



Die Lust an der Überforderung

... und wie wir sie zähmen können

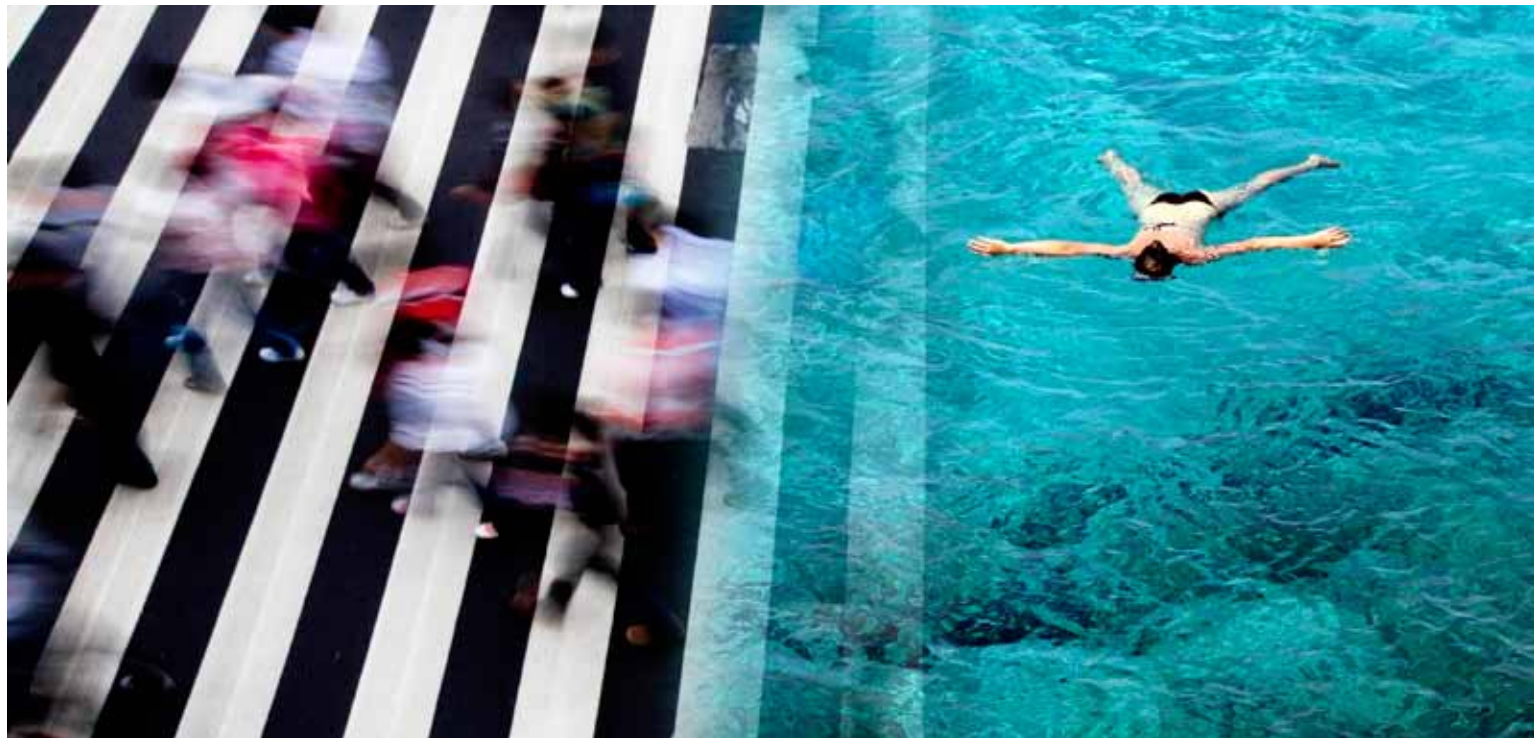
1. und 2. März 2012 in Stuttgart

Hand aufs Herz: Welche Menschen beeindrucken uns mehr - die ohne Zeitbudgets, die Dauer-Ausgebuchten und Ständig-Gefragten oder jene, die beschaulicher unterwegs sind, Zeit haben und sich selbst begrenzen?





