

Schulungsreihe für weibliche Führungskräfte im Dritten Sektor

### "Überzeugend und gewinnend auftreten – selbstbewusst und selbstsicher führen"

Sabine Fischer

19.06.2023



### Fischer Consulting

fischer consulting group

Kontinuierliche
Weiterentwicklung,
High Performance und
Digitalisierung
sind unsere
Passion!





### Inhalte

- Wo will ich noch selbstsicherer werden?
- Wirkung und Präsenz worauf kommt es an?
- Übungen meine Botschaft wirksam vermitteln



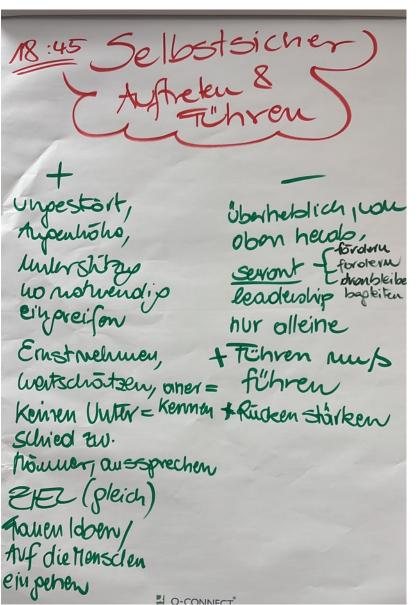


## EINSTIEG: MEIN PERSÖNLICHES FÜHRUNGSVERSTÄNDNIS



- 1. Was waren Ihre positivsten bzw. unangenehmsten Erlebnisse als Teammitglied?
- 2. Welches Verhalten von Teamleadern empfanden Sie persönlich als unterstützend und hilfreich?
- 3. Präsentation der Ergebnisse im Plenum

### Persönliche Erfahrungen



### 10 Top Leadership Qualitäten

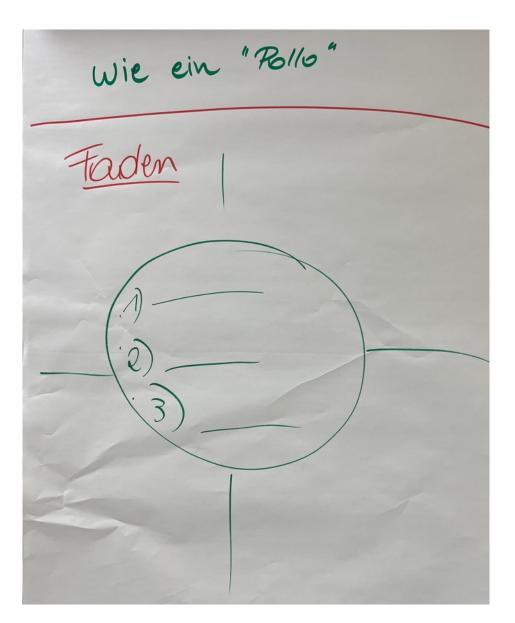
fischer consulting group

- 1. Ehrlichkeit und Integrität
- 2. Selbstvertrauen
- 3. Andere inspirieren
- 4. Engagement und Leidenschaft
- 5. Guter Kommunikator

- 6. Entscheidungen treffen
- 7. Verantwortlichkeit und Verlässlichkeit
- 8. Delegation und Empowerment
- Kreativität und Innovation
- 10.Empathie



## Was will ich wirklich? Was ist mein Zie!?



## Wie denke ich über mich?



## Was verstehen Sie unter Selbstvertrauen?



### Definition "Selbstvertrauen"



Unter Selbstwert (auch: Selbstwertgefühl, Selbstwertschätzung, Selbstachtung, Selbstvertrauen, oder unpräziser: unter Selbstbewusstsein, Eigenwert, umgangssprachlich auch Ego) versteht die Psychologie die Bewertung, die man von sich selbst hat. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuum, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden beziehen.

