

# Netzwerk MCV Spirit

Impuls/InSPIRation  
(Sich) in der Zukunft anker

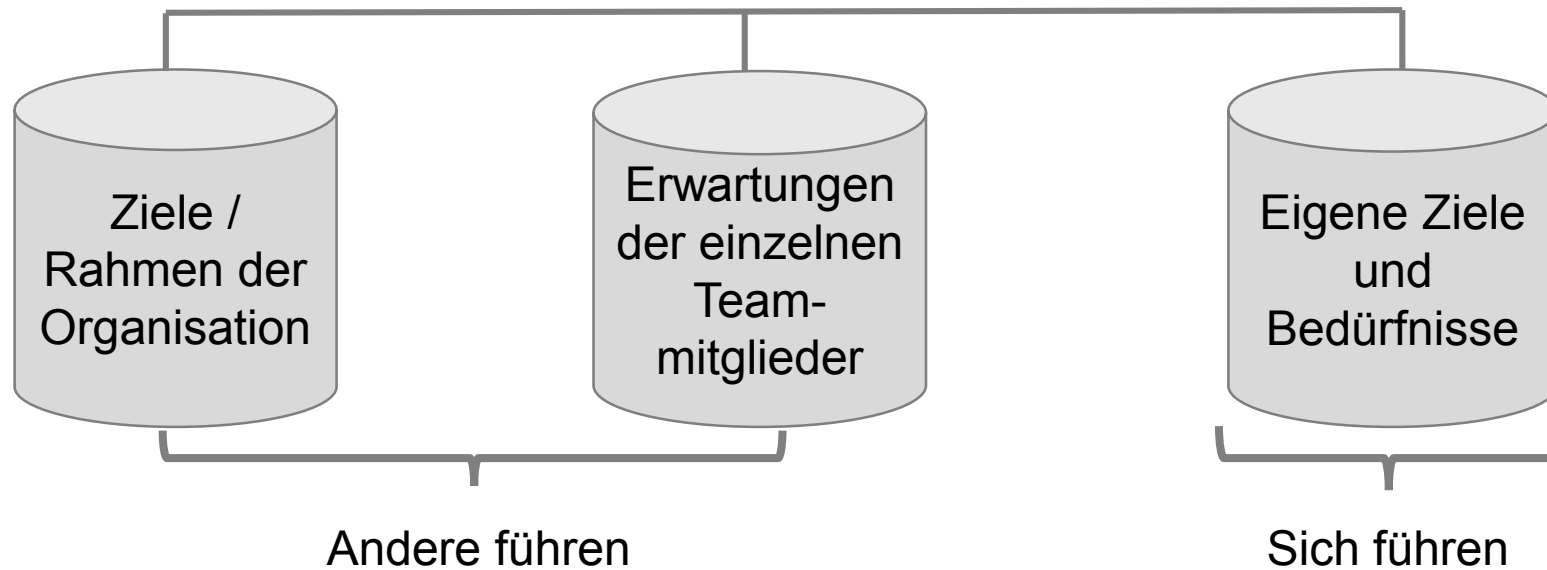
Mariann Spycher, Gesellschafterin  
1. Juni 2017



Management Center Vorarlberg

# Ausgangslage

Aus unserer  
Beratungs- und  
Seminararbeit...

