



**JUMPSTART 2023**

# **Mental gestärkt raus aus dem Krisenmodus**

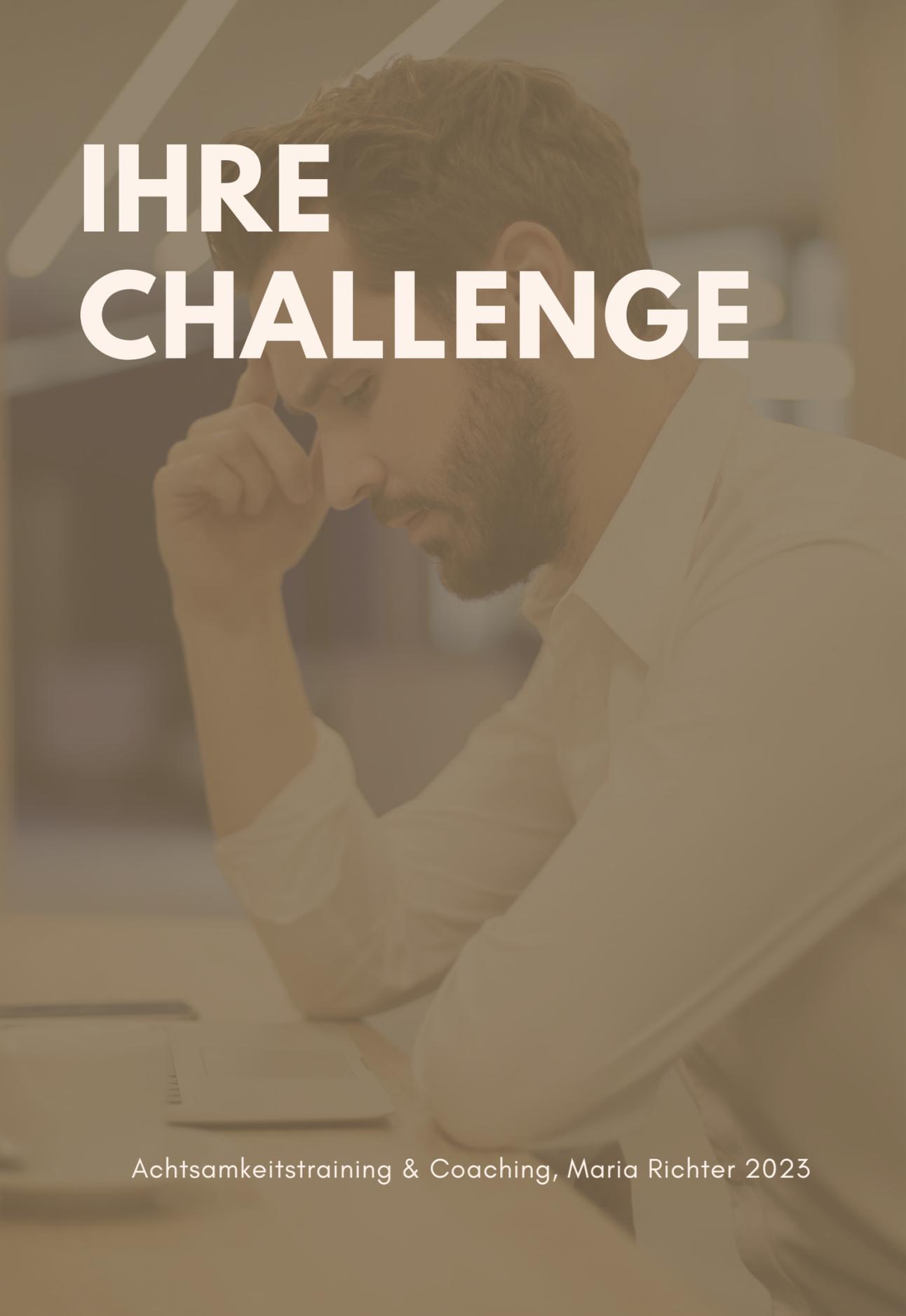
Coaching für Einzel-, Klein- und Kleinstunternehmer\_innen  
und Führungskräfte



