



Persönlichkeitstraining nach der ‚märchenhaft wirksam‘-Methode

CLAUDIA SALLOKER

APRIL 2010

Im Mittelpunkt: die Persönlichkeit

Fachseminare für Office-MitarbeiterInnen gibt es viele. Es werden danach auch manche Akten ordentlicher abgelegt, umfangreiche Checklisten erstellt, Computer sinnvoller eingesetzt, Anrufer mit vorgefertigten perfekten Sprüchen begrüßt und es wird die eine oder andere Fremdsprache flüssiger gesprochen.

Auf der oberen Führungsebene hingegen wird inzwischen eher gecoached und die Persönlichkeit in allen Bereichen gestärkt und geschult. Aber auch AssistentInnen, SekretariatsmitarbeiterInnen oder Office-ManagerInnen übernehmen täglich umfangreiche Führungs- und Managementaufgaben.

Social Skills beziehen sich meiner Meinung nach auf innere Haltungen, aus denen sich ein deutlich erkennbares, äußeres Verhalten ergibt. Wenn hinderliche Denk- und Verhaltensmuster wegfallen und vorhandene Potenziale gefördert werden, können Prioritäten besser erkannt und Zusammenhänge im Unternehmen besser verstanden werden. So ergreifen Ihre MitarbeiterInnen bei Bedarf auch selbst die Initiative, es gibt weniger Missverständnisse, bei anhaltend hohem Motivationsfaktor.



Zeit für Selbstreflexion und neue Erkenntnisse

Schwerpunkt: Back-Office

Die Bedeutung zufriedener und engagierter Office-MitarbeiterInnen wird vielfach unterschätzt. Sie sind loyaler, arbeiten sowohl konzentrierter als auch zuverlässiger und vertreten die Interessen des Unternehmens um einiges besser. Persönlichkeits-Training für den Back-Office-Bereich macht aus "BefehlsempfängerInnen" hoch qualifizierte wertvolle MitarbeiterInnen.

In der Funktion als Office-ManagerIn, Teamunterstützung

oder Chefentlastung handhaben sie souverän alle administrativen bzw. organisatorischen Unternehmensbereiche. Sie sind sowohl leistungsfähiger als auch leistungsbereiter.

Daher trainiere ich vor allem administrative MitarbeiterInnen, SachbearbeiterInnen bis mittleres Management und AssistentInnen aller Ebenen, die ihre Eigeninitiative und Gelassenheit schulen möchten und jederzeit professionell und souverän bleiben wollen.

Gedanke/Gefühl	entwickelte Persönlichkeit	positive Überzeugung
Hilfe! Ich weiß nicht mehr wo mir der Kopf steht!	» klare Prioritätensetzung und Entscheidung zwischen Wichtigem und Dringendem	Ich schaffe mein Pensum - ruhig und konzentriert.
Alle außer mir selbst verplanen meinen ganzen Tag.	» hochmotiviert mit selbstbestimmter Ich-Stärke	Ich kann bestimmen, was wann & wie getan wird. So macht die Arbeit Spaß.
Das wird immer schon so gemacht!	» Wahrnehmung alternativer Handlungsoptionen	Probieren wir doch einmal etwas Neues.
Oh je! Schon wieder Montag.... Keiner lobt mich, wozu sich überhaupt bemühen?	» konstant selbstmotivierte Arbeitsfähigkeit unabhängig von den Umständen	Ich weiß, dass ich gute Arbeit leiste und gestalte mein Umfeld positiv.
Wenn nicht ... wäre, dann könnte ich sicher....	» bewusste Verhaltenssteuerung basierend auf eigenen Entscheidungen	Ich kenne meine Schwächen und bin selbst verantwortlich für meine Leistungen.
Unsicher, frustriert, erschöpft, enttäuscht, gekränkt, erfreut? Ich weiß gar nicht wie es mir eigentlich geht.	 <p>gelassenes Emotionsmanagement</p>	Meine Emotionen sind für mich kein Mysterium, dem ich hilflos ausgeliefert bin. Ich bleibe auch unter emotionalem Druck souverän und professionell.
Nur nicht auffallen oder sich unbeliebt machen.	» Ziele erreichen mit professioneller Souveränität	Man respektiert meine Kompetenz - ich weiß was ich will und kann.
Dafür bin ich nicht zuständig/kompetent.	» sehen wo Handlungsbedarf besteht und sofort aktiv werden	Eigeninitiative bringt mehr Verantwortung und Herausforderungen lassen mich wachsen.
Ich habe keinen klaren Auftrag, aber sehe immer beschäftigt aus.	» zufriedenstellende Ergebnisse durch konkrete Rückfragen und vorab geklärte Erwartungen	Meine Position/Aufgabenstellung ist für mich verständlich und Unklarheiten beseitige ich, sobald sie auftreten.
Was?? Aber er/sie hat doch gesagt, dass ...	» lösungsorientierte Gesprächskultur	"Beim Reden kommen die Leut' z'am." und "Fragen kostet nichts."