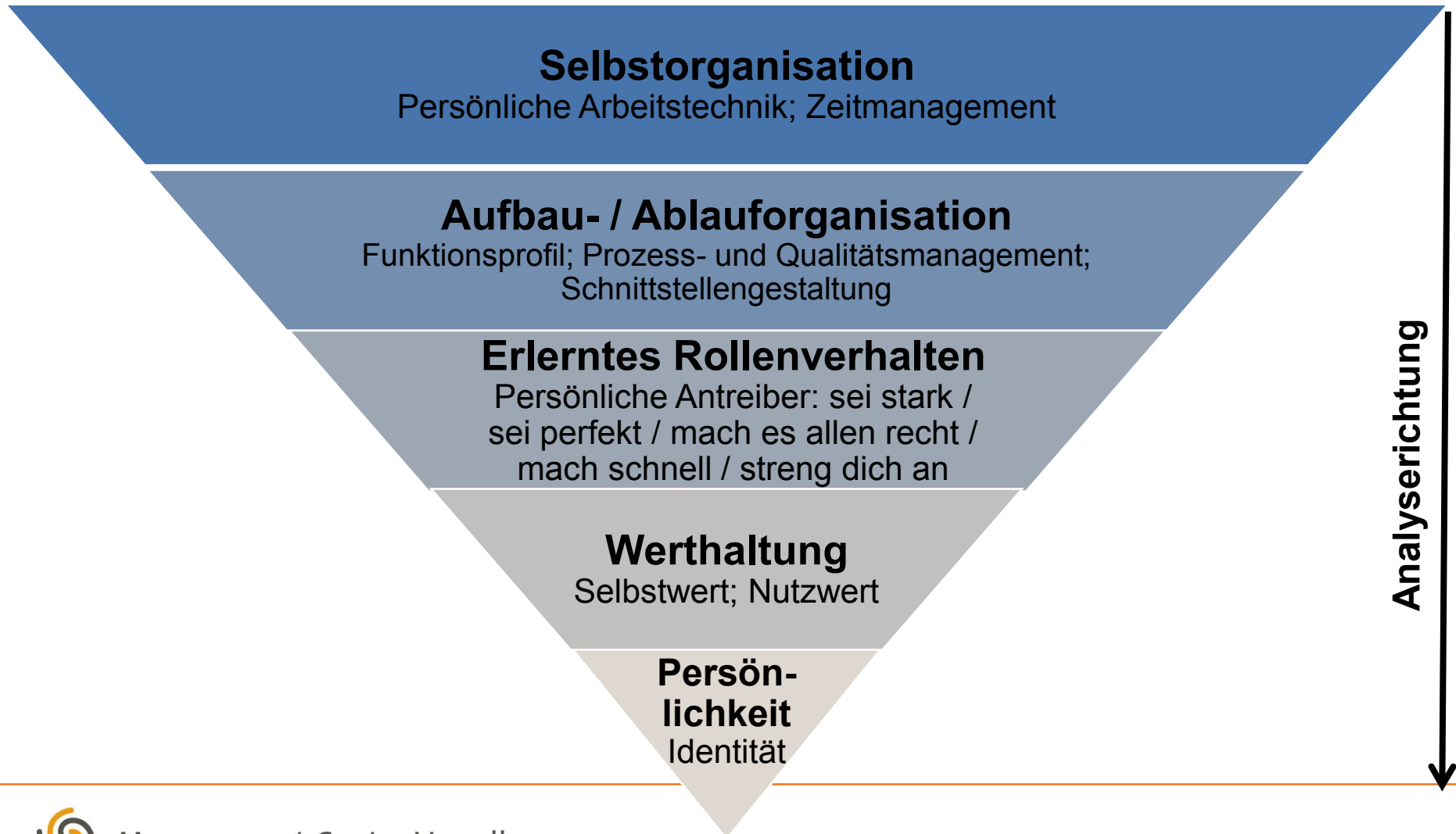


# Agenda

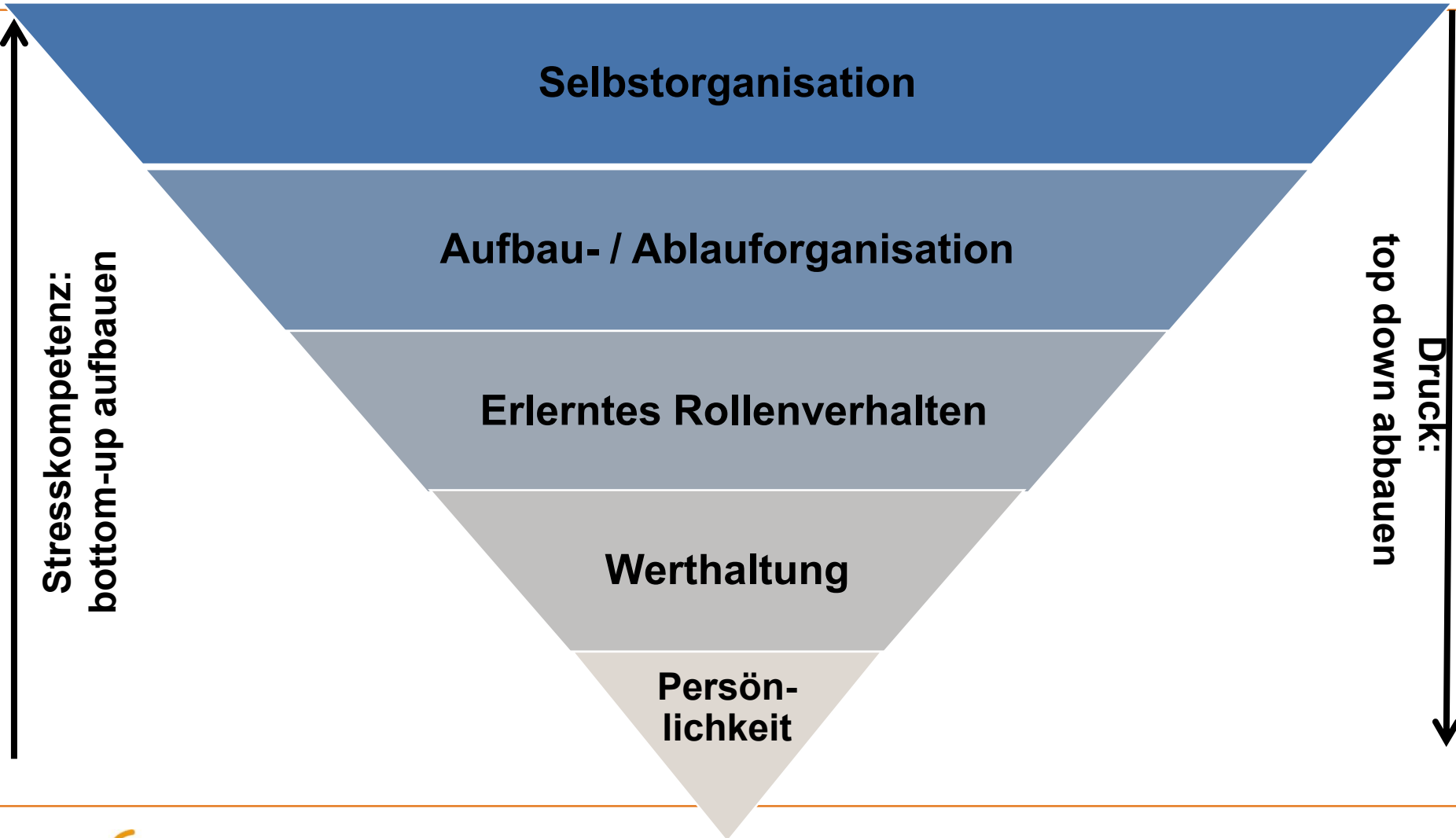
---

- Druckursachen analysieren
- Druck abbauen
- Stresskompetenz aufbauen  
(Sich) in der Zukunft ankern

