

FLIPCHARTPROTOKOLL



Gabriela Konrad, MSc.

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com



ARISTOTELES MODELL & LOGISCHE EBENEN

SPIRITUALITÄT

SYSTEM

Familie
(Herkunft)
Team
Gruppe

Vision
Ziele
Mission

SINN



DILTS, BRAUN, KONRAD

SÄKULAR

LÖSUNGSKREISLAUF

MACHER

Sachebene,
Beobachten,
Zahlen, Daten,
Fakten, Ziele,
Plan, Tun

MENTOR

Werte,
Bewertung,
Feedback,
Reflexion

WERTSCHÄTZEND
ERGEBNISORIENTIERT
WIN-WIN ORIENTIERT

MUSE

Beziehung, Gefühle,
Spaß/Freude,
Flexibilität,
Ideen/Lösungen,
Vision, Stories

Panik - oder Stresszone

Lernzone

Komfortzone

Glück

Sicherheit

Entwicklung

Selbstwert

Unsicherheit

Gabriela Konrad

7 WEGE ZUR EFFEKTIVITÄT

Stephen R.
Covey

⑥ PRO-AKTIV sein

⑦ SCHON AM ANFANG DAS ENDE
IM SINN HABEN

⑥ DAS WICHTIGSTE ZUERST TUN

⑥ GEWINN - GEWINN DENKEN

⑦ ERST VERSTEHEN - dann VERSTANDEN
WERDEN

⑥ SYNERGIEN SCHAFFEN

⑦ DIE SÄGE SCHÄRFEN

RAPPORT

◦ PACING / MIRRORING
(Angleichen / Spiegeln)

◦ LEADING
(Führen)



PACING
Körpersprache
Tonalität
Inhalt

(OUTING)



LEADING
Körpersprache
Tonalität
Inhalt

EMOTIONEN

BASIS

- Freude, Liebe • Verachtung
- Furcht, Angst • Trauer
- Ekel • Scham • Schuld
- Wut, Aggression, Ärger
- Überraschung, Schock
- Neugier, Interesse
- Schmerz

Paul Ekman
Martin Dornes



MUSE

Mensch
Beziehung

MACHER

Verhalten
Sache

MENTOR

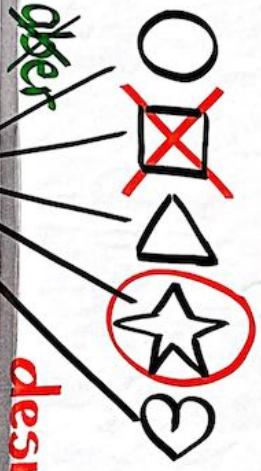
Werte
Begründung



zum
Menschen

Den
Menschen
groß machen

Positive
Aspekte



deswegen / darüber hinaus

Das Problem
"klein" machen

Was nicht mehr
Was statt
dessen

... weil
es wichtig
wäre für...

[...dich,
für den
anderen,
für alle
Beteiligten,
das
Unternehmen]

EFFIZIENZ VERSUS EFFEKTIVITÄT

Es richtig machen
[MANAGEMENT]



Das RICHTIGE machen
[FÜHRUNG]



Eine Leiter schnell
und ökonomisch
hochklettern.

Effizienz

Die Leiter
an den richtigen Ort
stellen.

Effektivität

LÖSUNGSFRAGEN I

- Angenommen, es wäre ideal, genau so wie du es gerne hättest, wie wäre es denn?
- [→ Was wäre anders?
... und wenn das so wäre
- Was würde dadurch möglich?
- Wie geht es dir "jetzt"?
... wenn alles gelöst ist
- Wer würde die Veränderung als erstes bemerken?
- Woran würde er es bemerken?

Lösungsfragen II

- Was würde es noch bemerken?
- Woran würde er die Lösung an dir erkennen?
- Woran würdest du erkennen, dass der andere erkannt hat, dass du dein Problem gelöst hast?
- Woran würde der andere erkennen, dass du erkannt hast, dass er bemerkt hat, dass du dein Problem gelöst hast?

Wofür

Ist

Das

Eine

Gelegenheit?

