

# GWS-Forum 2012

Donnerstag, 1. März 2012

09.00 – 09.15 Uhr	Begrüßung <b>Überforderungen von innen und außen</b>
09.15 – 10.45 Uhr	Vortrag & Diskussion: <b>Das unerkannte Phänomen des Organizational Burnout – Symptome, Prävention und Therapie</b> Gustav Greve
10.45 – 11.15 Uhr	Gesprächszeit mit Kaffee
11:15– 12.30 Uhr	Vortrag & Diskussion: <b>Das Gehirn entscheidet, ob Überforderung zu Lust oder Unlust führt</b> Prof. Dr. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt
12.30 – 13.00 Uhr	Diskussion und Orientierung
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Workshop 1: <b>Überforderung von innen</b> – die Lust an der eigenen Überforderung Dr. Eva Hermann-Woitas  Workshop 2: <b>Überforderung von außen - durch Kunden?</b> Erfahrungen aus der Profi-Gastronomie Ulla Thombansen
15.30 – 16.00 Uhr	Gesprächszeit mit Kaffee
16.00 – 17.30 Uhr	Workshop 3: <b>Grenzen setzen – sich abgrenzen</b> Walter Herter  Workshop 4: <b>(Fr-)Agiles Management von wechselnden Anforderungen</b> Erfahrungen aus der IT-Branche Christian Schmidkonz / Peter Sedlmayr / Elmar Sing
17.30 – 18.00 Uhr	<b>Resonanzen und Zwischenfazit</b> Moderation: Vorbereitungsteam
18.00 – 18.30 Uhr	Pause
18.30 – 20.00 Uhr	Kunstaktion: <b>Überforderung durch Freiheit</b> Il Jin Choy freier Künstler Graffitiist
20.00 – 21.30 Uhr	Kulinarischer Ausklang
Ab 21.30 Uhr	<b>Klanglust – Klangraum – Klangspiel</b> Stimmige Erfahrungen Dorit Schmidt-Purrmann

## Freitag, 2. März 2012

08.00 – 09.00 Uhr	<b>Innehalten und bewegen</b> Yoga und Meditation am Morgen Renate Perinchery
09.00 – 10.30Uhr	Workshop 5: <b>Wenn es eng wird – erst Burnout, dann Herzinfarkt?</b> Erfahrungen erfolgreicher Lebens- und Arbeitsstiländerungen Lutz Hertel
	Workshop 6: <b>Faszination Neuroplastizität</b> - Lernen wie es dem Gehirn gefällt Dr. Andrea Schäfers
10.30 – 10.45 Uhr	Gesprächszeit mit Kaffee
10.45 – 12.15 Uhr	Workshop 7: <b>Salutogenese – was Menschen gesund hält</b> Bernhard Broekman
	Workshop 8: <b>Trotzdem!</b> Kulturentwicklung in Zeiten der Krise Jenny Zeller / Dorothe Liebig
12.15 – 12.30 Uhr	<b>Resonanzen</b>
12.30 – 13.15 Uhr	<b>Entwicklung in Überforderung</b> Rolf Balling
13.15 – 13.30 Uhr	Verabschiedung
Ab 13.30 Uhr	Imbiss und Abreise

Vortrag & Diskussion 09.15 – 10.45 Uhr

### **Das unerkannte Phänomen des Organizational Burnout – Symptome, Prävention und Therapie**

Die Shareholder sind überzeugt: Das Management hat versagt! Das Management ist sich sicher: Die Mitarbeiter ziehen nicht mit! Die Mitarbeiter wissen genau: Das Management irrt!  
Wenn erfahrene Manager nicht mehr wissen, was sie noch tun sollen oder können, um ihr Unternehmen wieder zu früheren Erfolgen zu führen, wenn Consultants kommen und gehen, ohne dass eine der vielen Beratermethoden Wirkung zeigt, dann hat sich mit hoher Wahrscheinlichkeit ein Organizational Burnout (OBO) in das Unternehmen eingeschlichen. Was kann man in diesem Falle tun und was sollte man lassen? Welcher Schaden entsteht durch ein unerkanntes OBO? Was sind die typischen Symptomen, Präventionswege und Therapien.

**Gustav Greve**, Unternehmer und Katalysator für schnelle Veränderungen, Basel  
[www.organizational-burnout.de](http://www.organizational-burnout.de)

Vortrag & Diskussion 11.15 – 12.30 Uhr

### **Das Gehirn entscheidet, ob Überforderung zu Lust oder Unlust führt**

Das Thema der Überforderung gewinnt vor dem Hintergrund neurobiologischer Erkenntnisse eine besondere Brisanz: Wann wird die damit verbundene Erfahrung von Gefühlen der Lust zu einer Sucht? Wann kippt das um in Gefühle der Unlust und wann entwickelt sich sogar ein Burnout Syndrom, eine Depression oder mehr? Und, warum ist es so schwer, aus diesen Zuständen wieder herauszufinden? Diesen Fragen wird im Vortrag nachgegangen. Wir stützen uns dabei auf eine langjährige experimentelle Forschung zur Neuroplastizität und den Mechanismen der Kompensation in lokalen Nervennetzen höchster Zentren des Gehirns bei Tieren und dem Menschen.