# Druckursachen analysieren

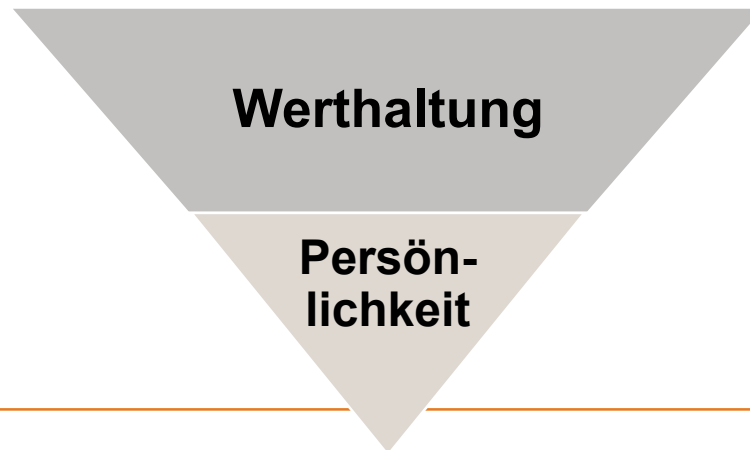


# Stresskompetenz aufbauen / Druck abbauen



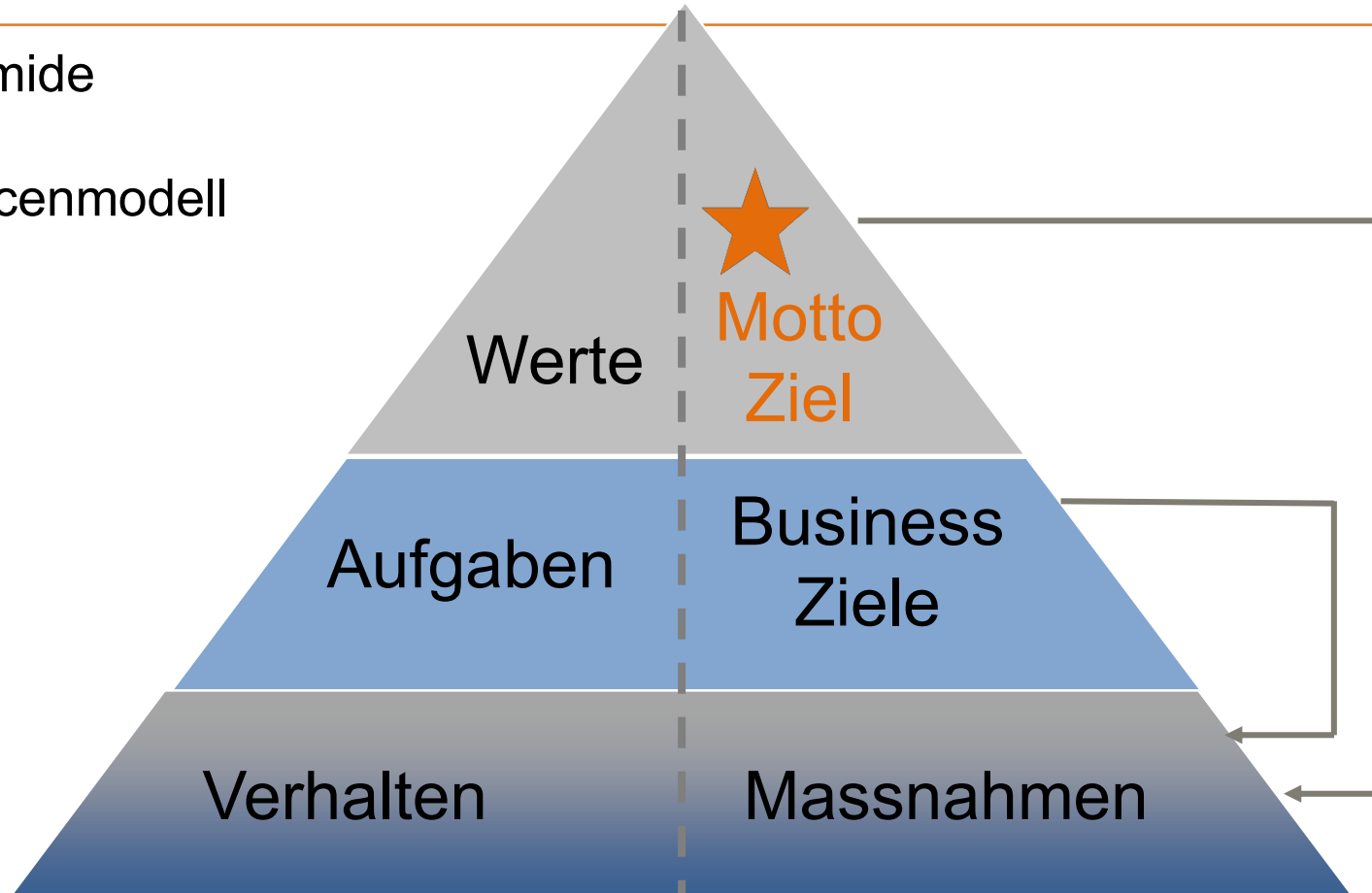
# Stresskompetenz aufbauen

Stresskompetenz:  
bottom-up aufbauen



# (Sich) in der Zukunft ankern: Grundlagen

Zielpyramide  
Zürcher  
Ressourcenmodell  
(ZRM)