Ich kann

das

NOCH

nicht

Body

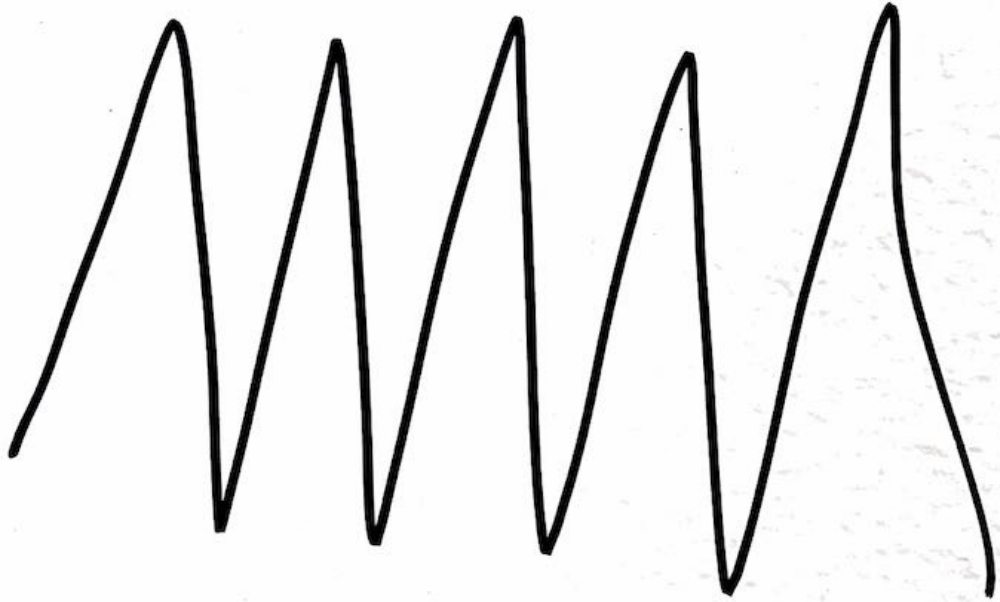
to

Brain

wenn

. . . . down

2' 20-30'



Lohnzettel

Kollegen

Verkehr

Kaffee

Schmerzen

Krankheit

Musik



Wetter

Wecher

Kinder

Partner

Haustiere

Leupweise

Terminplan

Kunden

Ängste

...

Lohnzettel

Bankkonto

Essen STRESS



Schlaf

Gesundheit
Krankheit

schlechte

Nachrichten

Wecker

Wetter

persönliche

Beziehungen

Partner Kinder

Haustiere

die Deutschen
und die anderen

deppoten Autofahrer

die Kollegen

die Kunden
Chefs

Rituale

Umgang mit Stress

kognitiv
emotional
flexibel

Singen
Musik machen Musik hören

Wasser trinken
Gespräche Alleine sein Hüpfen

EFT mit dem Popswatch
Sport + Bewegung = Laufen
Ausflüge Wandern
Rad fahren

Vorfremde Reflexion
Tanzen Schwimmen

Körperhaltung ändern - Body to Brain
Yoga Atemübungen = wie z.B. 4711
Ansatmen

Dankbarkeitsrituale
Meditation & Trance WC
+ Hüpfen
+ Strecken
+ Ansatmen

Duschen Hausarbeit = meditativ entspannend
Auto fahren

Tanzen Gartenarbeit Tiere

Eisbaden Wein, Rauchen, Süßigkeiten

Tiere | Stress adle | Backen
Kochen

Badewanne Massage
Visualisieren

Eisbaden Körperhaltung
Gartenarbeit ändern

Musik hören Emotionstagebuch

Tanzen Tai Chi Singen Ausflug
Hypnose

Ausdehnungsport / Intervalltraining
Affirmationen

Meditation Instrument spielen
Yoga EFT Ortswechsel

Jakobsche Muskelrelaxation

gute Gespräche Natur erleben

sich lösungsorientierte Tragen stellen

mentales Training

⇒ 1 regener-Tag / Woche

Essen - frisch, regional, saisonal,

Wasser trinken Gemüse, Obst

Bewegung → 3x 15' Kraft / Woche
3x 30' zügig gehen

Schlaf 6-8 Stunden

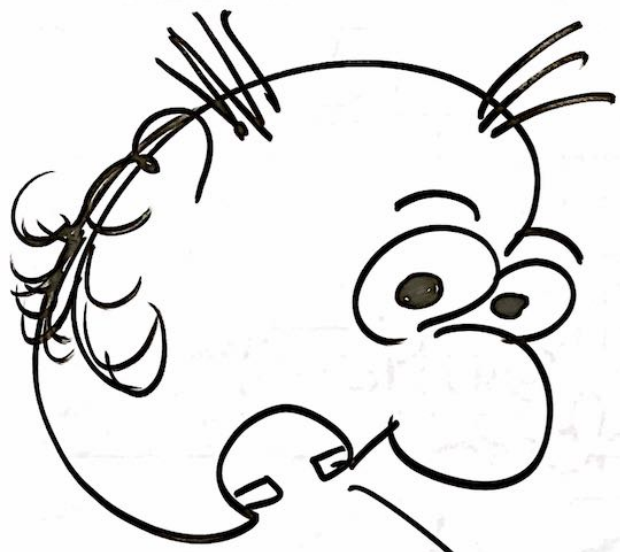
4 7 11

4 Sekunden EINATHMEN

7 Sekunden AUSATHMEN

11 mal wiederholen

(oder 11 Minuten lang)



