

# Mental fit mit DER SCHMIDT<sup>©</sup>



RICH  
BUSINESS  
COACHING

.....➔ Laut Gesetz sind Unternehmen seit November 2013 angehalten, präventive, arbeitsorganisatorische sowie gesundheits- und kompetenzfördernde Maßnahmen zur Verminderung arbeitsbedingter psychischer Belastungen einzuführen.

Rich Business Coaching hilft Ihnen bei der Umsetzung dieses Gesetzes und befähigt Sie und Ihre Mitarbeiter zu einer selbstständigen und **nachhaltigen Minimierung psychischer Belastung am Arbeitsplatz.**

# DIE SCHMIDT<sup>®</sup> Methode im Überblick

Vorbereitungsbogen/  
(Selbst-)Analyse

PHASE 1

Gruppen-  
coaching/  
Speedcoaching  
(2 Tage)

PHASE 2

Telefonisches  
Kurzcoaching  
(nach 4 Wochen)

PHASE 3

Auswertungsgespräch  
und Handlungsempfehlungen mit HR und  
Vorgesetztem;  
Fotoprotokoll

PHASE 4

→ Die SCHMIDT<sup>®</sup> Methode ist anwendungsbezogen:  
Ihre Mitarbeiter werden das gelernte Praxiswissen aus eigener Motivation  
dauerhaft anwenden. Die Integration der Vorgesetzten schafft darüber hinaus  
die besondere Wirksamkeit der SCHMIDT<sup>®</sup>-Methode.

# DIE HERAUSFORDERUNG

.....➔ **Arbeitsfähigkeit steigern**

Sowohl Angestellte als auch Führungskräfte leiden zunehmend unter einer verdichteten **Arbeitswelt**, die sie vor immer neue, scheinbar nicht zu bewältigende Herausforderungen stellt. Viele klagen über typische Stresssymptome, wie Schlafmangel, erhöhten Blutdruck, Konzentrationschwäche, Ideen- und Lustlosigkeit, usw.

Einer meiner Coachingteilnehmer brachte es auf den Punkt:

*„Die Qualität meiner Arbeit nimmt ab. Gerade Methoden zur mentalen Fitness sind noch unbekannt. Durch Trainings wurde uns Wissen vermittelt, das uns zwar sensibilisiert hat, doch lässt sich dieses kaum im stressigen Arbeitsalltag anwenden.“*

Genau hier setzt „Mental fit mit DER SCHMIDT®“ an.

# DIE URSACHEN

.....➤ **Warum werden die Inhalte klassischer Trainings meist zu wenig im Alltag umgesetzt?**

Die wohl häufigste Antwort lautet:  
*„Keine Zeit.“*

Betrachtet man das Ganze genauer, lassen sich jedoch ganz **konkrete Ursachen** ausfindig machen:

- Motivationsprobleme
- Informationsdefizite
- Kommunikationsprobleme
- Wertekonflikte
- Fehlende Umsetzungsideen
- Überforderung bei der Arbeit
- Gießkannenprinzip – jeder bekommt, unabhängig von seiner Vorerfahrung, die gleiche Information. Das demotiviert oder überfordert.
- Tunnelblick durch chronischen Stress
- Keine spürbare Unterstützung durch die Firmenleitung
- ein spürbarer Kulturwandel im Unternehmen

# DEN EIGENEN WEG FINDEN

.....➔ **Theoretisch liegen  
die Probleme auf der Hand ...**

**... praktisch aber sind die Lösungswege unklar  
und werden deshalb auch nicht gegangen.**

**Ich zeige konkrete Ideen dazu,** wie sich Verhaltens-  
änderungen erfolgreich umsetzen lassen, und  
unterstütze die Teilnehmer dabei, mit wenig  
Zeitaufwand bei unveränderter Arbeitssituation  
etwas zu bewegen.

# WERTE SCHAFFEN

.....➔ **Mentale Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung ...**

... führt zu Leistungseinbußen auf Mitarbeiterseite und zu Produktivitätsverlusten auf Firmenseite. Der Stressreport Deutschland beziffert diesen Schaden auf 6 Milliarden Euro im Jahr.