## 3 Kriterien für ein Handlungswirksames Motto Ziel

---

### 1. Soll-Zustand benennen

Den gewünschten Zustand beschreiben - nicht, was vermieden werden soll

### 2. Kontrolle haben

Die Zielerreichung umfassend beeinflussen können

### 3. Affektbilanz von 70 „Plus“ und 0 „Minus“

Positive somatische Marker sichern



# Zwei Beurteilungssysteme

---

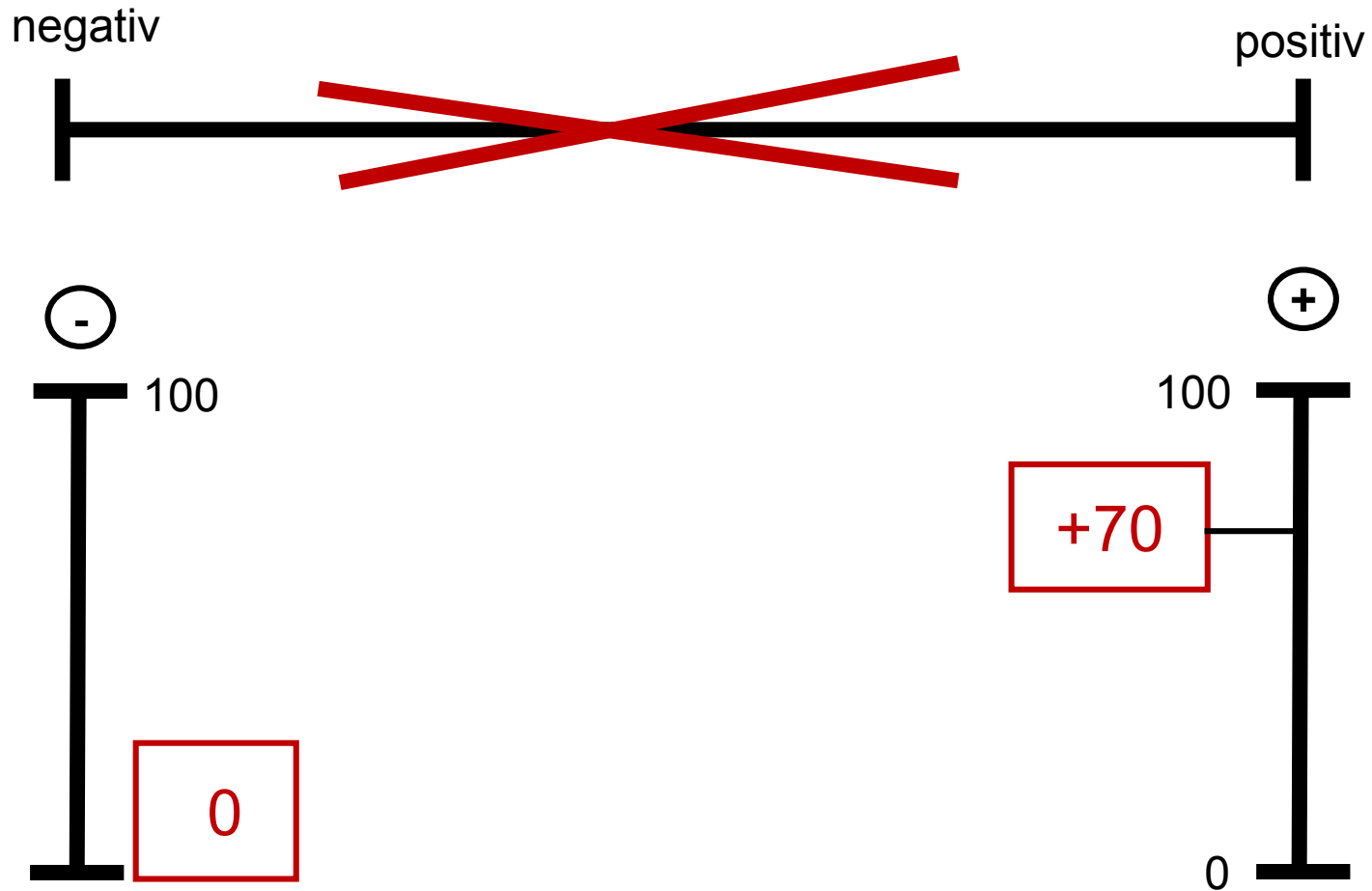
## 1. Verstand

- Sequenziell funktionierend

## 2. Somatische Marker

- unmittelbar wirkend
- diffus
- Ampelsystem:  gut gewesen, wieder aufsuchen  
 schlecht gewesen, in Zukunft meiden

# Affektbilanz für somatische Marker



(Sich) in der Zukunft ankern: Anwendung

## Erarbeitung Motto Ziel - für sich und/oder als Team

### 1. Bildauswahl zu Schlüsselfrage / Beispiel:

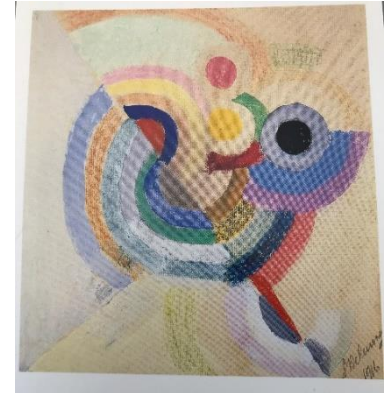
Was brauche ich, damit ich in meinem Leben / in meiner Funktion produktiv wirken und mich in meinem Umfeld (Partnerschaft/Freundeskreis oder Team/Abteilung) einbringen kann?



