

Mit Sicherheit! Zur Bedeutung des Autonomen Nervensystems für Leitungs-, Führungs- und Beratungstätigkeit

Impuls-Vortrag (online)

Zielgruppe Führungs- und Leitungskräfte, Beratende

Ziel Unsere biologische Grundausstattung ermöglicht es uns, unmittelbar und sofort auf Umgebungsreize zu reagieren. Hierfür sorgt vor allem das Autonome Nervensystem (ANS): Es ist zuständig für die körperlichen Grundfunktionen wie Atmung, Pulsschlag, Durchblutung usw. und lässt uns flexibel auf wechselnde Situationen einstellen.

Dabei ist das ANS eng mit unserem *emotionalen* Verhalten verknüpft, so dass wir uns z. B. aggressiv-abwehrend verhalten, wenn wir uns „getriggert“ fühlen. Ebenso können wir zugewandt und an Kooperation interessiert reagieren, wenn wir uns in Sicherheit fühlen.

Genau dies ist der *zentrale Aspekt* für jede Führungs-, Leitungs- oder Beratungstätigkeit, denn dieses Wissen ist zur Bewältigung von herausfordernden Umbruchphasen und Krisenzeiten enorm wichtig.

Inhalt

- ✓ Sie erlangen Grundwissen zur Funktionsweise des ANS und den Auswirkungen auf Verhalten und Gesundheit.
- ✓ Sie erkennen die biologische Verknüpfung von Sicherheits-Erleben und konstruktivem Arbeits- oder Teamverhalten.
- ✓ Sie verstehen, warum Sprache, Gestik, Mimik etc. als Trigger wirken können.
- ✓ Sie wissen, welche Signale das Sicherheits-Erleben beim Gegenüber anregen, das für konstruktive Arbeitsprozesse unerlässlich ist.
- ✓ Sie erfahren zudem, wie diese Signale im Sinne der Resilienz und Stress-Prävention günstig auf Sie selbst zurückwirken.
- ✓ Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten für sämtliche Führungssituationen.



Umfang: 1-1,5 Std

Durchführung: Dr. Andrea Oppermann