VERÄNDERUNGEN VERSTEHEN & MEISTERN

01

Kathrin Lethert, Psychologin (M.Sc.) &
Trainerin für Stressmanagement

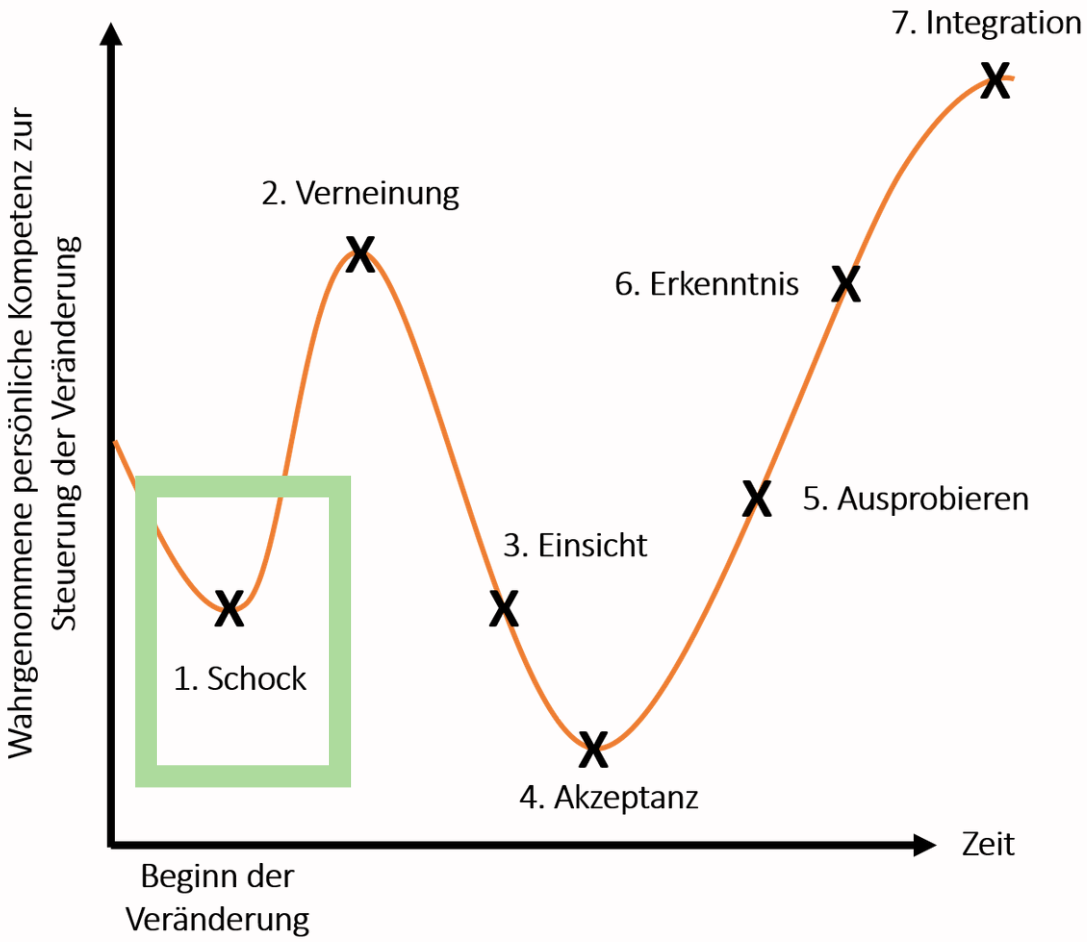
Stress Consulting
Empower Yourself

7 PHASEN DER VERÄNDERUNG NACH STREICH

Jede Veränderung wird als Schock wahrgenommen.

Dieselbe Situation kann individuell unterschiedlich bewertet werden und für einen kleineren oder größeren Schock sorgen.

02



Stress Consulting
Empower Yourself

WANN GERATEN WIR IN STRESS?

