



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING

# „Gesunde Selbst- und Unternehmensführung in herausfordernden Zeiten“

Gemeinsame Reflexion konkreter Handlungsoptionen zur Prävention von Überlastung

Dr. Dina Loffing & Dominik Busch,  
Gesund am NOK, Arbeitszirkel am 10. Dezember 2020



# Agenda

1. Mit wem Sie es zu tun haben
2. 2020 – ein Rückblick
3. Selbstführung – ein Einblick
4. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I
5. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II
6. Abschluss



# 1 Mit wem Sie es zu tun haben

# 1. Mit wem Sie es zu tun haben



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING

- Diplom-Psychologin
- Selbständige Trainerin, Beraterin und Coach
- Inhaltliche Leidenschaft für
  - ❖ Persönlichkeitsentwicklung
  - ❖ Selbstmanagement
  - ❖ Führungskräfte- und Teamentwicklung



Dr. Dina Loffing

# 1. Mit wem Sie es zu tun haben

- Gesundheitswissenschaftler, M.A.  
Prävention und Gesundheitsförderung
- Kursleiter im  
Stressmanagementprogramm:  
Gelassen und sicher im Stress
- Gesundheitsmanagement bei der  
atlas BKK ahlmann
- Maßnahmen und Projekte in den  
Handlungsfeldern Bewegung,  
Ernährung, Stressmanagement sowie  
Sucht



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING



**Dominik Busch**



# 1. Mit wem Sie es zu tun haben

- Ihr Name
- Ihr Unternehmen
- Ihr Stichwort für heute (*Welches Wort fällt Ihnen spontan zu unserer heutigen Veranstaltung ein?*)

Sie



## 2 2020 – ein Rückblick

## 2. 2020 – ein Rückblick



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING



atlas BKK ahmann



### 3 Selbstführung – ein Einblick

# 3. Selbstführung



## Gedanken

- Selbstreflexion
- Ziele, Stärken, Schwächen



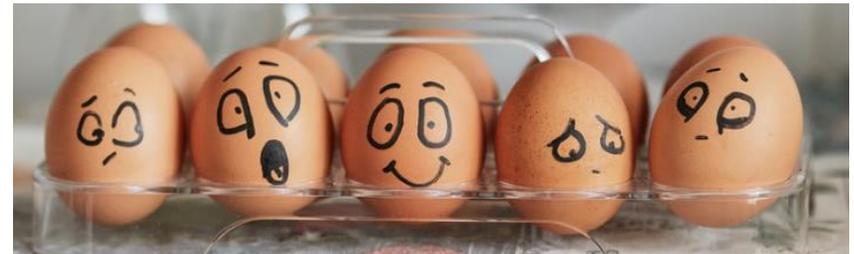
Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING

## Verhalten

- Selbststeuerung
- Klarheit / Abgrenzung

## Gefühle

- Selbstwert
- Mentale Un-/Abhängigkeit

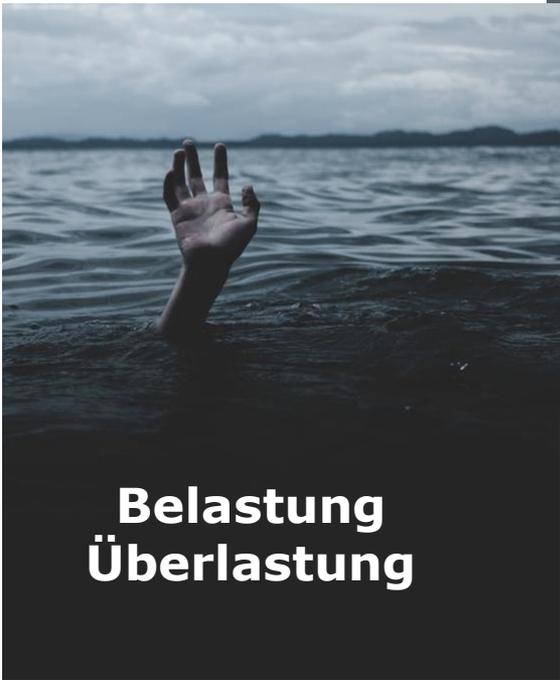


## 3. Selbstführung – Einfluss nehmen

- ... ist der **Einfluss**, den Menschen auf sich selber ausüben
- ... bei Führungskräften ist dies Teil Ihres Einflusses auch auf Ihre Mitarbeitenden
- *„Der Wert einer Führungskraft misst sich darin, wie gut sie beeinflussen kann.“*  
...direkt & indirekt