Quelle: Wikipedia



### 3 Mythen zum Selbstbewusstsein



- Mythos #1:
   Selbstbewusstsein ist angeboren
- Mythos #2:
   Selbstbewusstsein kann man nicht verändern
- Mythos #3:
   Selbstbewusstsein ist von der Situation abhängig



### Wie entsteht Selbstvertrauen?



### Positive Gefühle

Kindheit

Erhaltene Wertschätzung

Bezugspersonen als Vorbild

Erhaltene Anerkennung

## Was kann ich für mein Selbstvertrauen tun?

# Ich bin OK. Du bist OK.



### Stärke Dein Selbstbewusstsein



- 1. Stärke deine Selbstachtung:
  - Sag dir: "Ich mag dich"
  - Vergiss Perfektion
- 2. Mach dir deine Erfolge bewusst
- 3. Notiere dir, was andere an dir schätzen
- 4. Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen (vergleichen macht unglücklich!)



#### Was können Sie sonst noch tun?



- 1. Achte auf deine Körperhaltung und lächle
- Sprich laut(er)
- 3. Wisse, was DIR wichtig ist! Setz Dir Ziele!
- 4. Unterbrich Deine negativen Gedanken
- 5. Akzeptiere Dich mit all Deinen Stärken und Fehlern
- 6. Erstelle jeden Tag ein Erfolgstagebuch
- 7. Achte auf Dein Äußeres
- Kenne Deine Stärken

### ...oder...



### Selbstbewusstsein schwächen



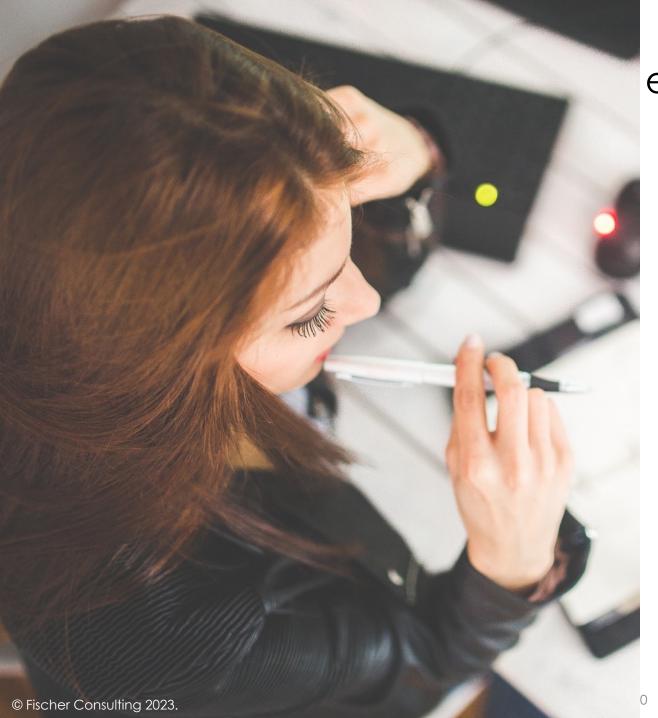
- Denke schlecht von dir!
- Habe ständig etwas an dir auszusetzen.
- Mach eine Liste von all deinen Fehlern und Schwächen.
- Lass Dir alles gefallen und schlucke alle Ungerechtigkeiten hinunter.
- Widersprich anderen, wenn sie dich loben.
- Mache deinen Wert immer vom Ergebnis Deines Handelns abhängig.



### ÜBUNG:

## Schreiben Sie 3 Ihrer positiven Eigenschaften auf.

# Was sind meine Stärken?



Wer sich schwer tut, ihre eigenen Stärken zu benennen!

Stärkentest ausfüllen:

https://www.viacharacter.org/s urvey/account/register

- Mit E-Mail registrieren
- Test ausfüllen (ca. 20 min)
- [Complete survey] anklicken, damit du alle 24 Stärken erhältst
- "Character Strengths Profile" als pdf herunterladen





### WIRKUNG UND PRÄSENZ

21



### Raus aus negativen Emotionen



- Verändere die Körperhaltung!
- Verändere Deine Stimme Sing!
- Fokus auf das, was Du kontrollieren kannst!
- Fokus auf das, was Du erreichen kannst!
- Fokussiere auf die Zukunft und nicht darauf, was fehlt!

