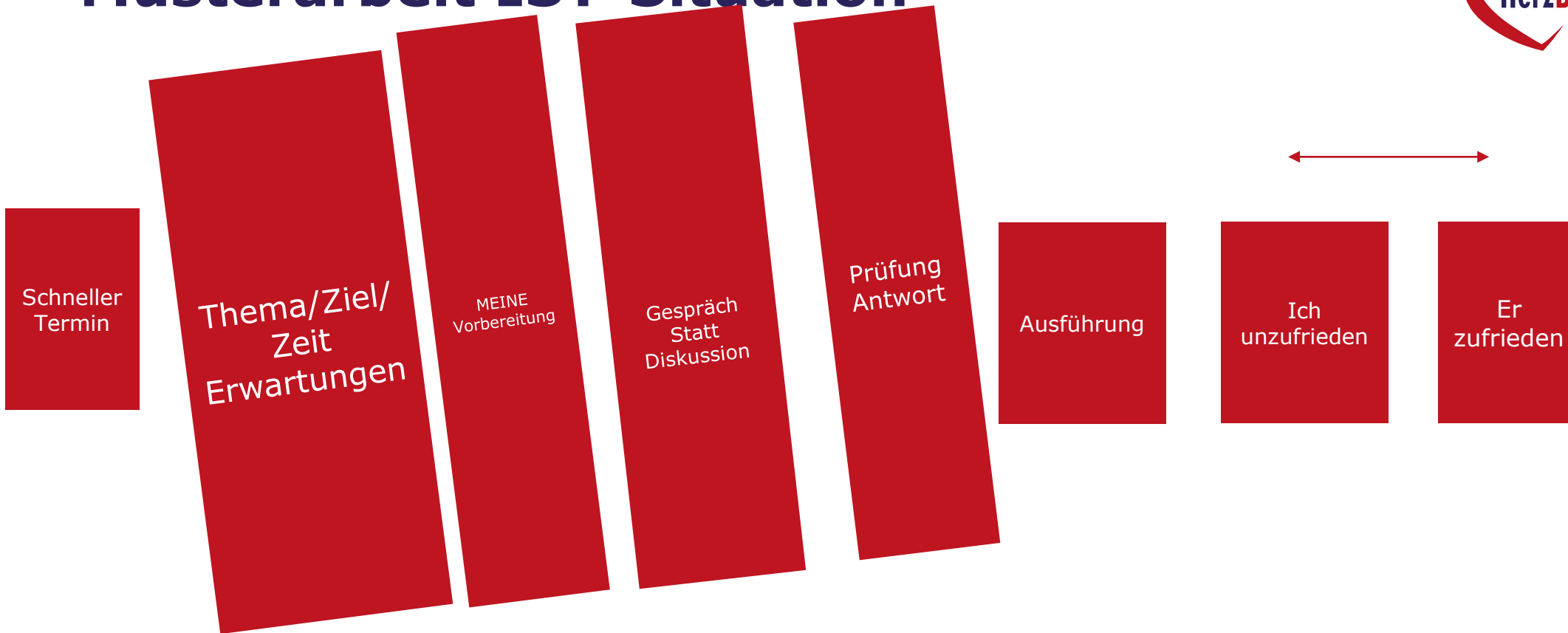
Soll-Situation



Schnitt wo?



Musterarbeit IST-Situation



Tandemarbeit



Ein Fall aus dem Arbeitsleben, den man ändern will.

Wiederholende Fälle oder einen alten Fall, der noch im Kopf festsitzt.

Das UB lernt



durch Gefühle

und

Wiederholungen.

Wiederholungen von Muster, von eigenen Mustern.

Hole jetzt einen negativen Fall hervor. Schreiben ihn in verschiedene Szenen auf.

**Höre dafür diesen Podcast regelmässig:
<https://dianarothcoaching.com/powersatzehr/>**

Neu nur für die Masterclass:



```
<a  
href="https://rfiww2.podcaster.de/download/Entspannungs  
audio_nur_fuer_Masterclas.mp3?source=embed"  
onclick="window.open(this.href, '_top');return false;"  
download>Episode herunterladen</a>
```


Power-HR-Buddy



Spreche eine Person aus unserem Kurs an (schaue auf der Startseite) an und verbinde Dich mit ihr.

Schildere Dein Ziel und sag` wie weit Du bist, was Dir noch fehlt.

Lass` Dich von der anderen Person hinterfragen und mittreiben.

Der Power-HR-Buddy ist freiwillig, wird ab Monat 7 obligatorisch, damit wir an unseren Zielen fest dran bleiben.



Führungskräfte und Personaler
können tatsächlich ein
Dreamteam sein.



www.dianarothcoaching.com

Wie scheitert man klug.....

Scheitern bedeutet auch FAIL NO END



Wenn Du scheiterst, dann ist das Deine Gelegenheit zu lernen.

Fail no end

FAIL = First Attempt In Learning

Wenn Du ein NEIN bekommst, dann ist das eine Aufforderung einen anderen Weg zu gehen!

NO= next option

Wenn Du denkst, jetzt gibt es keinen weiteren Weg mehr. Das ist das NICHT das Ende. Dann bündele Deine Kraft und mache erst recht weiter.

END = Effort never dies.

**Scheitern wurde von Menschen erfunden,
die andere klein halten wollen.**



Scheitern tun wir alle. Jeden einzelnen Tag.

Das ist nicht existenziell.

Scheitern ist nicht das Ende...es gehört zum Leben.

Das Leben geht immer weiter.

Jede Mensch ist eine Erfolgsgeschichte.

Jeder Mensch auf seine Weise.



Arbeit macht

SPASS



www.dianarothcoaching.com

Was denkst Du?

$$1+1= 2$$

$$2+2= 4$$

$$3+3 = 6$$

$$4+4 = 8$$

$$5+5 = 11$$

$$6+6 = 12$$

$$7+7 = 14$$

$$8+8 = 16$$

Gruppenaktion:



**Wir sammeln bis zum nächsten Mal FEHLER.
HELFER.**

Fehler machen uns erst gross.

Erlaube Dir Fehler zu machen.

**Poste nächste Woche einen Fehler, der Dir unterlaufen ist
und schreibe Dein grösstes Learning dazu.**