Die Methode—märchenhaft wirksam

**SCHON SEIT DER KINDHEIT
FAZINIEREN MICH MÄRCHEN UND
ANDERE FANTASIEVOLLE,
ZAUBERHAFT GESCHICHTEN. EINES
TAGES HATTE ICH DIE IDEE,
MÄRCHENELEMENTE ALS HILFSMITTEL
IN MEINEN SEMINAREN EINZUSETZEN
- UND SO ENTSTAND DIE
"MÄRCHENHAFT WIRKSAM"-
METHODE.**

Vorteile der Methode

Das jeweilige Märchen läuft als "roter Faden" durch den Workshop. Es unterstützt die Aufnahme neuer Erkenntnisse und dient als nachhaltiger Anker für die vermittelten Inhalte. Durch die bildhaften Geschichten steigen die TeilnehmerInnen rasch ins Thema ein und kommen schneller auf den Punkt.

Sie begeben sich mit den Märchenfiguren auf eine Metaebene, d.h. in der Gruppe müssen sie nicht direkt über sich sprechen, sondern diskutieren gemeinsam das Verhalten von Schneewittchen oder dem Froschkönig. Indem sie sich z.B. mit den

Problemen von Rotkäppchen beschäftigen, lernen sie ihre eigenen Ziele besser im Auge zu behalten. Entwicklungsfelder können mit diesem indirekten Zugang leichter wahrgenommen und bearbeitet werden.

Im Rahmen von Rollenspielen, mit kreativen Übungen, wie z.B. die eigene Dornröschenburg zu gestalten, und intensiven Einzel/Kleingruppenreflexionen bieten sich dabei zahlreiche Identifikationspunkte und Projektionsflächen dafür, wie sie andere im Berufsleben wahrnehmen und wie sie selbst agieren.



Workshops mit besonderem Langzeiteffekt!

Die TeilnehmerInnen verankern - auch unbewusst - neue Erkenntnisse mit bereits vorhandenen, sehr persönlichen Assoziationen, die zum Teil in früheste Kindheit zurückreichen.

Die erarbeiteten Bilder bzw. Metaphern und das damit verknüpfte neue Wissen vergessen sie nicht so leicht wieder. Gerade dieser Aspekt bringt den entscheidenden Mehrwert und nachhaltigen Effekt, wenn sie Handlungsweisen ändern und sich neue Fähigkeiten aneignen wollen. Häufig aktivieren die Workshops darüber hinaus tiefgehende Prozesse, die "homöopathisch" noch einige Zeit intensiv nachwirken. Dies alles führt zu einer lebenslangen Bewusstseins- und in Folge Verhaltensänderung, sowohl für die berufliche Kompetenz als auch auf persönlicher Ebene.

Selbstsicherheit (er)leben—mit Dornröschen



Manches Dornröschen fühlt sich mit „Rosenhecke“ ganz wohl.

Thema: Selbstsicher durchs Leben „Auf Rosen gebettet.“ Eigene Grenzen erkennen und setzen ohne andere dabei zu verletzen. Richtiges Timing.