FORTSCHRITT und WEITERENTWICKLUNG = GLÜCKLICH UND ZUFRIEDEN

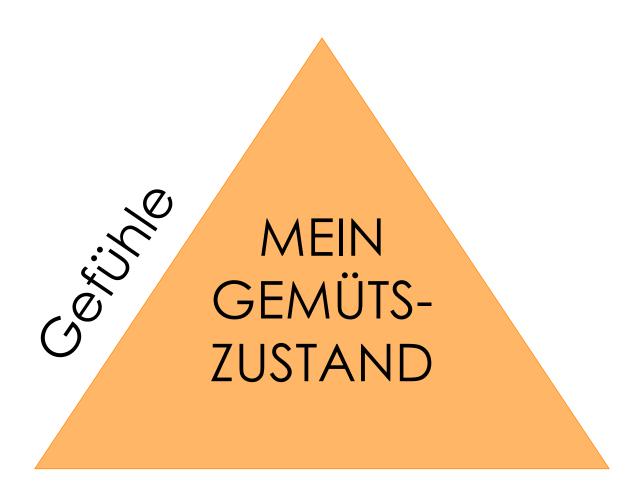




## GESTÄRKT DURCH DAS RICHTIGE MINDSET





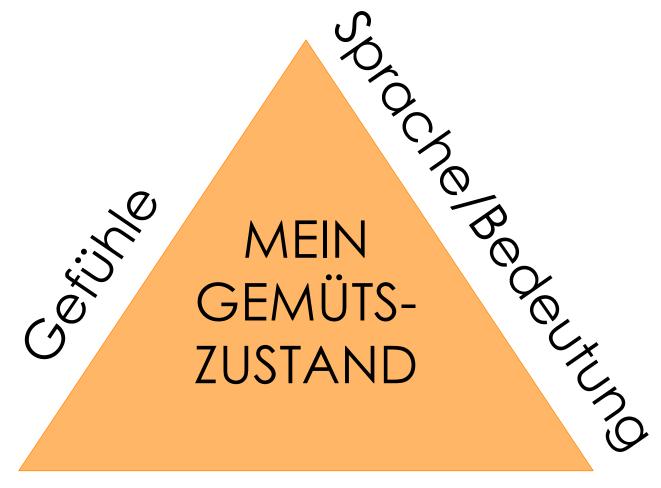




### FOKUS = EMOTIONEN

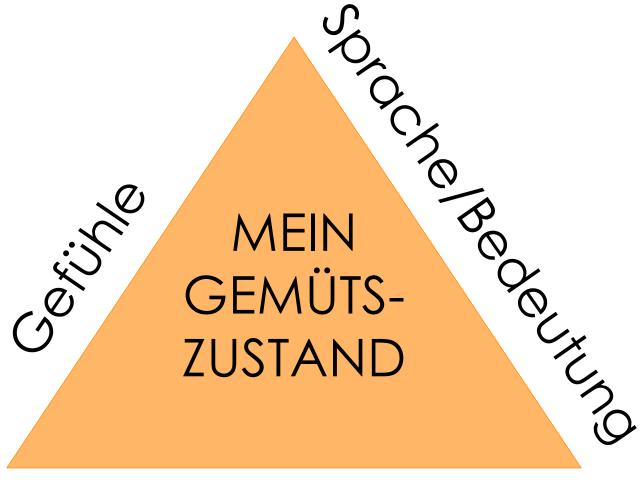






Körper/Stimme





### Körper/Stimme

Die Qualität Deines Lebens wird durch jenen Gemütszustand bestimmt, in dem Du am öftesten bist.



Wir begleiten Führungskräfte und Teams bei Strategieentwicklung, Veränderungsmanagement, Organisation- und Personalentwicklung!







Sabine Fischer

3 347 5277033

sf@consultingfischer.com