**Meine jahrelangen Erfahrungen als Psychologin und Business Coach zeigen:** Eine Ursache der Müdigkeit ist, dass den Mitarbeitern der Sinn ihrer Arbeit, der auf Ihren persönlichen Werten aufbauen sollte, aus dem Blick geraten ist. **Werte sind wichtige Motivationsfaktoren, die – ruft man sie sich gezielt ins Bewusstsein – dabei helfen, Störungen zu minimieren.**

Motivierte Menschen sind stressrobuster, was sich auf die Höhe der Gesundheitstage auswirkt. Weniger Krankheitstage bedeuten eine Steigerung des finanziellen Gewinns, Wissenserhalt, weniger Belastung für die Kollegen und letztendlich mehr Erfolg für das Unternehmen. Ein motivierter Mitarbeiter bedeutet demnach einen unglaublichen Mehrwert – für ALLE!

# DIE LÖSUNG

.....➔ In Zeiten verdichteter Arbeit ...

**... wird die mentale Gesundheit zum wichtigsten Erfolgsfaktor für Mitarbeiter und Unternehmen.**

Wo früher der Arzt dafür sorgte, dass der Körper gesund bleibt, ist heute der Psychologe gefragt, den Geist gesund zu erhalten.

## Die Lösung:

**Die Denkrichtung ändern und Gesundheitskompetenz schaffen:** Mentale Strategien, die auf Erkenntnissen der modernen Hirnforschung und dem Leistungssport aufbauen helfen dabei, motiviert und leistungsfähig zu sein.

# GRUPPENCOACHING

.....➤ „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

*(Albert Einstein)*

**Kein Training, keine Schulung:**

Rich Business Coaching hat ein Gruppencoaching entwickelt, das es den Teilnehmern ermöglicht, umzudenken, um in einem aktiven Prozess für sich selbst klar definierte und umsetzbare Ziele zu erarbeiten. **Das spart Zeit, Geld und Nerven, ist aufs Höchste motivierend und stärkt so nachhaltig die Gesundheit im Unternehmen.**

.....➤ *Teilnehmer berichten, dass sie noch Wochen nach Abschluss des Coachings motiviert waren, ihre Ziele zu verfolgen, wie z.B. die Umsetzung eigener Strategien zum gesundheitsbewussten Führen der eigenen Mitarbeiter, die Durchführung von Aktionen zur Teambildung und -motivation, die Optimierung der internen Kommunikation (u.a. E-Mail-Knigge), oder sogar das Erfüllen einer Vorbildfunktion, um anderen die eigenen Strategien zur mentalen Gesundheit näher zu bringen.*

*Darüber hinaus waren sie überrascht, dass es für sie bei gleichbleibendem hohem Arbeitspensum keinen Mehraufwand bedeutet, zur Optimierung ihrer Situation im Führungs- und/oder Arbeitsalltag beizutragen.*



# GRUPPENCOACHING

## .....➔ Individuelle Lösungen:

Im Vorfeld des Coachings erhält jeder Teilnehmende einen Vorbereitungsbogen, auf dem er seine Ziele für das Coaching formuliert.

Diese Werte ich genauestens aus und ermittele so schon im Vorfeld den genauen Bedarf jedes Einzelnen. Der Fragebogen dient dem Teilnehmer gleichzeitig zur Fokussierung auf die eigenen Ziele. Mein Gruppencoaching spart somit wertvolle Zeit und Ressourcen und bringt die Teilnehmer individuell und effektiv in ihrem Arbeitsfeld voran.

# GRUPPENCOACHING – MOTIVIERT ZUM ZIEL



.....➔ **„Nur wenn Spaß und Erfolg mit im Spiel sind, lernt ein Mensch dauerhaft.“**

*(Gerald Hüther, Hirnforscher)*

Rich Business Coaching ist vergleichbar mit einem Sporttraining: **Es motiviert die Teilnehmer, ihre Stärken auszubauen, und macht sie so unschlagbar.** Ein wesentliches Element hierbei ist die aktive Teilnahme. Die Teilnehmer definieren ihre Ziele und bewerten darüber hinaus auch ihre Ergebnisse selbst – das steigert die Attraktivität und motiviert zum Erreichen der Zielgerade. Diese Gewinnermentalität setzt Endorphine (Antistresshormone) frei und **garantiert so eine nachhaltig wirksame mentale Stärkung.**

# SPEEDCOACHING

.....➔ **Das Gruppencoaching ermutigt ...**

... die Teilnehmer, für ihre Umsetzungshindernisse individuelle Lösungen zu finden. Im Informationsblock beantworte ich gezielt Fragen zu den Themen Burn-out und Stress und unterstütze die Teilnehmer so bei der Selbsteinschätzung ihrer Hürden und Probleme. Fragebögen und ein spezielles Messverfahren runden die **Selbstanalyse** ab und regen die Handlungsänderung an.