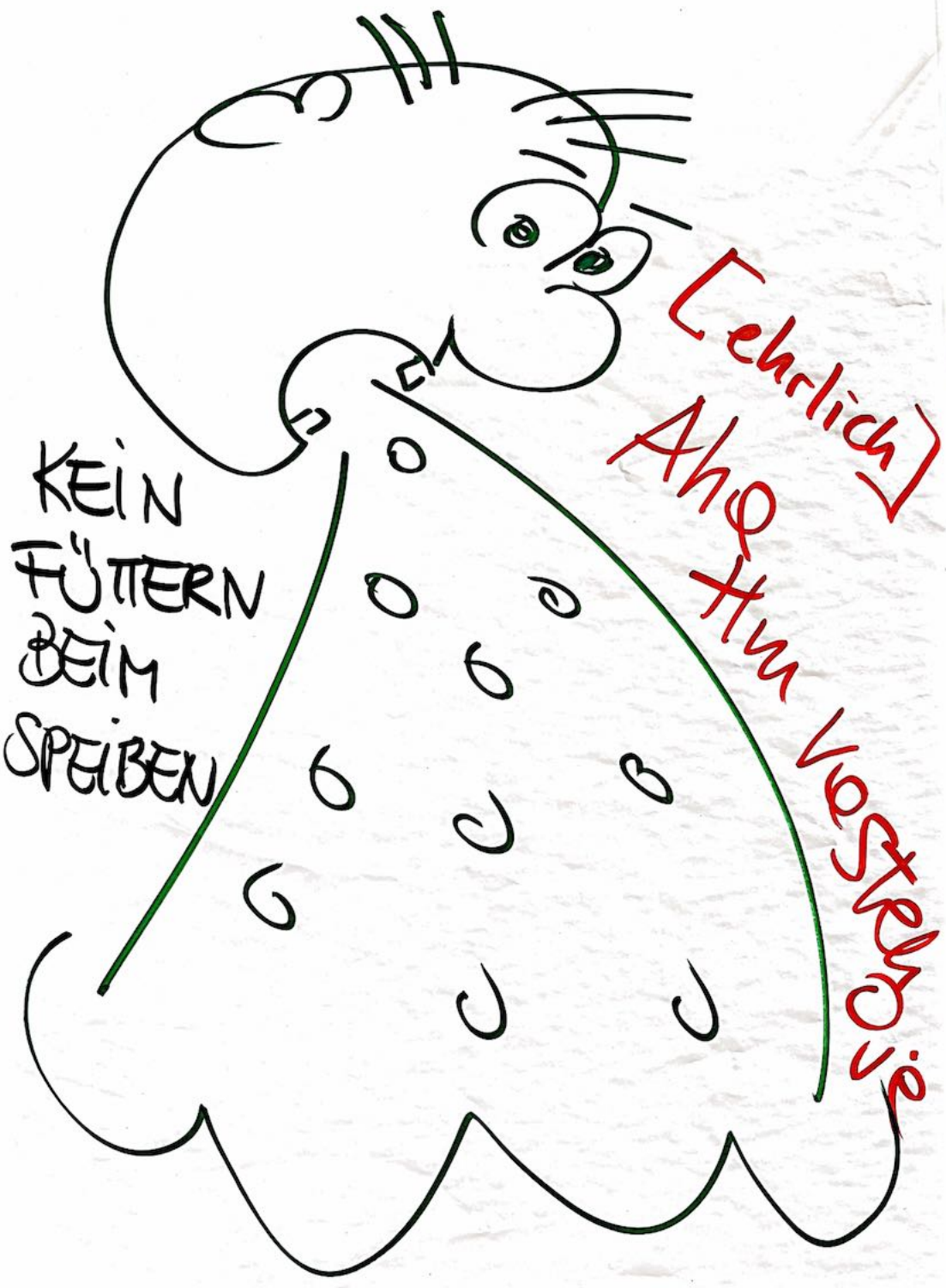
NICHT FÜTTERN BEIM SPEIEREN

Chemie Nachschläge, keine Lösungen

Raum
werden
fragen stellen

Hofen

Am
Kun
Vester
Oje



KEIN
FÜTTERN
BEIM
SPEIBEN

[Lehrlich]
Ah-Hu
Vorstehros

60,000 -
65,000

0
0
6
0



15-25.
2-3.
.1.