# Erarbeitung Motto Ziel

## 2. Sammlung Ein-Wort Ideen zum gewählten Bild:

- aus dem Team
- von nahe stehenden Menschen
- Ergänzung der fremden, mit eigenen Ideen



- **Fremde Ideen**

symmetrisch, sanft, abgestimmt, öffnend, perspektivenvoll, vielfältig

- **Eigene Ideen**

Farbe, Abwechslung, Harmonie, ineinandergreifend, miteinander

# Erarbeitung Motto Ziel

3. Kennzeichnung 6 Lieblingsworte mit Affektbilanz:  
mindestens 70 „Plus“ und 0 „Minus“

## **Lieblingsworte**

Farbe

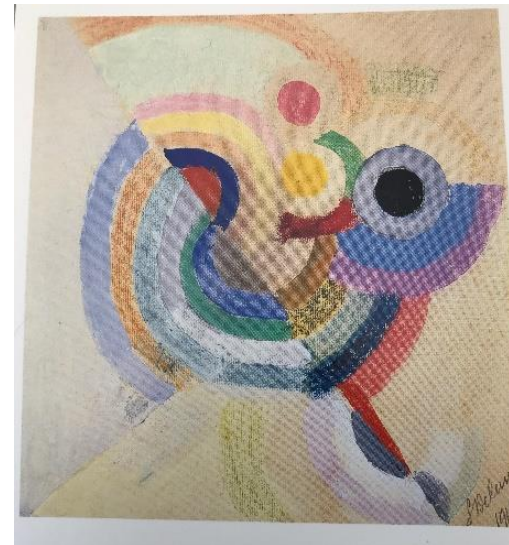
miteinander

abgestimmt

öffnend

vielfältig

perspektivenvoll



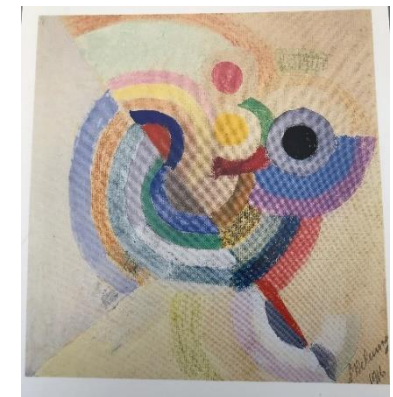
# Formulierung individuelles Motto Ziel

---

4. Formulierung Antwort-Varianten auf Ausgangsfrage mit Lieblingsworten.  
Bei definitiver Version auf Erfüllung Zielkriterien achten.

