

Individuelle Fortbildung für  
Führungskräfte

# Führungstag Gesundheit und Resilienz

[www.merckerundmiketta.de](http://www.merckerundmiketta.de)



## Das Konzept

Sie suchen einen Reflexionsraum für Ihre individuellen Führungsthemen im Kontext von Gesundheit, Resilienz und Selbstfürsorge. Raum zum freien und eigenständigen Denken. Raum auch für persönliche Rückmeldung zu ihrem individuellen Führungshandeln, für gemeinsame Erarbeitung von Handlungsalternativen in den Spannungsfeldern, in denen sich Ihr Führungsansatz manifestiert. Alles unter dem Vorzeichen: Führung lässt sich nicht „machen“. Gute Führung kann gelingen, wenn die Balance stimmt. Die Balance zwischen Selbstführung, einer Kultur der Zugewandtheit und der Ergebnissicherung. Und vielleicht suchen Sie eine Antwort auf die Frage: Woran halte ich mich fest, wenn sich alle an mir festhalten?

In einem ausführlichen Vorgespräch klären wir Ihre Themen und Prioritäten für Ihren Führungstag. Danach arbeiten wir einen ganzen Tag gemeinsam an Ihren Fragestellungen. Konzentriert und fokussiert auf das Wesentliche. Keine Gruppe. Nur Ihr Reflexions-, Denk- und Arbeitsraum. Mit konkreten Vorhaben und Nach-Denk-Aufgaben kehren Sie in Ihren Führungsalltag zurück. Einen Monat begleitet von wöchentlichen „stay tuned“-Nachrichten zu den bearbeiteten Fragen. Bis sich der Kreis schließt: Bei einem Nachgespräch nach 2 Monaten. Und das alles in einem inspirierenden Ambiente in unserer Praxis in Prenzlauer Berg in Berlin. Teile des Programms können wir auch virtuell durchführen.

## Das Ziel

Sie haben sich Zeit für Reflexion und Weiterentwicklung Ihrer Führungsleistung im Thema Sich selbst und andere gesund führen genommen. Anhand von konkreten Fallbeispielen aus Ihrer Praxis haben Sie Ihre offenen Fragen durchdacht und eine individuelle Standortbestimmung im Hinblick auf Ihre Prioritäten vorgenommen. Sie haben Impulse für eine Führungshaltung erhalten, die sich auszeichnet durch Wachheit und Präsenz, eine resonanzfähige Geisteshaltung, durch Gegenwartsfähigkeit und nicht zuletzt durch Sinn-Stiftung. Sie formulieren und aktualisieren Ihren Führungsleitsatz. Und Sie haben Ihre kommunikative und (Selbst-)Wahrnehmungskompetenz gestärkt.

## Die Inhalte

Einige mögliche Themenfelder für Ihren Führungstag:

## Menschenbild, Selbstführung und Führungsverständnis:

Wie bin ich mit mir befreundet? Welche Werte prägen mich, welche Vorbilder haben mich (wie?) beeinflusst? Wie übernehme ich Selbstverantwortung – auch für mein Erleben? Welches Menschenbild prägt mein Führungshandeln? Freiheit oder Kontrolle? Kann ich mich auch abgrenzen? Wie will ich „gute“ und gesunde Führung in meiner Organisation leben? Stimmt die Kultur?

## Selbstfürsorge:

Self Care und Selbstwertschätzung sind wichtiger denn je, keine Mode sondern eine vorsorgende Lebenshaltung. Wenn wir nicht gut für uns sorgen, brennen wir irgendwann aus. Warum und wie ist für Sie Selbstfürsorge nötig und wichtig?

## Resilienz und Widerstand:

Wie gehe ich mit Grenzen um? Grenzen setzen, achten und Grenzen öffnen. Bei mir und anderen. Die Salutogenese-forschung zeigt: Verbundenheit, Handlungsfreiheit, Verstehbarkeit, Machbarkeit und Sinn stärken unsere Gesundheit und Resilienz. Bin ich verbunden? Bin ich (selbst-)wirksam? Auf welche Resonanz treffe ich? Wie kümmere ich mich um gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen?

## Kommunikation und Zusammenarbeit:

Vertraue ich? Wem? Wem gegenüber bin ich loyal? Unter welchen Bedingungen werden in meinem Team auch kritische Themen offen angesprochen werden? Worum geht es in Meetings wirklich? Fördere ich eigenständiges Denken? Wie schenke ich ungeteilte Aufmerksamkeit? Und: höre ich (aktiv, tief) zu? Wie lade ich mein Team dazu ein, Selbstverantwortung zu übernehmen? Sorge ich für „psychologische Sicherheit“ in meinem Verantwortungsbereich?

## In die Zukunft denken:

Wie schaffe ich Rahmenbedingungen und eine Kultur, in der mein Team sich eingeladen und ermutigt fühlt, neue Wege zu gehen, eigene Potenziale zu entfalten und mit Kreativität Zukunftschancen erkennt und nutzt? Wie kann ein Umgang mit gesteigerter Komplexität, Ambivalenz und häufig wechselnden Umfeldbedingungen gelingen? Was ist mein Beitrag dazu?

**Nur Ihre Themen werden auf der Agenda stehen.**

Sind Sie der Mensch,  
mit dem Sie den Rest  
Ihres Lebens verbringen  
möchten?

[www.merckerundmiketta.de](http://www.merckerundmiketta.de)



Fotos: Karoline Wolf

### **Die Basics**

Dauer: 1 Stunde Vorgespräch und Themenklärung,  
1 Führungstag, 1 Nachgespräch

Teilnehmerzahl: Sie und ich, Termin(e): nach Vereinbarung

Kosten: 1.900,00 € (plus MwSt.)

Ort: Praxis Mercker&Miketta, Kopenhagener Str. 71, 10437 Berlin  
und/oder virtuell

Kontakt: Hinrich Mercker, [hinrich@merckerundmiketta.de](mailto:hinrich@merckerundmiketta.de)

**Zum Thema Gesundheit und Resilienz biete ich auch Workshops und Führungstage für Teams an.**

### **Mein Hintergrund**

Als Berater und Coach von Führungskräften verfüge ich über eigene, mehr als zwanzigjährige Führungs- und Personalverantwortung in Stiftungen und Organisationen der internationalen Zusammenarbeit. Am MIT in Cambridge habe ich mich als Fellow mit Führungskonzepten (u.a. TheoryU) und deren Umsetzung in die Praxis befasst und dies als Impulse in die deutsche Entwicklungszusammenarbeit eingebracht. In meiner Praxis begleite ich Führungskräfte aus dem In und Ausland in persönlichen und beruflichen Veränderungen. Für Unternehmen konzipiere ich Führungskräfteprogramme, die ich auch durchführe.

### **Mein Beratungsansatz**

Die Reflektion des eigenen Führungshandelns steht im Mittelpunkt meines Beratungs- und Coachingansatzes. Selbstführung als Voraussetzung gelingender Führung, Kooperationsmanagement, Führungskommunikation sowie wertebasiertes Handeln bilden die Basis für Führung, die sich in Spannungsräumen er eignet. Dabei ist die Haltung der Führungskraft entscheidend.

Zunehmend treten auch Fragen der Gesundheit und des verantwortlichen Umgangs mit den eigenen Ressourcen in den Vordergrund. Ich nutze eine Vielzahl unterschiedlicher Methoden je nach Fragestellung, Kontext und Kultur und achte auf die Sicherstellung des Transfers in die jeweilige berufliche Führungspraxis.