Zielgruppe: Alle, die Unsicherheiten abbauen wollen und Ihr Leben wieder aktiver und mutiger gestalten möchten.

Gewinn: Kollegial bleiben und trotzdem die eigenen Ressourcen nicht völlig verbrauchen. Guter Energiehaushalt und sinnvolles Pausenmanagement. Zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Worte und Maßnahmen finden. Abwehrmechanismen, die gute Zusammenarbeit verhindern, erkennen und abbauen. Eigene Stärken und Schwächen analysieren, realistischer Umgang mit Risiken und Befürchtungen.

Ziel: Sicherheit und Lebendigkeit (zurück)gewinnen.

Motive verstehen—mit Frau Holle

Thema: Selbstmotivation „Die Kissen gut geschüttelt.“

Handlungsoptionen erkennen. Die eigenen Bedürfnisse & Motive berücksichtigen.

Zielgruppe: Alle, die motiviert und mit Elan an ihre Aufgaben gehen möchten.

ÄNDERN KANN MAN NUR SICH SELBST—NICHT DIE ANDEREN.

Gewinn: Mit Ritualen Spaß an Routine-Tätigkeiten haben.

Eigene Kreativität am Arbeitsplatz umsetzen. Freude an der Arbeit unabhängig von der Anerkennung der Vorgesetzten.

Wissen, was motiviert und das für die eigene Arbeit einsetzen.

Arbeitsumfeld so gestalten, dass Montagmorgenfrust gar nicht aufkommen.

Ziel: Verantwortung für die eigenen Handlungen übernehmen.

Innere Blockaden überwinden—mit dem Froschkönig

Thema: Innere Saboteure „Mit dem Frosch ins Bett?“

Hemmende Umstände akzeptieren oder beseitigen.

Zielgruppe: Alle, die eigene kleine Schwächen bearbeiten wollen, um zukünftig schneller voran zu kommen.

Gewinn: Scheinbar unvermeidbare Störungen beseitigen nach dem Motto: "Alles lässt sich ändern." Gründe für Aufschieberitis erkennen und den "Inneren Schweinehund" zähmen. Initiative entwickeln, Konsequenzen für eigene Entscheidungen tragen oder gelassen abwarten. Statt blockierender Selbstkritik den inneren Dialog konstruktiv gestalten und wieder arbeitsfähig werden.

Ziel: Die (Gold)Kugel am Rollen halten und tiefe Abstürze vermeiden.



Als Frosch fühlt man sich leicht klein und hilflos.

Stärken erkennen—mit Schneewittchen

Thema: Selbstwertgefühl „*Kein Leben im Zwergenhaus.*“

Emotionale Stärke entwickeln und Unsicherheiten abbauen.

Zielgruppe: Alle, die entspannter in Stress- und gelassener in Konfliktsituationen werden möchten.

Gewinn: Besseres Zeitmanagement für mehr freie Kapazitäten. Schlechte Gefühle abbauen, wenn die Zeit einfach nicht reicht. Wenn etwas nicht

„**ICH HABE ANGST DAVOR
NICHT MEHR ALS NETTE
KOLLEGIN UND LOYALE
MITARBEITERIN ZU GELTEN,
WENN ICH ES NICHT ALLEN
RECHT MACHT, JEDERZEIT
EINSPRINGE UND MIR FÜR
DIE FIRMA EINEN HAXEN
AUSREISST. „**

zu schaffen ist, rechtzeitig Verstärkung anfordern. Rückzug oder Angriff als strategische Maßnahmen gezielt einsetzen. Vor- und Nachteile abwägen, vorausdenken

und dadurch schneller reagieren. Burnout vermeiden und ein gutes Betriebsklima haben. Aufgaben ordentlich erledigen und trotzdem in der vorgegebenen Zeit schaffen.

Ziel: Inneres Wachstum durch Emotionsmanagement.

Ziele erreichen—mit Rotkäppchen

Thema: Zielsetzung/erreicherung „*Die Großmutter erkennen!*“

Prioritäten erkennen und setzen lernen. Aufgaben bzw. Ziele eindeutig definieren.

