

# FUTURESKILL RESILIENZ

Teil 1 - Reflexionen & Impulse für deine Selbstführung



# VORWORT

Selbst wenn nüchtern betrachtet Unwägbarkeiten und Hindernisse immer Begleiter des individuellen und gesellschaftlichen Lebens sind, die Komplexität derzeitiger Unbeständigkeiten, Abhängigkeiten und multipler Krisen fordert heraus - die Wirtschafts- und Arbeitswelt ebenso wie jeden und jede persönlich. Zudem ist allenthalben spürbar, dass dieser Kontext kein Sprint, sondern ein Dauerlauf ist und wir als Organisationen, Mitarbeiter und Führungskräfte die aus der Dynamik resultierenden vielfältigen Fragestellungen permanent ausbalancieren müssen, damit wir auch weiterhin ein wirtschaftlich und persönlich gelingendes Leben führen:

>> Wie kommen wir individuell - in der Rolle als Mitarbeitende oder Führungskraft, wie als Team oder als Organisation mit sich verändernden, diffusen Umwelten und ihren Anforderungen zurecht?

>> Welche innere und äußere Ausrichtung, welche Struktur ist hilfreich, uns selbst und das Team als Organisationseinheit gut ins Lot zu bringen und damit effektiv zu sein?

>> Welche Haltung und Perspektive kann unterstützend wirken, auf verschiedenen Ebenen die erforderliche (Selbst-) Behauptung zu entwickeln?

>> Was beobachten und erfahren wir bei uns selbst und in der Arbeit mit Kollegen und Kunden?



Als Schlüsselkompetenz und "Future-Skill" für den gelingenden Umgang mit krisenhaften, destabilisierenden Umständen steht das Konzept der Resilienz im Fokus der Aufmerksamkeit. Beruhigend ist die Erkenntnis, dass jede und jeder über ein gewisses Maß an Resilienz verfügt und ganz individuelle Ressourcen und Strategien hat, mit Widerständen und Unsicherheiten umzugehen.

Dabei gelingt es manchen Menschen und Organisationen sehr gut, ihre Herausforderungen zu meistern, anderen fällt es schwerer, vor allem dauerhaft widerstandskräftig und flexibel zu agieren. Eine weitere gute Nachricht ist: Resilienz ist nicht statisch - sie kann entwickelt und trainiert werden, wenn wir uns als Individuum, Team und Organisation mit dieser Fähigkeit aktiv auseinandersetzen und bewusst daran arbeiten.

Mit dieser Handreichung wollen wir aus unserem Erfahrungs- und Beobachtungsschatz Ideen, Methoden und Anregungen mit euch teilen, die ihr auf diversen Ebenen eures Führungshandelns ausprobieren könnt. Wie immer gibt es dabei aus unserer Sicht keine Gesetz- und Regelmäßigkeiten, keine für alle Kontexte und jede Struktur gleich wirksamen Methoden und Handlungsweisungen. Schaut also, was für euch passen könnte und testet es aus. Wenn ihr mögt, lasst uns wissen, was für euch hilfreich war oder was ihr daran verändert habt.



# 01 SELBSTFÜHRUNG

Resilienz bedeutet „widerstehen“ (Lat. resilire) und wird seit Langem auch auf die individuellen Fähigkeiten bezogen, die uns Menschen helfen, nach gravierend ungünstigen Ereignissen und Lebenseinflüssen mental (psychisch) zu regenerieren und erneut ein funktionales Gleichgewicht herzustellen.