Ob in den Sportnachrichten oder in Casting-Shows: Jeder gibt in jedem Fall sein Bestes und ein bisschen mehr. Nur allzu häufig mit dem Ergebnis des Verlustes des Besten und des Besonderen: des vitalen Eigenen.

Überforderungsgeschichten hören wir häufig mit einer Mischung aus Verzweiflung und Stolz, die Ambivalenz in uns auslöst: Ist unser Mitgefühl oder unsere Bewunderung gefragt?

Die Halbwertszeit von Veränderungs-Zyklen reduziert sich immer mehr. So werden Menschen heute und morgen besonders die Bereitschaft und die Fähigkeit brauchen, sich den wechselnden Bedingungen angemessen anzupassen. Wie erhalten sich Menschen in/und Organisationen ihre Vitalität, statt in Lähmung und Unwirksamkeit zu verfallen? Es scheint als erfordere es neue, (fr)agile Managementmethoden sowie einen gesunden Menschen- und Organisationsverstand, um mit der neuen Alltäglichkeit der Veränderung und Überforderung gesund arbeiten und leben zu können.



Donnerstag, 1. März 2012

- 09.00 - 09.15 Uhr Begrüßung
Überforderungen von innen und außen
- 09.15 - 10.45 Uhr Vortrag & Diskussion:
Das unerkannte Phänomen des Organizational Burnout – Symptome, Prävention und Therapie
Gustav Greve
- 10.45 - 11.15 Uhr Gesprächszeit mit Kaffee
- 11.15 - 12.30 Uhr Vortrag & Diskussion:
Das Gehirn entscheidet, ob Überforderung zu Lust oder Unlust führt
Prof. Dr. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt
- 12.30 - 13.00 Uhr Diskussion und Orientierung
- 13.00 - 14.00 Uhr Mittagspause
- 14.00 - 15.30 Uhr  **Überforderung von innen**
– die Lust an der eigenen Überforderung
Dr. Eva Hermann-Woitas
-  **2 Überforderung von außen - durch Kunden?**
Erfahrungen aus der Profi-Gastronomie
Ulla Thombansen
- 15.30 - 16.00 Uhr Gesprächszeit mit Kaffee
- 16.00 - 17.30 Uhr  **3 Grenzen setzen – sich abgrenzen**
Walter Herter
-  **4 (Fr-)Agiles Management von wechselnden Anforderungen**
Erfahrungen aus der IT-Branche
Christian Schmidkonz / Peter Sedlmayr / Elmar Sing
- 17.30 - 18.00 Uhr **Resonanzen und Zwischenfazit**
Moderation: Vorbereitungsteam
- 18.00 - 18.30 Uhr Pause
- 18.30 - 20.00 Uhr Kunstaktion:
Überforderung durch Freiheit
Il Jin Choy freier Künstler Graffitiist
- 20.00 - 21.30 Uhr Kulinarischer Ausklang
- Ab 21.30 Uhr **Klanglust – Klangraum – Klangspiel**
Stimmige Erfahrungen
Dorit Schmidt-Purrmann

Freitag, 2. März 2012

08.00 - 09.00 Uhr

Innehalten und bewegen

Yoga und Meditation am Morgen

Renate Perinchery

09.00 - 10.30 Uhr

**5 Wenn es eng wird – erst Burnout, dann Herzinfarkt?**

Erfahrungen erfolgreicher Lebens- und Arbeitsstiländerungen

Lutz Hertel**6 Faszination Neuroplastizität**

– Lernen wie es dem Gehirn gefällt

Dr. Andrea Schäfers

10.30 - 10.45 Uhr

Gesprächszeit mit Kaffee

10.45 - 12.15 Uhr

**7 Salutogenese – was Menschen gesund hält***Bernhard Broekman***8 Trotzdem!**

Kulturentwicklung in Zeiten der Krise

Jenny Zeller / Dorothe Liebig

12.15 - 12.30 Uhr

Resonanzen

12.30 - 13.15 Uhr

Entwicklung in Überforderung*Rolf Balling*

13.15 - 13.30 Uhr

Verabschiedung

Ab 13.30 Uhr

Imbiss und Abreise

Impressum

Fotonachweis: eluj - Photocase.com . BeneA - Photocase.com

ArtmannWitte - Fotolia.com . Kai Hansen

Gestaltung/Fotodesign: Wintergerst & Faiss, Reutlingen

© gws Netzwerk 2011

Sämtliche Texte, Bilder sowie Layout und Design dieser
 Publikation unterliegen dem Copyright und dürfen nicht ohne
 schriftlichen Zustimmung kopiert oder initiiert werden.