**Als Coach unterstütze ich diesen Prozess mit Speedcoachings für jeden Teilnehmenden.**

# ERFOLGSTEAMS

- Es werden über das Coaching hinaus Erfolgsteams gebildet, die sich konkrete Ziele/Aufgaben setzen und sich gegenseitig in der Umsetzung unterstützen. Diese Tandems treffen sich regelmäßig telefonisch oder persönlich.

# MENTALE GESUNDHEIT

.....➔ **90% der Teilnehmer verbesserten sich in mindestens zwei der hier aufgeführten Bereiche.**

**Zusätzlich reduzierten sich die Fehlerquote und die Krankheitstage.**

Die Befragungen wurden ca. 3 Monate nach dem Powerbrain-Training an 260 Personen durchgeführt. (Zeitraum von 2008 bis 2011)

Wo früher der Helm zur Gesundheit der Arbeiter beitrug, sind heute **Strategien zur mentalen Fitness** gefragt. Ich führe die Teilnehmer an Übungen (unter anderem aus dem Powerbrain und den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaft) heran, welche die Konzentration und mentale Fitness fördern und Stress nachhaltig minimieren. So sind sie bestens ausgerüstet, um in ihren persönlichen Leistungsbereich zu gelangen. **Die Teilnehmer berichten, sie seien danach fokussierter, weniger ermüdbar und kreativer.**

# NACHHALTIGE ERFOLGE

.....➔ Nach 4 Wochen ...

**Spätestens, wenn die Mitarbeiter wieder im Alltagsstress angekommen sind, ist es Zeit für einen Rückblick.**

Telefonisch gebe ich ihnen Gelegenheit, in einem Kurzcoaching weiter vertiefend an ihren Zielen zu arbeiten und etwaige Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Laut verschiedenster Lerntheorien fällt die Lern- und Motivationskurve nach 4 Wochen ab. Durch das Telefoncoaching wird das Lernniveau wieder angehoben – für maximale Nachhaltigkeit und Erfolg. Positiver Nebeneffekt: **die erneute Motivationsförderung und Stressreduktion.**

➔ *„Ich war überrascht, Lösungen zu finden, die mich im Arbeitsalltag keine Zeit mehr kosten.“*

*„Die Übungen zur mentalen Fitness waren am Anfang ein wenig ungewohnt, aber ich wurde im Laufe des Gruppencoachings wacher und konzentrierter.“*

*„Ich hätte nicht gedacht, dass wir in den zwei Tagen soviel rausholen können.“*

*„Die Vorgehensweise hilft mir nicht nur beruflich, sondern auch privat.“*

*„Meine Motivation, meine Ziele anzugehen, ist gestiegen. Sie sind nun auf mich in meinem Arbeitsfeld zugeschnitten.“*

*„Die gnadenlos lösungsorientierte Haltung von Frau Schmidt hat mir die Augen geöffnet – ich werde diese Haltung auch mehr in meinem Team einführen.“*

*„Die Arbeit mit den Werten und Fragebögen hat mir meine Stressoren noch mal mehr vor Augen geführt. Jetzt kann ich gezielter handeln.“*

.....→ **Ziel:**

**8.00 Uhr** **Kennenlernen, Einführung in das Rich Business Gruppencoaching, Definition von „Gesund führen“, Vorstellung der Erfolgsfaktoren**

- Angenehme Arbeitsatmosphäre und gemeinsames Verständnis für das Format des Gruppencoachings schaffen.
- Erfolgsfaktoren unterstützen den salutogenetischen Ansatz des Coachings und bauen auf den Ressourcen der Teilnehmenden auf.

**10.00 Uhr** Pause

**10.15 Uhr** **Stressmessung und Powerbrain**

- **Ist-Zustand feststellen** (Selbsteinschätzung und Tool zur Stressmessung) und sensibilisieren. **Powerbrain** eröffnet andere Lernmöglichkeiten und zeigt **Übungen zur mentalen Fitness** im Arbeitsalltag.

**13.00 Uhr** Mittagspause

**14.00 Uhr** **Werte**

- Die **Ermittlung eigener Werte** dient der Feststellung der Grundmotivatoren des Mitarbeiters, die er zur Selbstführung einsetzen kann.