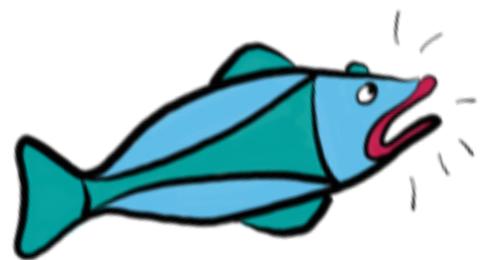
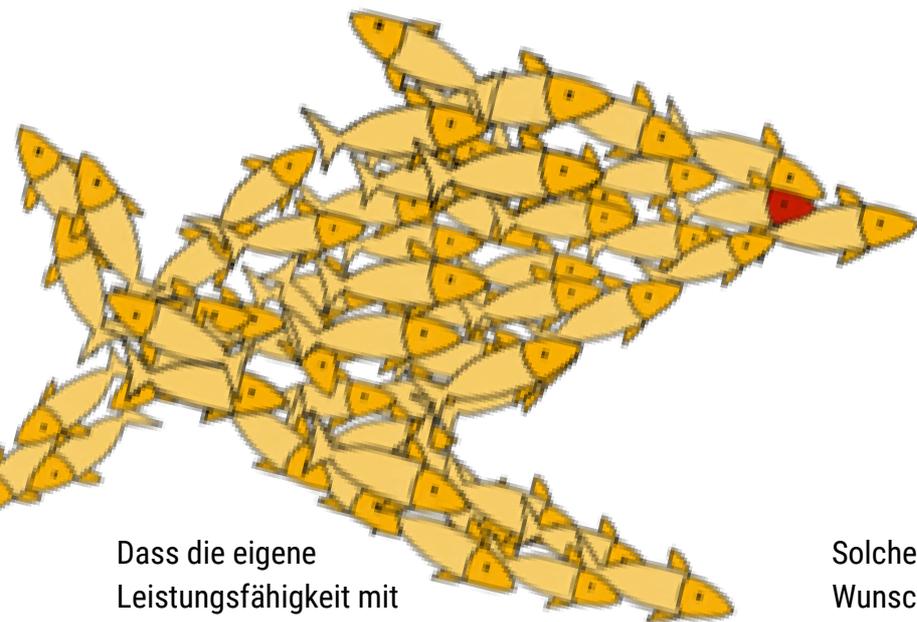
Dabei geht es einerseits um Stärke oder Robustheit und gleichzeitig um die Fähigkeit zur Flexibilität und Anpassung. Im metaphorischen Sinne meint Resilienz so etwas wie eine „Steh-Auf-Mentalität“ oder ein funktionierendes mentales Immunsystem, das trotz äußerer Einflüsse und Widerstände wieder für innere Stabilität und Balance sorgt. Individuelle Resilienz kann man also als Kraft verstehen, mit der es gelingt, sich selbst gut durch stressvolle Situationen und unsichere, unüberschaubare Zeiten zu navigieren und die es einem ermöglicht, handlungsfähig zu bleiben zum Beispiel indem Handlungsalternativen erkannt und umgesetzt werden.

Nach Reivich und Shatté \*) gibt es sieben Säulen, die als grundlegende Kompetenzen oder Ressourcen für die Ausbildung von Resilienzfähigkeit wichtig sind:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Selbstwirksamkeit (Verlassen der Opferrolle)
- Eigenverantwortung (Übernahme von Verantwortung)
- Beziehungspflege (Netzwerkorientierung)
- Zukunftsplanung

Menschen, die auf solche Eigenarten und Handlungsmuster zurückgreifen können, gelingt es, Krisen zu bewältigen, mehr noch, sie sogar zur persönlichen Entwicklung zu nutzen. Individuelle Resilienz ist dabei kein angeborenes Talent, sondern entwickelt sich im Laufe des Lebens und mit der Vielfalt individuellen Erlebens. Zum Beispiel im Zusammenhang mit bewältigten stressvollen Lebenssituationen und -ereignissen. Stressresistenz und Resilienz-Fähigkeit ist also eine erlernbare Kompetenz, die bewusst gefördert und entwickelt werden kann. Mit den hier folgenden Impulsen fokussieren wir uns zunächst auf Perspektiven und Ansätze, die helfen, das Wissen und die Kenntnis über die eigenen Ressourcen zu vertiefen.

# Leistungsfähigkeit und Anspannungsniveau



Dass die eigene Leistungsfähigkeit mit unserem empfundenen Anspannungsniveau zusammenwirkt, kennt wahrscheinlich jede und jeder von uns. Ärger, Angst, Wut und Tunnelblick verhindern, dass wir anspruchsvolle Aufgaben wie gewohnt und effektiv bewältigen. Und es gibt Warnsignale, die unsere zu hohe Stressbelastung anzeigen:

- Körperliche Warnsignale (Herzklopfen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen)
- Emotionale Warnsignale (Wut, Trauer, Versagensängste, Unzufriedenheit)
- Kognitive Warnsignale (kreisende Gedanken, „Blackout“, Leistungsverlust)
- Warnsignale im Verhalten (Ungeduld, unregelmäßig essen, Unkonzentriertheit)

Das Auftreten solcher Stressreaktionen ist dabei nicht allein von dem auslösenden Ereignis abhängig - also zum Beispiel von der Angst um Jobverlust. Oft sind es individuelle Stressverstärker, durch die sie befeuert werden.