Das unerkannte Phänomen des Organizational Burnout – Symptome, Prävention und Therapie

Vortrag & Diskussion, 09.15 - 10.45 Uhr

Die Shareholder sind überzeugt: Das Management hat versagt! Das Management ist sich sicher: Die Mitarbeiter ziehen nicht mit! Die Mitarbeiter wissen genau: Das Management irrt!

Wenn erfahrene Manager nicht mehr wissen, was sie noch tun sollen oder können, um ihr Unternehmen wieder zu früheren Erfolgen zu führen, wenn Consultants kommen und gehen, ohne dass eine der vielen Beratermethoden Wirkung zeigt, dann hat sich mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Organizational Burnout (OBO) in das Unternehmen eingeschlichen. Was kann man in diesem Falle tun und was sollte man lassen? Welcher Schaden entsteht durch ein unerkanntes OBO? Was sind die typischen Symptomen, Präventionswege und Therapien.

Gustav Greve, Unternehmer und Katalysator für schnelle Veränderungen, Basel
www.organizational-burnout.de

Das Gehirn entscheidet, ob Überforderung zu Lust oder Unlust führt

Vortrag & Diskussion, 11.15 - 12.30 Uhr

Das Thema der Überforderung gewinnt vor dem Hintergrund neurobiologischer Erkenntnisse eine besondere Brisanz: Wann wird die damit verbundene Erfahrung von Gefühlen der Lust zu einer Sucht? Wann kippt das um in Gefühle der Unlust und wann entwickelt sich sogar ein Burnout Syndrom, eine Depression oder mehr? Und, warum ist es so schwer, aus diesen Zuständen wieder herauszufinden? Diesen Fragen wird im Vortrag nachgegangen. Wir stützen uns dabei auf eine langjährige experimentelle Forschung zur Neuroplastizität und den Mechanismen der Kompensation in lokalen Nervennetzen höchster Zentren des Gehirns bei Tieren und dem Menschen.

Prof. Dr. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt, Leiterin des Bereichs Neuroanatomie der Universität Bielefeld
www.uni-bielefeld.de/biologie/Neuroanatomie

Überforderung von innen

Die Lust an der eigenen Überforderung



14.00 - 15.30 Uhr

Was bewegt Menschen dazu, unablässig zu arbeiten, zu organisieren, zu helfen und bei jeder Aufgabenverteilung „hier“ zu rufen? Was treibt sie dazu, wie in einem Hamsterrad bis zur Erschöpfung durch ihr Leben zu rennen, ohne sich eine Pause zu gönnen, getrieben von der Idee „ich muss erst dies, ich muss noch jenes erledigen“? Was lässt sie verständnislos ablehnen gegenüber Aufforderungen wie „jetzt setz dich doch mal und entspann dich!“? In dem Workshop wollen wir uns auf die Spur dieser „inneren Antreiber“ – möglicherweise auch der eigenen – machen, ihre Psychodynamik erkunden und Ausblicke auf einen klugen Umgang damit entwickeln.

Dr. Eva Herrmann-Weitass, Psychologische Psychotherapeutin (TP) in eigener Praxis in Bensheim, Systemische Paar- und Familientherapie, Hypnotherapie, Supervision und Coaching

Überforderung von außen – durch Kunden?

Erfahrungen aus der Profi-Gastronomie



14.00 - 15.30 Uhr

Mit immer schneller wachsenden Gästeansprüchen, immensem Verdrängungswettbewerb und massivem wirtschaftlichem Druck sind die Arbeitsanforderungen in der Profi-Gastronomie in den vergangenen Jahren grenzenlos gestiegen und für viele nicht mehr akzeptabel. Individuelle und soziale Wahrnehmungen mit ihren Wechselwirkungen, Belastungen für Unternehmen und Teams, Wirkungsketten und Turbo-Verstärker sowie Früherkennung und mögliche Interventionen sind die Themen, mit denen wir uns in diesem Workshop auseinandersetzen werden.