# ALLES 'VUKA' IN DIESER WELT

## MERKMALE - HEUTE SICHTBARER DENN JE

- \*Volatilität ist die Unberechenbarkeit der Märkte, gesellschaftlicher Entwicklungen oder einer Pandemie: "nix ist mehr fix"
- \*Unsicherheit von aktueller existenzieller Unsicherheit bis zur Unplanbarkeit für die Zukunft
- \*Komplexität der Zusammenhänge in einem globalen Wirtschaftssystem, das auf endloses Wachstum ausgelegt ist
- \*Ambivalenz, wenn wir hin und hergerissen sind zwischen Optionen, die uns gleich wichtig sind aber einander widersprechen



# IHRE CHALLENGE

Achtsamkeitstraining & Coaching, Maria Richter 2023

## WIE ERLEBEN SIE DIESE KRISENZEIT?

Welche Phasen haben Sie für sich durchlaufen? Wo stehen Sie jetzt? Was hat Sie gestärkt? Was haben Sie verändert in Ihren Herangehensweisen? Wie unterstützen Sie Ihre Mitarbeiter\_innen? Wie gelingt es Ihnen, Familie und Firma unter 'einen Hut' zu bringen?

---

## DIE PANDEMIE ERZEUGT SPANNUNG

in allen Lebensbereichen, niemand ist jetzt ausgenommen. Müdigkeit macht sich bemerkbar – physisch und in vielerlei anderer Hinsicht. Unternehmer\_innen sind sich ihrer Verantwortung bewusst gegenüber den Mitarbeiter\_innen, Kunden, Lieferanten und ihren Familien.

---

## WOBEI WÜNSCHEN SIE SICH FÜR SICH SELBST UNTERSTÜTZUNG?

Es ist keine Schande, sich an eine\_n Coach, Therapeut\_in, Trainer\_in zu wenden und sich professionell begleiten zu lassen, um sich selbst zu stärken. Damit gestalten Sie für sich und Ihr Umfeld einen Wendepunkt! Als Systemischer Professional Coach und Achtsamkeitstrainerin begleite ich Sie von Herzen gern bei diesem Schritt.

---

## STUDENTEILNEHMENDE

---

MIT ACHTSAMKEITSPRAXIS GEHEN MIT IHREN ERWARTUNGEN EFFEKTIVER UM, INDEM SIE ERST SPÄTER IN DER WARTEZEIT BEGINNEN, SICH AUF DAS SCHLIMMSTE GEFASST ZU MACHEN, UND SAGEN FÜR SICH SELBST, SIE KOMMEN MIT UNBESTIMMTER WARTEZEIT GUT ZURECHT.

## STUDENTEILNEHMENDE

---

MIT EHER WENIGER AUSGEPRÄGTEM OPTIMISMUS UND TOLERANZ FÜR UNSICHERHEIT PROFITIEREN EBENFALLS DEUTLICH VON DER ACHTSAMKEITSPRAXIS.

Quelle: Bracing Later and Coping Better, Sweeney, Howell, 2017, [www.journals.sagepub.com](http://www.journals.sagepub.com)

VUKA – durch die Pandemie erst richtig sichtbar geworden – bleibt herausfordernd, doch mit Achtsamkeit und Mitgefühl betrachtet sehen wir klarer, wo wir steuern können.



# Achtsamkeit

DIE GRUNDLEGENDESTE FÜHRUNGSQUALITÄT IN DER VUKA-WELT

"Der Sturm muss sich austoben, doch er nimmt einen anderen Verlauf mit Achtsamkeit betrachtet." (Jon Kabat-Zinn)

# Das Potential gesunder Selbstführung

## SELBSTWAHRNEHMUNG

Schaffen Sie sich Freiräume wo keine sind  
Reduzieren Sie das 'Rauschen'  
Hören Sie auf Ihren Körper

## EMPATHIE & MITGEFÜHL

Gehen Sie mit Stimmungstiefs und  
Belastung selbst-bewusst um

## FOKUS

Halten Sie Ihren Fokus und behalten Sie den  
Überblick

## KLARHEIT

Schaffen Sie sich Klarheit für bewusste  
Entscheidungen und empathische  
Kommunikation