**Prof. Dr. Dr. Gertraud Teuchert-Noodt**, Leiterin des Bereichs Neuroanatomie der Universität Bielefeld  
[www.uni-bielefeld.de/biologie/Neuroanatomie](http://www.uni-bielefeld.de/biologie/Neuroanatomie)

Workshop 1 14.00 – 15.30 Uhr

### **Überforderung von innen**

– die Lust an der eigenen Überforderung

Was bewegt Menschen dazu, unablässig zu arbeiten, zu organisieren, zu helfen und bei jeder Aufgabenverteilung „hier“ zu rufen? Was treibt sie dazu, wie in einem Hamsterrad bis zur Erschöpfung durch ihr Leben zu rennen, ohne sich eine Pause zu gönnen, getrieben von der Idee „ich muss erst dies, ich muss noch jenes erledigen“? Was lässt sie verständnislos ablehnen gegenüber Aufforderungen wie „jetzt setz dich doch mal und entspann dich!“?

In dem Workshop wollen wir uns auf die Spur dieser „inneren Antreiber“ – möglicherweise auch der eigenen – machen, ihre Psychodynamik erkunden und Ausblicke auf einen klugen Umgang damit entwickeln.

**Dr. Eva Herrmann-Woitas**, Psychologische Psychotherapeutin (TP) in eigener Praxis in Bensheim, Systemische Paar- und Familientherapie, Hypnotherapie, Supervision und Coaching

Workshop 2 14.00 – 15.30 Uhr

### **Überforderung von außen - durch Kunden?**

Erfahrungen aus der Profi-Gastronomie

Mit immer schneller wachsenden Gästeansprüchen, immensem Verdrängungswettbewerb und massivem wirtschaftlichem Druck sind die Arbeitsanforderungen in der Profi-Gastronomie in den vergangenen Jahren grenzenlos gestiegen und für viele nicht mehr akzeptabel. Individuelle und soziale Wahrnehmungen mit ihren Wechselwirkungen, Belastungen für Unternehmen und Teams, Wirkungsketten und Turbo-Verstärker sowie Früherkennung und mögliche Interventionen sind die Themen, mit denen wir uns in diesem Workshop auseinandersetzen werden.

**Ulla Thombansen**, MUT management Dipl. Volkswirtin, Trainerin und Interims-Managerin  
[www.mut-management.eu](http://www.mut-management.eu)

Workshop 3 16.00 – 17.30 Uhr

### **Grenzen setzen – sich abgrenzen**

Sich abgrenzen lernen bedeutet, sich selbst, seine eigene Energie, Lebenskraft, Interessen und Bedürfnisse zu schützen, ihnen Raum zu geben und sie sich entfalten lassen.

In dem Workshop lade ich Sie ein zu Austausch, Erfahrungen und Übungen über

- die Beziehung zu „Aggression“ als Basis für „Grenzen setzen“
- Autonomie als übergeordnetem Referenzrahmen
- einschränkende Denkgewohnheiten, die daran hindern, für sich zu sorgen
- Fähigkeiten und Haltungen, die mit „Grenzen setzen“ zusammenhängen
- Gesprächsfertigkeiten, die wirksam sind

**Walter Herter**, „Die-Unternehmerberater eG“, Strategicoaching, Changemanagement und Lösen von festgefahrenen Prozessen.  
[www.die-unternehmerberater.com](http://www.die-unternehmerberater.com)

Workshop 4 16.00 – 17.30 Uhr

### **(Fr-)Agiles Management von wechselnden Anforderungen**

Erfahrungen aus der IT-Branche

Wechselnde Anforderungen von Kunden waren in der IT-Branche solange eine Überforderung wie von der Normalität eines stabilen Projektauftrages ausgegangen wurde. Die neuen agilen Projektmanagementmethoden verstehen die ständigen Änderungen jedoch als Normalität und die Stabilität als willkommene Ausnahme. Was als SCRUM u.a. in der Softwareentwicklung seit Jahren (z.B. bei Windows 7) erfolgreich praktiziert wird, findet sich heute auch bei anderen Projekten und beginnt inzwischen auch im Management Fuß zu fassen – was herkömmliche Managementmethoden und -funktionen komplett in Frage stellt.