Ulla Thombansen, MUT management Dipl.Volkswirtin, Trainerin und Interims-Managerin
www.mut-management.eu

Grenzen setzen – sich abgrenzen

 3 16.00 - 17.30 Uhr

Sich abgrenzen lernen bedeutet, sich selbst, seine eigene Energie, Lebenskraft, Interessen und Bedürfnisse zu schützen, ihnen Raum zu geben und sie sich entfalten lassen.

In dem Workshop lade ich Sie ein zu Austausch, Erfahrungen und Übungen über

- die Beziehung zu „Aggression“ als Basis für „Grenzen setzen“
- Autonomie als übergeordnetem Referenzrahmen
- einschränkende Denkgewohnheiten, die daran hindern, für sich zu sorgen
- Fähigkeiten und Haltungen, die mit „Grenzen setzen“ zusammenhängen
- Gesprächsfertigkeiten, die wirksam sind

Walter Herter, „Die-Unternehmerberater eG“, Strategicoaching, Changemanagement und Lösen von festgefahrenen Prozessen.
www.die-unternehmerberater.com

(Fr-)Agiles Management von wechselnden Anforderungen

Erfahrungen aus der IT-Branche

 4 16.00 - 17.30 Uhr

Wechselnde Anforderungen von Kunden waren in der IT-Branche solange eine Überforderung wie von der Normalität eines stabilen Projektauftrages ausgegangen wurde. Die neuen agilen Projektmanagement-methoden verstehen die ständigen Änderungen jedoch als Normalität und die Stabilität als willkommene Ausnahme. Was als SCRUM u.a. in der Softwareentwicklung seit Jahren (z.B. bei Windows 7) erfolgreich praktiziert wird, findet sich heute auch bei anderen Projekten und beginnt inzwischen auch im Management Fuß zu fassen – was herkömmliche Managementmethoden und –funktionen komplett in Frage stellt.

Christian Schmidkonz, Agile Center of Expertise, SAP AG
www.sap.com

Peter Sedlmayr, Geschäftsbereichsleiter Produktentwicklung der msgGillardon AG
www.msg-gillardon.de

Elmar Sing, E. Sing & Partner, Personalberater und Organisationsentwickler
www.elmar-sing.de

Überforderung durch Freiheit

Kunstaktion, 18.30 - 20.00 Uhr

Il-jin Atem Choi trägt in seinen großformatigen Tuschezeichnungen eine Grammatik der Linie (Il-jin Atem Choi) vor: Der Zeichner kommt ursprünglich vom klandestinen Bezeichnen der Wände und dokumentiert nun Jahrzehnte nach KOOLKILLER seine zeichnerischen Fähigkeiten auf Papier: Linien verwandeln sich in Il-jin Atem Chois Zeichnungen zu kalligraphische Spuren, auf Papierrollen finden sich minimalistische Ortsbestimmungen. Die Tuschelinien ziehen ihre Bahnen nach persönlichen Regeln, das Ergebnis sind nie gesehene, aber dennoch bekannte Figurationen.

Il Jin Choy, freier Künstler Graffitiist
www.atemmeta.de

Klanglust – Klangraum – Klangspiel

Stimmige Erfahrungen

Abendlicher Ausklang, ab 21.30 Uhr

Die menschliche Stimme zeigt beim Sprechen wie beim Singen alle Stimmungen und Verstimmung ganz unmittelbar, ganz echt. Sie ist individuell und einmalig, wie jeder Mensch. Umso spannender, der eigenen Stimme bewusst zu begegnen, zu wissen wie ich klinge z.B. wenn ich nervös, aufgeregt, müde oder begeistert bin. Zu erfahren, welche Klangräume in meinem Körper meiner Stimme ihre verschiedenen Facetten geben, diese zu „begehen“ und so die Lust am eigenen Klang zu entwickeln.

Dorit Schmidt-Purrmann, PR-/Kommunikationsberaterin und Sängerin, Winterthur
www.iangels-pr.ch

Innehalten und bewegen

Yoga und Meditation am Morgen

08.00 - 09.00 Uhr

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ist es ganz besonders wichtig, Wege zu finden, die uns helfen, uns von den täglichen Überforderungen zu befreien.