## KREATIVITÄT

Erweitern Sie Ihren Blickwinkel und  
nehmen Sie das ganze Spektrum wahr  
in diesem Moment

## VERBUNDENHEIT

Bleiben Sie gut im Kontakt mit sich,  
mit Ihrer Familie und Ihren Mitarbeiter\_innen

# JUMPSTART 2023

## DIE KRISENSTIMMUNG ÜBERWINDEN UND JETZT DURCHSTARTEN

Als Klein- oder Kleinstunternehmer\_in können Sie mit Ihren Mitarbeiter\_innen vieles aber nicht alles besprechen. Auch der Familie wollen Sie nicht alles zumuten. Warum also nicht sich professionell begleiten lassen, sich selbst stärken und neue Wege beschreiten? Gestalten Sie die Wende mit, in Ihrem Sinn und im Sinne Ihres Umfelds. Ich bin startklar für Sie!

---

## **Themen zur achtsamen Selbstführung - nicht nur in Krisenzeiten**

- Einführung: Achtsamkeitspraxis, wissenschaftlich belegte Wirkung auf Körper, Geist und Seele
- Funktion der Wahrnehmung und unsere Fähigkeit, zu fokussieren
- Prioritäten setzen, Entscheidungen treffen, klar kommunizieren
- Spannung und Ambivalenz halten können
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl als Grundlage für den Umgang mit Emotionen
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Führungsqualitäten für die VUKA-Welt, speziell in der Pandemie

### Professionelle Begleitung

- Themen-Inputs, Reflexion zu persönlichen Erfahrungen aus dem Unternehmensalltag, angeleitete Praxis, Transfer für die Arbeitswelt zur sofortigen Umsetzung, wirkungsvolle Übungen für jeden Tag

# Rahmen

## STRUKTUR

---

- \*7 Einheiten á 90Min  
via zoom
- \*Themen-Input
- \*alltagstaugliche Übungen
- \*Reflexion und Transfer für  
Ihren Unternehmensalltag
- \*Austauschmöglichkeit mit  
Coach zwischen den  
Einheiten

## RESSOURCEN

---

- \*Starterpaket
- \*Mindfulness Inventory
- \*Audio-Anleitungen

## BONUS 1

---

1 zusätzliches Einzel-  
coaching (60Min) als  
Follow-up

## BITTE MITBRINGEN

---

Bereitschaft, sich auf das  
Innehalten einzulassen und  
sich mit sich selbst  
anzufreunden.

## BONUS 2

---

Kennenlern-Gutschein für  
ein Bewegungs- oder  
Ernährungsberatungs-  
angebot Ihrer Wahl

## INVESTITION

---

€ 790,- excl. 20% Mwst.  
Ratenvereinbarung ist  
möglich.

## VORHER

---

persönliches Gespräch zum  
Kennenlernen und Klären  
von Erwartungen via zoom.



## SIE HABEN FRAGEN?

---

Melden Sie sich gern bei mir zu einem unverbindlichen Informationsgespräch unter  
mobil: +43/(0)699/19577189  
email: [maria.richter@mindful-business.at](mailto:maria.richter@mindful-business.at)



## ANMELDEN

---

Sie haben sich schon entschieden? Wunderbar!  
Dann melden Sie sich bitte für unser Vorgespräch, damit wir einander kennenlernen und Ihre Erwartungen klären können:  
mobil: +43/(0)699/19577189  
email: [maria.richter@mindful-business.at](mailto:maria.richter@mindful-business.at)

# MARIA RICHTER

## ACHTSAMKEITSTRAINING & COACHING

### ARBEITSSCHWERPUNKTE

Führung coaching, Gesundes Arbeiten, Inklusion, Vielfalt, Nachhaltigkeit

### AUSBILDUNG & ZERTIFIZIERUNGEN

Trainerin der Erwachsenenbildung, Systemischer Professional Coach, Achtsamkeitstrainerin (MBSR, MSC), Wirtschaftsmediatorin, Akadem. Expertin für Gartentherapie, Permakulturistin, und der Seminargarten ist ein bio-zertifizierter Permakulturgarten.