Imagination

Visualisieren

so tun als ob ...

→ fühlen

→ denkbar

Denkbar
+ Visionen

→ Was war heute
gut?

→ Wofür bin ich dankbar?

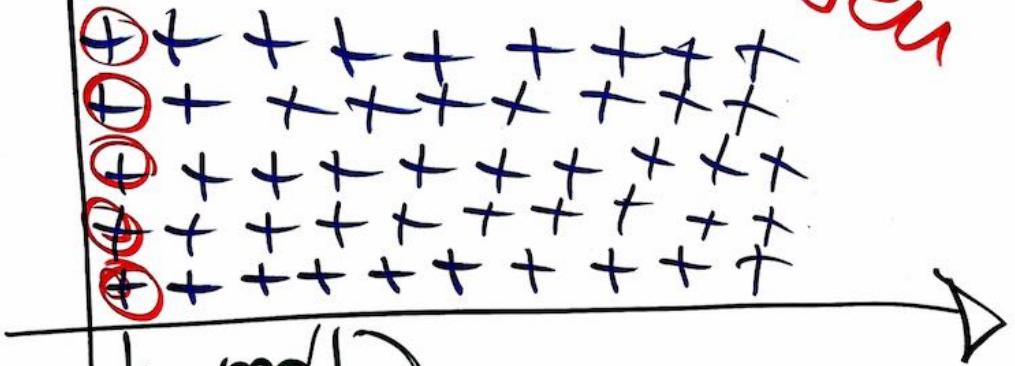
→ Womit will ich besser werden?

→ Wie hätte ich es gerne?

→ Was kann ich tun, dass
es gelingt / geht?

Emotionales Beziehungskonto

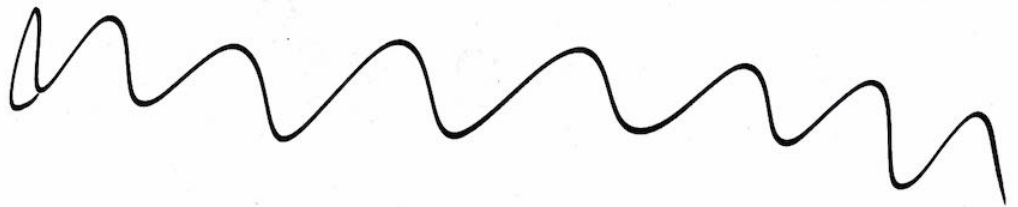
Währung
des anderen



Werte
versteht

Lob

Au für Selbstverständliches



Selbstfürsorge

→ Stressmanagement

→ Bedürfnisse & Werte
erforschen

→ Einlassen - Loslassen

Norman Doidge

→ Neustart im Kopf

→ Wie das Gehirn heilt

David Eagleman

The Brain

→ Die Geschichte von dir

Stephen R. Covey

→ 7 Wege zur Effektivität

Dr.

Joe Dispenza

- Ein neues ICH
 - Meditation
 - Wissen/Sachbuch
- Du bist das Placebo
 - Meditation
 - Sachbuch

Arnold Schwarzenegger

- Total Recall

- Denken hilft zwar, nützt aber nichts
Dan Ariely
- 1% Methode James Clear
- The Big Five for Life John Strelecky
- 7 Wege zur Effektivität
Stephen Covey
- Steh auf Boris Grundl
- Verstehen heißt nicht einverstanden sein Boris Grundl
- Meditationen von Joe Dispenza
- Trotzdem ja zum Leben Viktor Frankl
- Ein neues ICH Joe Dispenza
- Arnold Schwarzenegger Total Recall
- Frag immer erst Warum - Simon
Sinek
- Balance Akt Andy Holzer
- Karmic Management Geshe Michael
Roach
- Made for More Dana Schwandt

www.gabrielakonrad.com

www.kompliment.co

IG → gabrielakonrad_

Instagram

MOBIL → +436643965212

FB → gabriela konrad

Facebook

(2x) privat + business

→ gabriela & martina

DienstTalk jeden 2. Dienstag

20:15 Facebook Live

→ It's all about mindset

Email → gabriela@gabrielakonrad.com



...und vielleicht sehen wir uns auf...

www.kompliment.co

www.gabrielakonrad.com