Zielgruppe: Alle, die ihre Ziele mit Strategie erreichen und Ablenkungen vermeiden wollen.

Gewinn: Drohende Ablenkungen und Ziel-Verhinderer rechtzeitig erkennen. Flexibel und ruhig bleiben auch in kritischen Phasen und bei unerwarteten Störungen. Zusätzlichen Aufgaben auch in Stresszeiten einplanen können. Prioritäten nach Wichtigkeit und Dringlichkeit setzen. Mögliche Hürden kurz vor Erreichen des Zieles erkennen und meistern. Mechanismen des eigenen Verhaltens verstehen und in Zukunft umgehen.

Ziel: Am Weg bleiben oder vom ‚bösen Wolf‘ gefressen werden.



Zwei gegensätzliche Strategien treffen aufeinander.

Ressourcen nutzen—mit Aschenputtel

Thema: Ressourcen „*Die Guten ins Töpfchen.*“

Die eigenen Fähigkeiten und Kräfte sinnvoll einsetzen.

Zielgruppe: Alle, die sich wieder mehr auf ihre eigenen Fähigkeiten besinnen wollen.



Gewinn: Sich nicht unter Druck setzen lassen, rechtzeitig den Ball zurückspielen bzw. zeitgerecht reagieren. Nur Aufgaben annehmen, die klar und lösbar sind. Entscheidungsspielraum ist geklärt. Emotionales Gleichgewicht bewahren in unangenehmen Situationen. Auf den eigenen Energiehaushalt achten. Auch mit schwierigen Menschen freundlich und kollegial umgehen, ohne die eigenen Ressourcen abzubauen.

Ziel: Fähigkeiten & Möglichkeiten wahrnehmen und zielgerichtet einsetzen.

Training for Office, Life & Fun— märchenhaft wirksam

Tel: 0699/194 20 294
 Fax: (01)25 33 033-2858
 Mail: claudia@salloker.biz
 1200 Wien, Jägerstraße 18



| märchenhaft | wirksam |

**Beruf als Berufung -
 das ist möglich!**

WWW.MÄRCHENHAFT.AT

Claudia Salloker:

Jahrgang 1968, aufgewachsen in Graz, in Wien seit 1987

BRG-Matura (1986), 2 Semester BWL an der WU-Graz, Absolventin (1987-1989) der Werbeakademie für Werbung & Marktkommunikation am Wifi Wien

4 Jahre persönliche Assistentin in einer PR-Agentur (mit Öffentlichkeitsarbeit für Unternehmen wie Unilever, Escada, Elizabeth Arden, AUVVA, Wigast/Wienerwald).

Mehr als 17 Jahre als Assistentin, Büroleiterin, kaufmännische Sachbearbeiterin in unterschiedlichen Unternehmen bzw. für div. Kunden.

Von 1998 bis 2000 Tutoriumstrainerin für Gender-Communication bzw. Organisations- sowie Moderationstätigkeit für die ÖH an der Uni Wien.

2000-2002: Zertifikatslehrgang (mit 376 UE) zur Trainerin für Social Skills am Polycollege Wien/Stöbergasse

Seit 01/2004 selbständige Trainerin und Fachautorin (div. e-books), Beraterin für UnternehmensgründerInnen und Social Media-Marketing für Kleinunternehmen.

Felderfahrung und Qualifikation.



In fast 2 Jahrzehnten eigener praktischer Erfahrung im Backoffice habe ich mir Kenntnisse über sämtliche wirtschaftlichen und organisatorischen Herausforderungen angeeignet.

Darauf aufbauend, und in Verbindung mit einer soliden Trainerinnenausbildung, trainiere ich die nötigen Grundlagen für professionelles Arbeiten sowie effizientes Abwickeln der in Unternehmen anstehenden Aufgaben.

Als Absolventin der Werbeakademie Wien mit dementsprechend fundierten Kenntnissen über Werbung bzw. Marktkommunikation, liegt mein Fokus auch auf einer kundengerechten bzw. zielgruppenorientierten Arbeitsweise, die das Unternehmen einheitlich und erfolgreich nach innen und außen repräsentiert.