



## NEOaware

### *Bewusstes Führen*

NEOaware leistet bei der Ausprägung persönlicher und organisationaler Resilienz einen großen Beitrag in der Stärkung von Führungskräften und bei der Umsetzung von Transformationsprojekten. Führungskräfte haben nach wie vor in den Unternehmen durch ihr gewähltes Verhalten einen großen Einfluss auf die Zusammenarbeit, das Commitment von Mitarbeitenden und die Unternehmenskultur. Die Qualität der Führung hängt davon ab, wie bewusst die Führungskraft ihr Verhalten steuert.

Viele Prozesse, eine schiere Informationensflut, Terminketten und Herausforderungen lenken jeden von uns täglich von den Dingen ab, die eigentlich entscheidend sind. NEOaware setzt daher an den Punkten: Fokussierung, Präsenz, Klarheit, Entschiedenheit und der persönlichen Selbstwahrnehmung an. Eine gute Selbstführung schafft die Grundlage für ein bewusstes Führen anderer.

### **Beispiel aus der Praxis**

“Seit wir in unserem Team kleine Mindfulness-Hacks in unseren Arbeitsalltag eingebaut haben, laufen nicht nur die Teammeetings entspannter ab, sondern hat sich auch die Kommunikation insgesamt im Team zum Positiven verändert. Für viele von uns war es ein Aha-Erlebnis zu verstehen, wie unser Verhalten mit unseren Werten und teils unbewussten Mustern zusammenhängt, und was dies für unsere Kommunikation im Team bedeutet. Für mich als Führungskraft hat die NEOaware-Begleitung nicht nur Auswirkungen auf meinen Arbeitsalltag gehabt, sondern hat sich auch positiv in meinem Privatleben widerspiegelt.“

### **Was ist das Besondere an NEOaware?**

Mit Hilfe von NEOaware wächst Ihr Verständnis von stressauslösenden Situationen, dem Ablauf einer Jahrtausende alten Stressreaktion und Ihrem Verhalten in herausfordernden Situationen. Mit diesem Wissen gelingt es Ihnen einfacher, neue Wege zu beschreiten, Muster zu unterbrechen und sich für andere Verhaltens- oder Denkweisen zu entscheiden. Auf Basis einer gestärkten Selbstführung gelingt es anschließend besser die nötigen Qualitäten in Transformationen, wie Fokussierung, Kreativität, Umgang mit Ungewissheit und das Nutzen von Diversität in komplexen Lagen aufzubringen. Dadurch ändert sich Führungsverhalten oft grundlegend. Um das zu erlernen, braucht es Übung. Eine dafür hilfreiche Achtsamkeitspraxis ist stets etwas sehr persönliches und somit von Mensch zu Mensch unterschiedlich. So richten wir auch unser Angebot auf verschiedene Art und Weise an diesem Bedürfnis aus und laden Sie ein, mit unseren Experten für Mindfulness und Selbstführung persönlich in Kontakt zu treten. Planen Sie zusammen Ihren Weg hin zu achtsamer, bewusster Führung. Oder lernen Sie über unsere Awareness-Transition-Hacks, wie bereits mit kleinen Interventionen große Effekte erzielt werden können.

### **Awareness-Program**

Der wirksamste Weg der Umsetzung in einer Transformation oder Change-Prozess liegt vor, wenn eine Stimmigkeit (wir nennen es auch Kongruenz) zum Ziel oder dem gewünschten Zielzustand besteht. Möchte ich z. B. eine mündige Mitarbeiterschaft die innovativ und experimentierfreudig neue Geschäftsfelder erobert, dann kann ich dieses erreichen, indem mein Veränderungsprozess diese gewünschten Verhaltensweisen von Anfang an begünstigt. In vielen der von uns begleiteten Transformationen sehnen sich die Menschen nach mehr Orientierung, Selbststeuerung und bewusster Entscheidungsfindung. Sie berichten von den Nachteilen unserer schnelllebigen Zeit, in der Informationsüberfluss und Ablenkungen an der Tagesordnung sind und wünschen sich Momente des Innehaltens, der Entschleunigung und die Fähigkeit, punktgenau zu Fokussieren. Im Gespräch erkennen viele, dass diese Fähigkeiten erlernbar sind, jedoch dazu ein strukturierter Prozess notwendig ist. Doch scheint dafür in Veränderungs- und Transformationsprozessen erstrecht keine Zeit zu sein. Daher arbeiten wir hier gezielt mit Awareness-Transition Hacks, also kleinen wirkungsvollen Interventionen, die in den Arbeitsalltag integriert werden können, um durch sie neue, gewünschte Gewohnheiten zu etablieren.