# 3. Herausfordernde Zeiten



*P.S.: Was ist der Wert & der Entwicklungsimpuls einer "Störung"?*



## 4 Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I (Schwerpunkt: Selbstführung)

# 4. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I

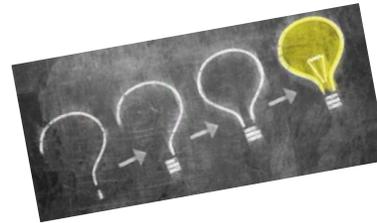


## 4. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I (Selbstführung)

- Wie haben Sie persönlich das Jahr 2020 erlebt?
- Was haben Sie persönlich im Jahr 2020 als Belastung erlebt?
- Welche Ressourcen haben Ihnen über schwierige Phasen hinweggeholfen?
- Was haben Sie zu akzeptieren gelernt?
- Was haben Sie als positive Herausforderung sehen können?
- Was werden Sie in 2021 und darüber hinaus umsetzen?
- ...



# 4. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I (Selbstführung)



## Arbeitsauftrag:

Was konkret hat Ihnen persönlich in 2020 geholfen, einer Überlastung vorzubeugen?

Bitte notieren Sie konkrete Tipps.

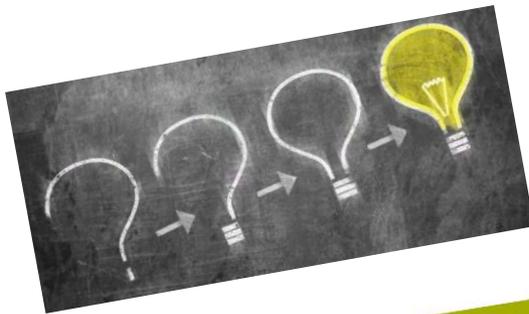
(Zeitraumen: 20 Minuten in Kleingruppen)



# 4. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit I (Selbstführung)



## Zusammenführung der Ergebnisse





## 5 Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II (Schwerpunkt: Unternehmensführung)

# 5. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II

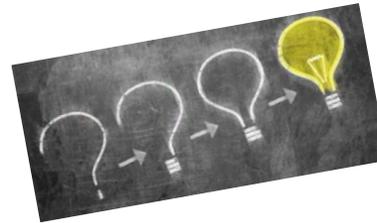


# 5. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II (Rolle als Mitarbeitender / Führungskraft)

- Wie ist es Ihnen in 2020 beruflich ergangen (Unterforderung / Überlastung)?
- Was/wer/welche Ressourcen haben Ihnen im Arbeitskontext über schwierige Phasen hinweggeholfen?
- Wodurch haben Sie als Führungskraft positiv Einfluss genommen?
- Welche positiven Erfahrungen aus dem Arbeitskontext nehmen Sie für die Zukunft mit?



# 5. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II (Rolle als Mitarbeitender / Führungskraft)



## Arbeitsauftrag:

Was konkret hat Ihnen als  
Mitarbeitender / Führungskraft in 2020  
geholfen, einer Überlastung  
vorzubeugen?

Bitte notieren Sie konkrete Tipps.

(Zeitraumen: 20 Minuten in  
Kleingruppen)



# 5. Jetzt sind Sie gefragt: Gruppenarbeit II (Rolle als Mitarbeitender / Führungskraft)



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING

## Zusammenführung der Ergebnisse





## 6 Abschluss

# 6. Abschluss



**Vielen Dank...**

**...für das heutige Experiment**



Dr. Dina Loffing  
BERATUNG & COACHING



**Wir wünschen Ihnen einen guten  
Übergang in ein gesundes neues  
Jahr!**



atlas BKK ahmann