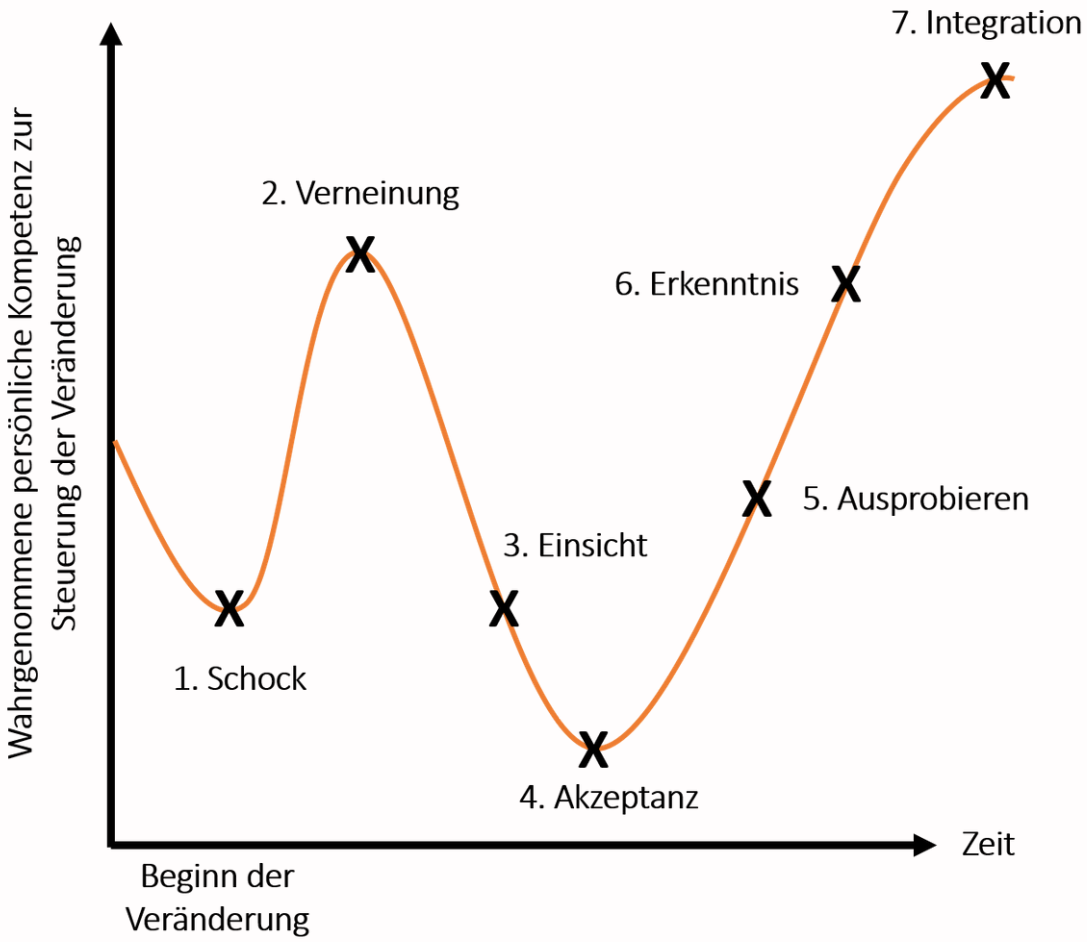
03

Kommt der Stress von außen oder setzt man sich selbst unter Druck?

Quelle: Stressampel von Gert Kaluza

Stress Consulting
Empower Yourself

7 PHASEN DER VERÄNDERUNG NACH STREICH



04

Stress Consulting
Empower Yourself

WENN ETWAS NICHT FUNKTIONIERT,
DANN MACHE ETWAS ANDERES.

- Gunther Schmidt -

HERAUSFORDERUNGEN & VERÄNDERUNGSPROZESSE MEISTERN

- FÜR TRANSPARENZ SORGEN
  - Sind die Entscheidungen für alle nachvollziehbar?
  - Ist die erforderliche Ausstattung und Qualifikation vorhanden?
  - "Wer ein 'Wozu' hat, erträgt fast jedes 'Wie'" - Viktor Frankl
- EIN GUTES VERHÄLTNIS VON ANFORDERUNGEN & AUTONOMIE HERSTELLEN
- AKTIV ZUHÖREN & SOZIALE UNTERSTÜTZUNG BEREITSTELLEN
  - "Ich bin für euch da" vs. "Ich nehme euch die Arbeit ab"
- ANERKENNUNG & WERTSCHÄTZUNG AUSDRÜCKEN
  - Lob für konkrete Leistungen
  - Wertschätzung der Person und ihrer Fähigkeiten, Kenntnisse und Interessen
- POSITIVE FEHLERKULTUR & SICHERHEITSGEFÜHL FÖRDERN
  - Feedback einholen, z.B.:
    - Können schwierige Themen und Probleme offen besprochen werden?
    - Trauen sich Mitarbeitende um Hilfe zu bitten?
    - Werden unterschiedliche Ansätze und Haltungen geschätzt?

KONTAKT

E-MAIL ADRESSE

kathrin.lethert@stress.consulting

MOBIL

+49 (0)151 5573 8375

ADRESSE

Speditionsstraße 15a
40221 Düsseldorf

07

Stress Consulting
Empower Yourself