## NEOaware

*Bewusstes Führen*

### Awareness Coaching

Sie lernen lieber allein und wollen dabei intensiv in Ihrer inneren Haltung und Achtsamkeitspraxis unterstützt werden? Als Achtsamkeitstrainerin begleitet Sie Julia Bamberg individuell und setzt gezielte Impulse, um Ihre Selbstführung und Selbstwahrnehmung zu stärken.

Awareness-Coaching ist durchweg ein ressourcenorientiertes Vorgehen, bei dem auch Hypnotherapeutische Bestandteile eingebaut werden können. Es dient dem Erreichen Ihrer selbstgesteckten Ziele, die für einen hohen Grad Ihrer persönlichen Resilienz erstrebenswert scheinen. Die Frequenz der Treffen wird gemeinsam abgestimmt, wir empfehlen jedoch wöchentliche Treffen, um zeitnah für eine gute Routine zu sorgen. Auch diese Form der Unterstützung können wir virtuell anbieten. Dabei haben sich hybride Modelle (Wechsel von Präsenz und virtuellen Treffen) als besonders nützlich herausgestellt.

### Awareness-Transition-Hacks

Ein 12 Wochen-Kurs mit dem Ziel eine eigene Achtsamkeits-Praxis für sich zu entdecken, zu entwickeln und in eine gewünschte Routine zu überführen. Dieser bewährte Kurs beinhaltet eine wöchentliche Begleitung und geführte Meditation (in Präsenz oder per Videokonferenz) als Mini-Retreat, mehrere kurze sowie längere, eingesprochene Meditationen (als Audio-Versand), Austausch in festen Reflexionstandems (Inquiries) und Kleingruppen, Impulse durch unsere erfahrene Achtsamkeitstrainerin Julia Bamberg zum Verinnerlichen vielfältiger Anregungen und Übungen. Den Start umfasst ein gemeinsamer Achtsamkeitstag, mit ersten Anregungen aus verschiedenen Methoden zur bewussten Auswahl der für sich passenden Praxiselemente. Hier spielen die Themen Stressdynamik, achtsame Kommunikation und Selbstführung eine wichtige Rolle. Die Selbstführung- und bewusste Entscheidungsfähigkeit werden in dieser Zeit ebenso entwickelt, wie auch die Aspekte: Reflexion, Gelassenheit und Impulskontrolle. Als ausgebildete Mindful-Leadership- und Stimmtrainerin arbeitet Julia vermehrt mit Körperübungen, um durch eine gestärkte (innere) Haltung und Präsenz die Grundlage wirksamer Führungsarbeit zu unterstützen.



In Anlehnung an Workhacks wählen wir dieses Vorgehen, da es das Erreichen des eigentlichen Zieles wertvoll unterstützt. Die Beteiligten sind gern bereit, diese Aspekte und Umsetzungsideen im Zuge des Prozesses auszuprobieren und viele übernehmen bereits in dieser Phase Anregungen für die eigene Linienarbeit. Getreu dem Motto Erich Kästners „es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ locken unsere Awareness-Transition-Hacks Mitwirkende raus aus der Komfortzone in die Lernzone und unterstützen die Freude am Ausprobieren.

### Das könnte Sie auch interessieren...

Interaktion, Antizipation, zielgerichtete Kommunikation, modernes Lernen sind Eckpfeiler einer resilienten Organisation. Erfahren Sie mehr unter NEOtransform oder NEOlearn, wenn es um eine zielgerichtete Entwicklung gehen soll.

Sie haben Fragen oder wünschen ein kostenloses Beratungsgespräch? Rufen Sie gern an oder schreiben Sie uns eine Mail mit Ihrem Anliegen.