Mit den Yoga-Übungen werden Verspannungen und Stress im Körper gelöst, so dass Gesundheit und Energie an ihre Stelle treten können. Durch geführte Meditationen finden wir einen Ort der Ruhe und des Friedens und begegnen uns selbst.

Renate Perinchery, nach sieben Lehrjahren in Indien, heute Yogalehrerin und ganzheitliche Körpertherapeutin am Tegernsee
www.yoga-tegernsee.de

Wenn es eng wird – erst Burnout, dann Herzinfarkt?

Erfahrungen erfolgreicher Lebens- und Arbeitsstiländerungen

5 09.00 - 10.30 Uhr

Das Leben hat keinen Bypass - auch wenn uns die Schulmedizin dies suggeriert durch die Beseitigung der schmerzhaften Symptome. Die Ursachen liegen in einem falschen Lebens- und Arbeitsstil, dessen Änderung durch das „Opening your Heart“-Programm des renommierten US-Mediziners Prof. Dr. Dean Ornish die Öffnung verengter und sogar verschlossener Koronargefäße ermöglicht. Die Wirksamkeit wurde sowohl in den USA, als auch in Deutschland unter Mitwirkung des Deutschen Wellness Verbandes wissenschaftlich überprüft und erwiesen. Wie lassen sich die Kräfte zur Motivation und Volition der Verhaltensänderung mobilisieren? Wieso gelingt das in den USA besser als in Deutschland?

Lutz Hertel, Kardiopsychologe und Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes
www.wellnessverband.de

Faszination Neuroplastizität

Lernen wie es dem Gehirn gefällt

 **09.00 - 10.30 Uhr**

Jeder Klempner weiß, wie er Rohre zusammenbauen muss, damit das Wasser abfließt. Jede/r AutofahrerIn hat gelernt, dass sie/er im 2. Gang nicht 100km/h fahren kann. Doch kaum ein/e GehirnnutzerIn versteht, wie ihr/sein Gehirn funktioniert und wie sie/er es am besten nutzen kann, ohne es zu überfordern. Dabei können schon Grundkenntnisse über die Arbeitsweise unseres Gehirns das Lernen, Denken und die Kreativität verbessern und dazu beitragen, das Gehirn, Geist und Psyche gesund zu erhalten.

Dr. Andrea Schäfers, Neurobiologin und Informationsbrokerin im Brockhaus-Wissens-Center (Bertelsmann Gruppe)
www.brockhaus.de

Salutogenese – was Menschen gesund hält

 **10.45 - 12.15 Uhr**

Die Salutogenese gibt Antworten auf die Frage, wie wir unsere Bedürfnisse so steuern und die optimale Balance von Forderung, Herausforderung und Überforderung erreichen, dass wir letztlich unsere Gesundheit erhalten. Das Ziel wäre der Flow, ein Zustand, in dem wir nicht merken, wie die Zeit vergeht, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen und den wir nur mit einem ausgewogenen mentalem Stressmanagement erreichen. Darum, wie wir das erreichen können, geht es in diesem Workshop.

Bernhard Broekman, Dipl.-Psychologe, Klinischer Psychologe BDP
www.mensch-im-wandel.de

Trotzdem!

Kulturentwicklung in Zeiten der Krise



10.45 - 12.15 Uhr

Jedes Unternehmen verfügt über eine buchstäbliche und eine kulturelle Anatomie. Die eine besteht aus Gebäuden, Maschinen und Produkten. Die andere aus der Leidenschaft und den vitalen Vernetzungen der Menschen im Unternehmen. Wahr sind sie beide.

Die S-Bahn Berlin befindet sich seit 2009 in einer Krise. Sie ist trotz hohem Ressourceneinsatz kurzfristig nicht in der Lage, ein stabiles Regelgeschäft anzubieten. Das neue Geschäftsführungsteam hat erkannt, dass der erforderliche technische Wandel nur mit der bewussten Gestaltung einer „Vitalen Unternehmenskultur“ gelingen kann. Es braucht Dialogräume in denen Führungskräfte und Mitarbeiter über alle Ebenen hinweg in ein offenes Gespräch kommen. Es braucht Nährende Resonanz, um trotz aller Rückschläge, das Erreichte nicht aus den Augen zu verlieren. Es braucht Regenerationszonen, um die Energie der Menschen im Unternehmen zu erhalten. Und es braucht Zeit.