Solche Verstärker können zum Beispiel sein: der Wunsch nach Kontrolle, ein Hang zum Perfektionismus, Selbstüberforderung oder auch die Erwartung an uns selbst, alles allein erarbeiten zu müssen. Die Auseinandersetzung mit den zugrundeliegenden Überzeugungen / Glaubenssätzen ist für die Entwicklung der individuellen Resilienz-Fähigkeit daher sehr hilfreich.

Hier wird es mir zu gefährlich.

Scheiße, an der Stelle hatte er mich fast!

Ob der wiederkommt?

Warum haben die anderen mich bloß nicht gewarnt?

Warum bin ich nur als Hase und nicht als Hund auf die Welt gekommen?

Wie fühlt sich gefressen werden an?

Ich muss unbedingt die Familie warnen.

Was wäre passiert, wenn der mich gekriegt hätte?

Wollte nicht meine Frau mit den Kindern nachkommen?

Gerade noch einmal gut gegangen ...

Dem hab ich es aber gezeigt!

Bin ich morgen noch so schnell?

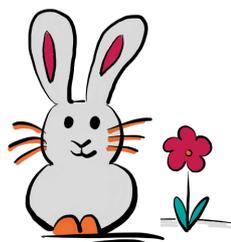
Hunde frei laufen lassen - rücksichtslos!

## Über das Annehmen der Realität oder: Wenn der Hase ein Mensch wäre ...

Stell dir einmal folgende Situation vor: Ein Hase grast friedlich auf einer Wiese. Dann kommt ein Spaziergänger mit einem Hund vorbei - und natürlich, der Hund rennt in Richtung des Hasen. Augenblicklich fährt das Stresssystem des Hasen hoch: Er fetzt über die Wiese, schlägt einen Haken nach dem anderen, bis der Hund ermüdet und wieder zu Herrchen oder Frauchen zurückkehrt. Und dann - was macht der Hase? Er geht zurück auf die Wiese und mümmelt weiter Gräser und Blumen ...

**Und was, wenn der Hase ein Mensch wäre ...?  
Welchen dieser Sätze erkennt ihr als "Euren"?**

So verständlich sie auch sein mögen, leider führen uns all diese Gedanken zu weiteren Stressreaktionen, indem sie neue Stressoren „erfinden“, die wiederum neue Stressreaktionen nach sich ziehen! Wir finden uns also in einem Teufelskreis von Gedanken wieder, die zu innerer Unruhe und Sorgen führen. Mit unseren nachfolgenden Impulsen und Reflexionshilfen wollen wir euch dabei unterstützen, diesen Teufelskreis für euch zu reflektieren und den ein oder anderen Ausweg daraus zu finden.



# Stressverstärker entschärfen

Neulich war wieder einmal so ein Tag. Das Angebot sollte bis morgen fertig werden und gleichzeitig stand diese lange geplante Verabredung im Kalender. Der Blick auf die Uhr ließ den Puls hochschnellen – Mist, das mit der Kalkulation würde auf jeden Fall länger dauern. Unmöglich, pünktlich zur Verabredung zu kommen. Ach je, immer dieser Stress. Aber Absagen? Wow, was denken dann die anderen? Also beil dich, streng dich an, dann klappt es vielleicht doch noch.

Wenn wir darüber nachdenken, stellen wir fest: Wir machen uns die Dinge selber schwer, weil wir „es“ so gelernt haben. Stressverstärker kommen nämlich auch aus uns selbst, aus unseren selbst gebauten Glaubenssätzen, die wir mit uns herumtragen und die häufig durch unsere Erziehung geprägt sind.

## Sei perfekt

Hierbei steht der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch gute Leistungen im Vordergrund. Wer leistungsmotiviert ist, will etwas gut, besser oder am besten (von allen) machen. Wird dieses Motiv allerdings übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen ein Misserfolg, Versagen und eigene Fehler möglich sind oder drohen. Selbstüberforderung und schließlich Erschöpfung sind dann die Folgen.