## **Erste Formulierung**

Mit den mir wichtigen Menschen im vielfältigen, farbigen Miteinander abgestimmt unterwegs und ich bin offen für neue Perspektiven.



# Formulierung Team Motto Ziel

---

## Im Gesamtteam: Lieblingsworte finden

1. 2 bevorzugte Lieblingsworte zum eigenen Bild notieren
2. Lieblingsworte aller Teammitglieder sammeln.
3. Jedes Teammitglied kennzeichnet 2 bevorzugte Worte (nicht eigene)  
Affektbilanz mind. 70 „Plus“ und 0 „Minus“)
4. Die 6 Lieblingsworte des Gesamtteams auszählen

# Beispiel

Was brauchen wir als Team,

... damit es MMS #R) gut geht ... und jede/r in seiner/ihrer Funktion produktiv wirken kann

2 bevorzugten Wertungswerte

GUTE STIMMUNG

Kreativ

Gemeinsames Ziel

fokussiert

FARBE

nah + fern

Offenheit

offen

pragmatisch

Freude

Klarheit

Bewegung

Spieldraum

faszinierend

Wertsicht

lustvoll

Zusammenspiel

humorvoll

1. Weitreichend (4 Punkte)
2. Kreativ (3 Punkte)
3. Freude (3)
4. Bewegung (2 Punkte)
5. lustvoll ( " /
6. humorvoll ( " )