Jenny Zeller, Dipl.- Psychologin, Leiterin Personalentwicklung und Change Management, S-Bahn Berlin GmbH
www.s-bahn-berlin.de

Dorothe Liebig, Dipl.-Psychologin, Vitale Systeme®
www.transfer-consulting.de in Kooperation mit HMP

Entwicklung in Überforderung

Vortrag & Abschluss, 12.30 - 13.15 Uhr

In Überforderungssituationen gabelt sich häufig der Weg. Entweder zu einem qualitativen Lern-Durchbruch oder zu einer Traumatisierung/Beschädigung (manchmal vielleicht auch beides).

Muss man dabei situative Überforderung von chronischer Überforderung unterscheiden?

Wie kann man als Förderer von Talenten, diese verantwortlich und intelligent in Überforderungssituationen bringen bzw. begleiten?

Kann ich für mich selber passende Lern-Überforderungs-Situationen mit Mut und Klugheit ansteuern?

Ist es sinnvoll, nicht nur von personaler, sondern auch von organisationaler Überforderung zu sprechen?

Rolf Balling, Diplom-Kaufmann, Lehrberechtigter Transaktionsanalytiker im Bereich Organisation, Langjähriger Leiter des Management-Trainings in einem Konzern, Professio-Akademie
www.balling-coaching.de



Bitte um Freigabe!

Die Lust an der Überforderung

Veranstalter Gesellschaft für Weiterbildung und Supervision –
Netzwerk für systemische Organisations- und
Personalentwicklung e.V. (gws-netzwerk)

Projektteam Marion Staufenberg, Dr. Heike Hengstenberg,
Angelika Ramer, Doris Leoff, Dr. Thomas Hardwig,
Martin Praeger, Elmar Sing

Tagungsort GENO-Akademie und Hotel (EZ 64 Euro)
Steckfeldstrasse 2, D - 70599 Stuttgart
Tel. (07 11) 45 81- 0
Fax (07 11) 45 81- 32 09
<http://www.geno-akademie.de>
hotel@geno-akademie.de

Tagungsgebühr Anmeldung vor / nach dem 05. Januar 2012:
Mitglieder EUR 345,- / 395,- inkl. MwSt
Nichtmitglieder EUR 480,- / 540,- inkl. MwSt.

Inkl. Mittagsbuffet und 2 Kaffeepausen
am 01. und 02. März 2012

Sowie ein Abendmenue am 01. März 2012

**Anmeldung bitte
per Fax oder
per E-Mail an**

GWS Vorstand
Elmar Sing
Frankenberger Weg 9
68309 Mannheim
Tel. (0621)79 92-487
Fax (0621)79 92- 488
www.gws-netzwerk.de
elmar.sing@gws-netzwerk.de

max. Teilnehmer

80 Personen

**Überweisung auf
das Konto**

GWS Netzwerk e.V.
Volksbank Reutlingen
BLZ 640 901 00
Konto-Nr. 423000 004

Mit der schriftlichen Bestätigung ist
die Anmeldung verbindlich.

Storno

Bei Abmeldung vor dem 01. Februar 2012
werden 80% der Gebühr zurückerstattet.

per Fax an (0621)79 92-488
oder per E-Mail an
elmar.sing@gws-netzwerk.de

Anmeldung forum 2012

Hiermit melde ich mich für das Forum 2012
Die Lust an der Überforderung
am 01. und 02. März 2012 in Stuttgart an.
Mit der Bestätigung ist die Anmeldung
verbindlich und die Tagungsgebühr zu entrichten.

Ich bin Mitglied der GWS

Nichtmitglied

Gerne können Sie sich auch
über unsere Website anmelden
www.gws-netzwerk.de

Name, Vorname

Firma

Funktion/Abteilung

Adresse

Straße / Nr.

PLZ / Ort

Tel. / Fax

E-Mail

Unterschrift / Datum



GWS-Vorstand
Elmar Sing
Frankenberger Weg 9
D-68309 Mannheim