## Sei liebenswürdig / beliebt

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht der Wunsch nach Zugehörigkeit, nach Angenommen-sein und Liebe. Wird dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Ablehnung, Kritik und Zurückweisung durch andere möglich sind oder drohen.

## Auch ich darf Fehler machen.

Aus Fehlern kann ich etwas lernen.  
Ich bin okay trotz Fehlern.

Gut/brauchbar/80% ist oft gut  
genug.

Weniger ist manchmal mehr.

So gut wie möglich, so gut wie  
nötig.

Ab und zu lasse ich fünf gerade  
sein.

Ich gebe mein Bestes und achte auf  
mich.

## Ich darf »Nein« sagen.

Ich achte auf meine Grenzen/meine  
Bedürfnisse.

Ich Sorge auch für mich.

Ich bin gut zu mir.

Ich darf andere enttäuschen.

Ich kann/will/muss es nicht allen  
recht machen.

Ich darf kritisieren/meine Meinung  
sagen.

Ich darf kritisiert werden.

Im Einzelfall ist eine solche Situation nicht gravierend. Wenn solches Erleben aber zur Regel wird, ein ungueter Zustand für Körper und Geist. Was treibt uns immer wieder in solche Muster?

Diese sind nicht prinzipiell verkehrt, aber im Übermaß manchmal hinderlich – deshalb ist es hilfreich, wenn du diese ab und an reflektierst, wann sie dir wirklich guttun und wann nicht. Wenn du dabei feststellst, dass etwas weniger davon mehr sein könnte, helfen alternative, förderliche Gedanken, die du dir in Erinnerung rufen kannst, wenn es einmal wieder turbulent wird. Die fünf Stressverstärker, die wir hier aufführen, zitieren wir von Prof. Dr. Gert Kaluza, einem bekannten Psychotherapeuten, der ein, wie wir finden, sehr informatives Buch\*) über Stressbewältigung verfasst hat.

### **Sei unabhängig**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das Autonomiemotiv, der Wunsch nach persönlicher Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Wird dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen eine Abhängigkeit von anderen, eigene Hilfsbedürftigkeit und Schwächen erlebt werden oder drohen.

### **Behalte Kontrolle**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht der Wunsch nach Sicherheit im und Kontrolle über das eigene Leben. Wird dieses Motiv übermächtig und zur absoluten Forderung erhoben, dann verbindet es sich mit einer ausgeprägten Stressanfälligkeit vor allem gegenüber solchen Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind oder drohen. Wünschenswert: Loslassen und vertrauen lernen!

### **Halte durch**

Im Hintergrund dieses Stressverstärkers steht das zentrale Streben nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das hier allerdings nicht zu stark ausgeprägt ist (wie bei anderen Stressverstärkern), sondern im Gegenteil zu stark unterdrückt wird. Man ist zu hart zu sich selbst. Bei der Verfolgung von Zielen gilt Durchhalten als oberste Maxime.

### **Ich darf auch mal Schwäche zeigen.**

Schwächen sind menschlich.

Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.

Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.

Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.

Ich kann/darf mich auf andere verlassen, anderen vertrauen.

Ich darf meine Gefühle zeigen.

Ich darf mich anlehnen.

### **Ich darf loslassen.**

Ich darf ein Risiko eingehen.

Ich kann/darf entscheiden für jetzt.

Ich kann Entscheidungen korrigieren.

Ich kann/darf spontan sein.

Ich kann/darf auf meinen Bauch vertrauen.

Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.

No risk, no fun!

### **Ich Sorge für mich.**

Ich passe auf mich auf.

Ich darf mich ausruhen, entspannen.

Ich darf es mir leicht machen.

Ich darf mich verwöhnen.

Ich darf mich und meinen Körper spüren.

Ich darf genießen.

Ich habe Grenzen, und das ist gut.

# Energiequellen (er)kennen

Flexibel mit Stress umgehen, ihn individuell aktiv selbst regulieren können und Krisen oder Probleme souverän meistern. Das klingt unglaublich entspannend und fast wie eine Superkraft. Voraussetzung dafür ist es, seine eigenen Resilienzfaktoren gut zu kennen und auf diese in stressigen Zeiten schnell zurückgreifen zu können. Denn Resilienz zeigt sich genau dann, wenn wir aus dem Tritt kommen.