# Formulierung Team Motto Ziel

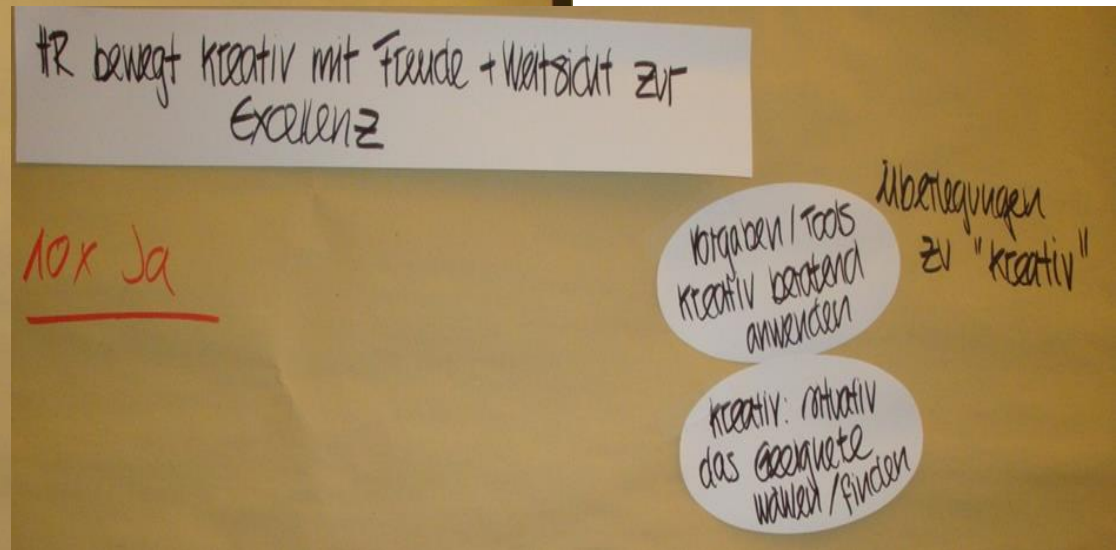
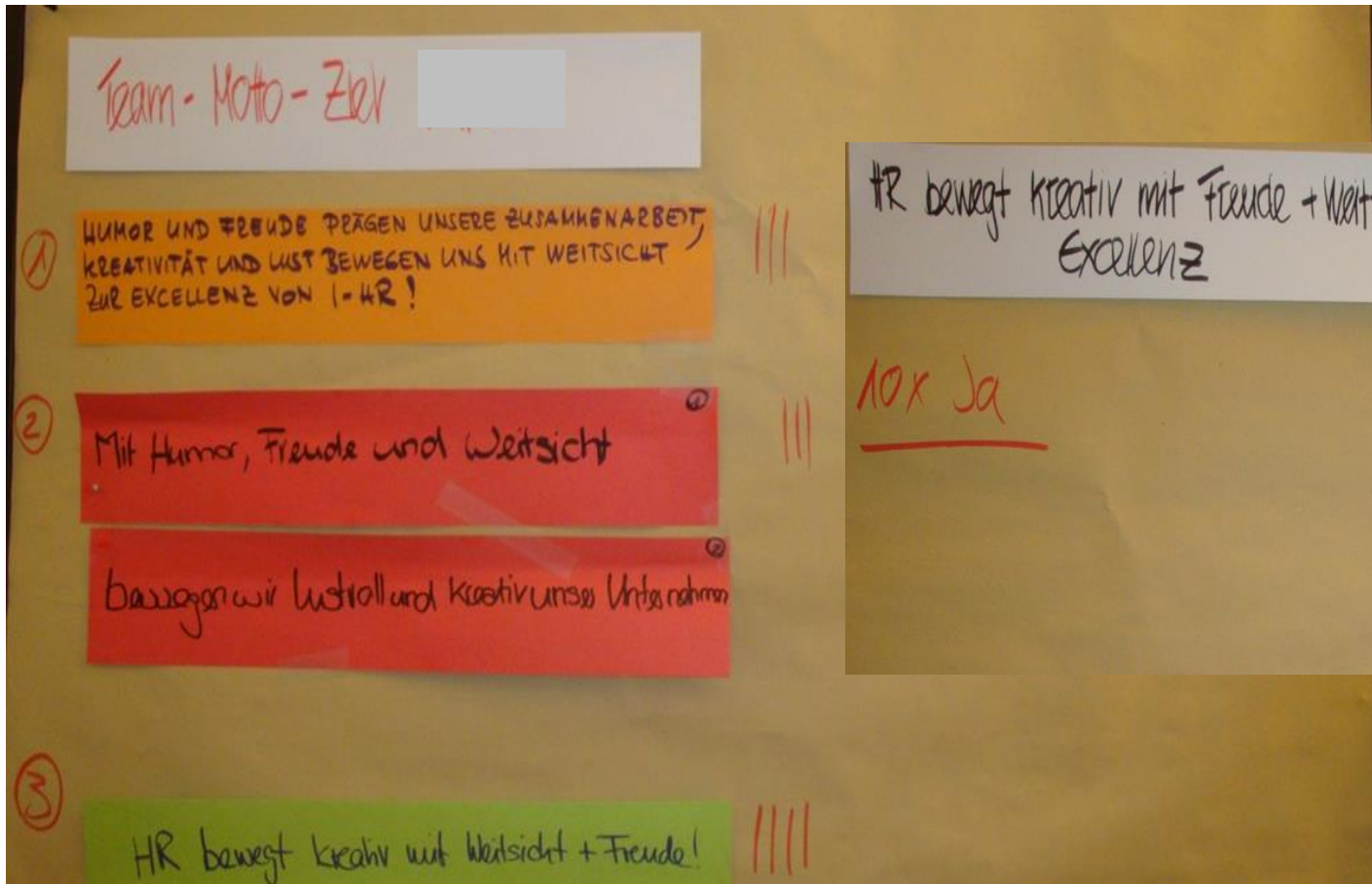
---

Je nach Teamgrösse in Kleingruppen oder im Gesamtteam:

Motto Ziel Varianten formulieren, die mind. 3 der 6 bevorzugten Worte beinhalten und:

- Antworten auf die Ausgangsfrage geben
- Antwortvarianten priorisieren
- Bevorzugte Variante zum def. Motto Ziel ausformulieren (3 Zielkriterien erfüllt)

# Beispiel



# Quellen

---

- Dr. Kuno Sohm  
MCV Artikel (90er Jahre)
- Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger / Stress-Intelligenz  
Knaur Verlag, 2009
- Annette Diedrichs, Dominique Krüsi, Maja Storch  
Durchstarten mit dem neuen Team  
Huber Verlag, 2012