**15.00 Uhr** **Ziele und Zielerreichung**

- Die Teilnehmenden formulieren punktgenau ihre **individuellen Ziele** im Hinblick auf die gesunde Selbstführung und/oder das Führen von Mitarbeitern aus ihrem Arbeitsumfeld.

**16.00 Uhr** Pause

**16.15 Uhr** **Speedcoaching**

- Die **Mitarbeiter werden angeleitet**, neue, sinnstiftende Lösungen für sich zu finden.

**17.00 Uhr** Ende



.....→ **Ziel:**

**8.00 Uhr** GROW-Tool zum Selbstcoaching, konkrete Erarbeitung zur Umsetzung des Ziels – begleitet vom Speedcoaching

- Verfeinerung der Zielsetzung mit der Ausarbeitung konkreter Umsetzungsstrategien.

**10.00 Uhr** Pause

**10.15 Uhr** Informationsblock: EAP-Beratung, Burn-out, Stress

- Grundlagenkenntnisse über Burn-out und die Folgen von chronischem Stress vermitteln
- Der Mitarbeiter soll befähigt werden, **rechtzeitig** seine **Warnhinweise wahrzunehmen**, um adäquat reagieren zu können.

**11.15 Uhr** Erarbeitung nachhaltiger Methoden zur Verhaltensänderung

- **Selbstkontrolle** – Festlegung der Messbarkeit des Erfolges der erarbeiteten Umsetzungsstrategien

**12.00 Uhr** Bilden von Erfolgspartnerschaften und Einführung in das Peercoaching

**13.00 Uhr** Mittagspause

**14.00 Uhr** Übungen zur Stressreduktion

- Die Mitarbeiter erlernen diverse **Methoden zur Stressreduktion**

**15.30 Uhr** Pause

**15.45 Uhr** Präsentation der Ergebnisse

- Gruppenlernen anregen

**17.00 Uhr** Abschluss

Vorbereitungsbogen/  
(Selbst-)Analyse

PHASE 1

Gruppen-  
coaching/  
Speedcoaching  
(2 Tage)

PHASE 2

Telefonisches  
Kurzcoaching  
(nach 4 Wochen)

PHASE 3

Auswertungsgespräch  
und Handlungsempfehlungen mit HR und  
Vorgesetztem;  
Fotoprotokoll

PHASE 4

**Das brauchen Sie** .....➔

- Extern für max. Fokus; Stuhlkreis, ausreichend großer Raum
- 6-8 Personen
- 5000,- € + MwSt. für alle 4 Coaching-Phasen



RICH  
BUSINESS  
COACHING

Rich Business Coaching  
Tel. 040-81955945  
info@rich-bc.de

Verlieren Sie keine Zeit und machen Sie gleich den ersten Schritt auf dem Weg zum **mental gesunden** Unternehmen.

Ich berate Sie gern zu Ihrem ganz **individuellen** Coaching-Programm.

## DIE SCHMIDT<sup>©</sup> METHODE

.....➤ **Mit Leidenschaft und Know-how** hebe ich die „Schätze“ Ihrer Mitarbeiter und bestärke sie darin, diese im Arbeitsalltag gewinnbringend für sich nutzbar zu machen. Die von mir entwickelte SCHMIDT<sup>®</sup>-Methode hält für jeden die passenden Anregungen bereit.

Profitieren Sie von meinen umfassenden Erfahrungen aus den folgenden Bereichen:

- *Diplom-Psychologin*: Kenntnisse in der klinischen sowie Arbeits- und Organisationspsychologie und Führungserfahrung in Unternehmen verleihen mir Verständnis und Sachverstand für die Schnittstelle von Arbeit & Gesundheit.
- *Heilpraktikerin*: Mein umfangreiches Wissen zu körperlichen und mentalen Vorgängen im Körper überzeugt die Teilnehmenden und lässt sie sich fachgerecht informiert fühlen.
- *Mediatorin*: Konfliktsituationen lassen sich souverän meistern.
- *Integraler Business Coach*: Als Coach helfe ich Ihnen, Lösungen zu finden, die einfach umsetzbar und nachhaltig sind, ausgehend von den Ressourcen jedes einzelnen Teilnehmers.

# DIE SCHMIDT<sup>©</sup> METHODE



RICH  
BUSINESS  
COACHING

[www.rich-bc.de](http://www.rich-bc.de)