Die Reflexion darüber, welche Dinge dir im Alltag Kraft und Energie spenden und welche dich eher aus der Balance bringen ist so entscheidend, weil dich dieses Wissen am Steuer in deiner Lebensgestaltung hält. Wähle aus, ergänze die Liste nach deinen Bedürfnissen. Magst du eine Vereinbarung mit dir treffen? Von welchen dieser Dingen möchtest und kannst du mehr machen, welche deiner Energiefresser willst und kannst du zukünftig bewusst vermeiden?



- |                                                |                          |                          |
|------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Natur erleben                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spielen mit ...<br>Hund, Katze, Kind, Familie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Haustiere                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kuscheln mit ...                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Musik hören                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Musik machen                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Malen                                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kreativ sein                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sport treiben                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| keinen Sport treiben                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| etwas mit meinen Händen tun                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kopfarbeit                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Arbeiten                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Reisen                                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Organisieren                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Telefonieren                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Online-Meetings                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gartenarbeit                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Aufräumen                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fenster putzen                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Konflikte klären                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



- |                                   |                          |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Konflikte aushalten               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Unklarheit                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Klarheit                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Warten                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zu spät kommen                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Allein sein                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mit vielen Menschen zusammen sein | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vortrag halten                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Shoppen (analog)                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Shoppen (online)                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E-Mails lesen                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| E-Mails schreiben                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Push-Nachrichten                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| News lesen/hören/sehen            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Social Media                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Helfen                            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hilfe annehmen                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fehler machen                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Über Fehler sprechen              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| .....                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# Deine Stress-Tonne

Trotz hoher Belastung und Hektik fühlen wir uns an manchen Tagen so stark, als könnten wir Bäume ausreißen. An anderen überfordert uns schon der Gedanke an die vor uns liegenden Aufgaben. Manchmal ist Stress gut, er aktiviert und fördert unsere Leistungsfähigkeit. Zu viel Stress hingegen hat ungünstige Effekte für unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Eine Übung, die hilft, unser Stresserleben zu visualisieren und zu prüfen, welche Aktivitäten es in unserem Alltag gibt, mit denen wir uns entlasten können, ist die Stress-Tonne.

**Stelle dir vor, dass sich deine persönliche Stress-Tonne langsam durch tägliches Druck- und Stresserleben auffüllt.**

Wie groß ist diese Tonne? Welches Ausmaß hat sie?

Wie voll ist diese Tonne jetzt gerade?



**Deine Stress-Tonne füllt sich täglich durch verschiedene Aktivitäten. Wenn du an deinen beruflichen und privaten Kontext denkst:**

Welche Rollen / Verantwortlichkeiten hast du?

Wieviel Druck entsteht für dich in diesen Rollen/ Verantwortlichkeiten?

Wie kannst du den Druck aus deinen Rollen/ Verantwortlichkeiten kontrollieren?

Wer könnte helfen?

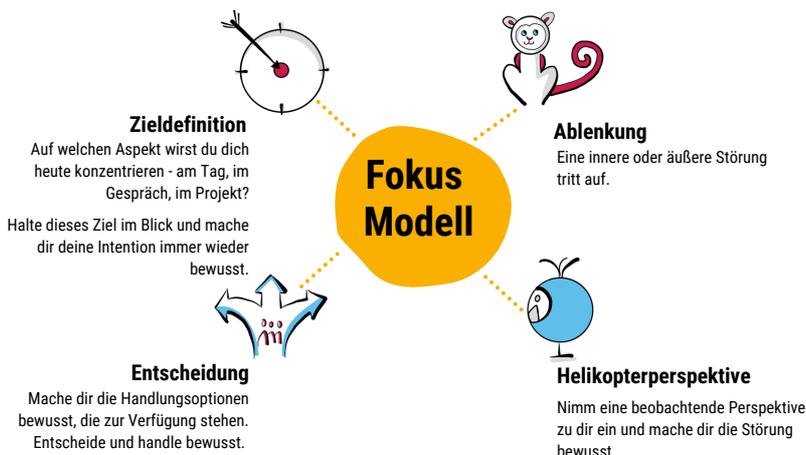
Welche Anzeichen signalisieren dir, dass deine Tonne zu voll wird?

Welche Aktivitäten reduzieren den Füllstand deiner Tonne?

