



Mentale Stärke als Schlüssel zum Erfolg

KMU HSG Ärztetagung 1.4.2017

www.juliakalenberg.ch



**Problemsprache schafft
Probleme**

Lösungssprache schafft Lösungen

Steve de Shazer

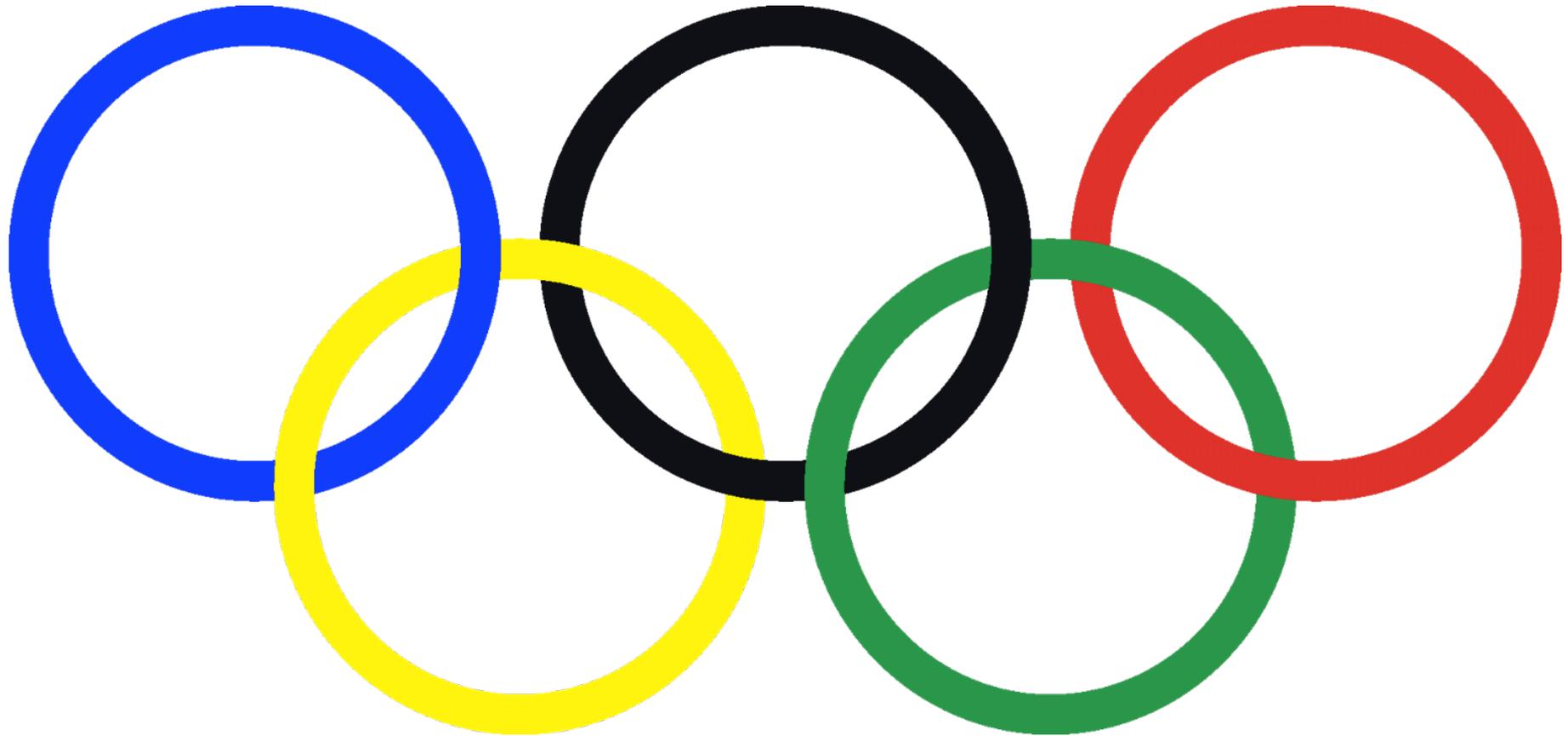
Über die gewünschte Zukunft sprechen

- In welchen Situationen hätten Sie gerne mehr mentale Stärke?
- Welchen Unterschied würde das machen?

Ziel

Fokus

Wertschätzung



Regelmässigkeit

Zeit

Fokus



Ziel



Wertschätzung



Das i-o-Prinzip

I = englisch I:

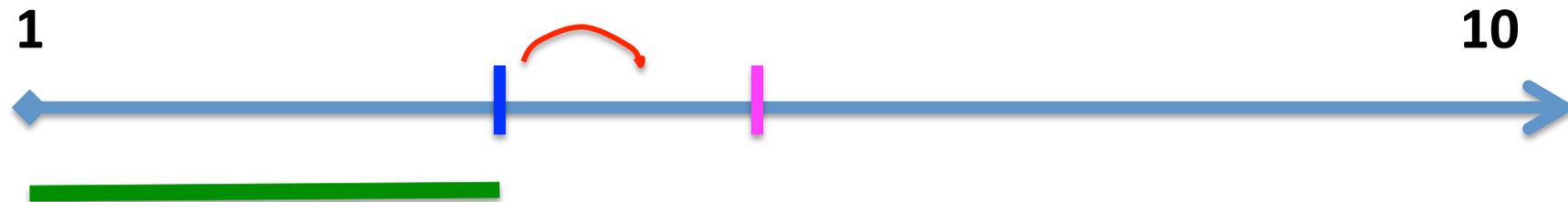
Was habe ich heute getan, womit ich zufrieden bin oder wofür ich dankbar bin?

O = englisch others:

Was hat jemand anderes getan, was mich gefreut hat? Und wie habe ich darauf reagiert in einer Weise, dass er/sie es wieder einmal tun könnte?

Skalenfrage

Stellen Sie sich vor: Ihre mentale Stärke ist genau so wie Sie es sich wünschen....



1. Wo schätzen Sie sich aktuell ein auf einer Skala von 1-10?

10 = das Beste, was Sie sich jemals vorstellen können

1 = das krasse Gegenteil

2. Was machen Sie SCHON gut? Wie sind Sie dahin gekommen?

3. Stellen Sie sich vor, Sie hätten sich ein bisschen weiterentwickelt...

Was machen Sie dann anders?

4. Was wäre ein erstes kleines Zeichen?

Sprint-action

- Wenn Sie etwas ganz Kleines von heute umsetzen, was wäre das?
- Wer würde es als erstes bemerken? Woran?
- Welche positiven Auswirkungen hätte das sonst noch?



Viel Erfolg bei der
Umsetzung!!

www.juliakalenberg.ch