# Fokus Modell

Gerade in unruhigen Zeiten, wenn wir uns ungeduldig und gestresst fühlen, gelingt es nicht gut, unsere Gedanken beisammenzuhalten und konzentriert bei der Sache zu bleiben. Dieses Phänomen des Abschweifens, neurowissenschaftlich Mindwandering genannt, trifft uns nicht nur in angespannten Situationen.

Eine Übung, mit der wir uns im Alltag immer wieder in bewusste Aufmerksamkeit bringen können, beschreibt das Fokus Modell. Hilfreich bei der Anwendung des Fokus Modell ist es, wenn du reflektierst, was deine typischen internen oder externen „Ablenker“ sind und wie du ihnen im Alltag begegnen kannst.



Wie so oft hat dieses Umherschweifen unserer Aufmerksamkeit einen evolutionären Grund. In Vorzeiten war es für das Überleben hilfreich, möglichst häufig die Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Dingen hin und her zu lenken, um Gefahren zu erkennen oder Beute zu sichten. Es ist diese Eigenart, die heute unsere Konzentration zerstreut und Ablenkungsmanöver erzeugt und uns somit in unserer Produktivität ausbremst. In stressvollen Zeiten ein wenig hilfreiches Geschehen.

Sieh die Fokussierung wie eine wiederkehrende Übung und Routine:

Wann immer du den Fokus verlierst (aus welchem Grund auch immer), beginne wieder von vorne.

Mache es dir zur alltäglichen Routine immer wieder aus der Helikopterperspektive dein Handeln selbst zu beobachten. So gelingt es dir zwischendurch Ablenkungen wahrzunehmen und dich neu auszurichten.

**Offenheit und Wertschätzung gegenüber dir selbst, helfen, alte Muster loszulassen und neue Verhaltensmuster zu erlernen.**

**Was sind typische Faktoren, die dich von deinem Fokus ablenken?**

**Sammele Ideen, wie du mit diesen Störungen zukünftig umgehen willst.**

**Wie erinnerst du dich daran, die Helikopterperspektive einzunehmen?**

# UP TO YOU



Der konstruktive Umgang mit Unsicherheiten, schnellen Veränderungen und Hindernissen der heutigen Welt ist eine kontinuierliche Übung. Je besser du deine Ressourcen, deine Risikofaktoren und auch deine Ausgleichsmöglichkeiten kennst, desto sicherer fühlst du dich, wenn die Wogen wieder einmal hochschlagen.

Für den Fall, dass du dich weiter mit diesem Thema auseinandersetzen möchtest, empfehlen wir dir eine kleine E-Learning-Reise, in der du lernst, was dir zur Stärkung deiner individuellen Resilienz auch noch helfen kann. Zum Onboarding trage dich einfach in diese Liste ein. Du erhältst dann in den nächsten 3 Monaten alle 14 Tage einen E-Mail-Impuls, der dich in deiner Reflexion unterstützt.

**Starte jetzt deine Journey**

Wenn du dich intensiver mit dem Thema deiner individuellen Resilienz auseinandersetzen möchtest, unterstützen wir dich gerne mit unserem Coachingangebot. Für dieses besondere Thema bieten wir ein Einstiegspaket von 4 Zeitstunden Online-Individualcoaching an. Bevor du dich entscheidest, lernen wir uns kennen und sondieren gemeinsam deine Themenfelder in einem kostenlosen Orientierungsgespräch (30 Minuten). Alle unsere Coaches sind fundiert ausgebildet, haben jahrelange Erfahrung im Coaching in verschiedenen Kontexten und durchlaufen regelmäßige Supervisionen bei Movendo.

**Orientierungsgespräch buchen**

Movendo ist portugiesisch und bedeutet "sich bewegend, in Bewegung sein". Der Firmenname transportiert die Überzeugung, dass es in einer immer komplexer werdenden Welt die individuelle und organisationale Beweglichkeit ist, die den Erfolg nachhaltig beeinflusst. Seit 2011 bringt Movendo Menschen und Organisationen in Bewegung und begleitet sie in Projekten rund um die Themen Führungskräfteentwicklung und Transformationsgestaltung. Inzwischen hat das Team von Movendo mehr als 50.000 Führungskräfte aus groß- und mittelständischen Unternehmen dabei unterstützt, flexibel und agil auf neue Herausforderungen zu reagieren und sich dabei selbstständig weiterzuentwickeln.



Movendo Consulting GmbH  
Obere Straße 33  
376093 Holzminden

welcome@movendo.de  
www.movendo.de