**Christian Schmidkonz**, Agile Center of Expertise, SAP AG  
[www.sap.com](http://www.sap.com)

**Peter Sedlmayr**, Geschäftsbereichsleiter Produktentwicklung der msgGillardon AG  
[www.msg-gillardon.de](http://www.msg-gillardon.de)

**Elmar Sing**, E. Sing & Partner, Personalberater und Organisationsentwickler  
[www.elmar-sing.de](http://www.elmar-sing.de)

Kunstaktion 18.30 – 20.00 Uhr

### **Überforderung durch Freiheit**

Il-Jin Atem Choi trägt in seinen großformatigen Tuschezeichnungen *eine Grammatik der Linie* (Il-Jin Atem Choi) vor. Der Zeichner kommt ursprünglich vom klandestinen Bezeichnen der Wände und dokumentiert nun Jahrzehnte nach *KOOLKILLER* seine zeichnerischen Fähigkeiten auf Papier. Linien verwandeln sich in Il-Jin Atem Chois Zeichnungen zu kalligraphische Spuren, auf Papierrollen finden sich minimalistische Ortsbestimmungen. Die Tuschelinien ziehen ihre Bahnen nach persönlichen Regeln, das Ergebnis sind nie gesehene, aber dennoch bekannte Figurationen

**Il Jin Choy**, freier Künstler Graffitiist  
[www.atemmeta.de](http://www.atemmeta.de)

Abendlicher Ausklang ab 21.30 Uhr

### **Klanglust – Klangraum – Klangspiel**

Stimmige Erfahrungen

Die menschliche Stimme zeigt beim Sprechen wie beim Singen alle Stimmungen und Verstimmung ganz unmittelbar, ganz echt. Sie ist individuell und einmalig, wie jeder Mensch. Umso spannender, der eigenen Stimme bewusst zu begegnen, zu wissen wie ich klinge z.B. wenn ich nervös, aufgeregt, müde oder begeistert bin. Zu erfahren, welche Klangräume in meinem Körper meiner Stimme ihre verschiedenen Facetten geben, diese zu „begehen“ und so die Lust am eigenen Klang zu entwickeln.

**Dorit Schmidt-Purrmann**, PR-/Kommunikationsberaterin und Sängerin, Winterthur  
[www.iangels-pr.ch](http://www.iangels-pr.ch)

08.00 – 09.00 Uhr

### **Innehalten und bewegen**

Yoga und Meditation am Morgen

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit ist es ganz besonders wichtig, Wege zu finden, die uns helfen, uns von den täglichen Überforderungen zu befreien. Mit den Yoga-Übungen werden Verspannungen und Stress im Körper gelöst, so dass Gesundheit und Energie an ihre Stelle treten können. Durch geführte Meditationen finden wir einen Ort der Ruhe und des Friedens und begegnen uns selbst.

**Renate Perinchery**, nach sieben Lehrjahren in Indien, heute Yogalehrerin und ganzheitliche Körpertherapeutin am Tegernsee  
[www.yoga-tegernsee.de](http://www.yoga-tegernsee.de)

Workshop 5 09.00 – 10.30 Uhr

### **Wenn es eng wird – erst Burnout, dann Herzinfarkt?**

Erfahrungen erfolgreicher Lebens- und Arbeitsstiländerungen

Das Leben hat keinen Bypass - auch wenn uns die Schulmedizin dies suggeriert durch die Beseitigung der schmerzhaften Symptome. Die Ursachen liegen in einem falschen Lebens- und Arbeitsstil, dessen Änderung durch das „Opening your Heart“-Programm des renommierten US-Mediziners Prof. Dr. Dean Ornish die Öffnung verengter und sogar verschlossener Koronargefäße ermöglicht. Die Wirksamkeit wurde sowohl in den USA, als auch in Deutschland unter Mitwirkung des Deutschen Wellness Verbandes wissenschaftlich überprüft und erwiesen. Wie lassen sich die Kräfte zur Motivation und Volition der Verhaltensänderung mobilisieren? Wieso gelingt das in den USA besser als in Deutschland?

**Lutz Hertel**, Kardiopsychologe und Vorsitzender des Deutschen Wellness Verbandes  
[www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)

Workshop 6 09.00 – 10.30 Uhr:

### **Faszination Neuroplastizität**

- Lernen wie es dem Gehirn gefällt

Jeder Klempner weiß, wie er Rohre zusammenbauen muss, damit das Wasser abfließt. Jede/r AutofahrerIn hat gelernt, dass sie/er im 2. Gang nicht 100km/h fahren kann. Doch kaum ein/e GehirnnutzerIn versteht, wie ihr/sein Gehirn funktioniert und wie sie/er es am besten nutzen kann, ohne es zu überfordern. Dabei können schon Grundkenntnisse über die Arbeitsweise unseres Gehirns das Lernen, Denken und die Kreativität verbessern und dazu beitragen, das Gehirn, Geist und Psyche gesund zu erhalten.

**Dr. Andrea Schäfers**, Neurobiologin und Informationsbrokerin im Brockhaus-Wissens-Center (Bertelsmann Gruppe)  
[www.brockhaus.de](http://www.brockhaus.de)

Workshop 7 10.45 – 12.15 Uhr

### **Salutogenese – was Menschen gesund hält**

Die Salutogenese gibt Antworten auf die Frage, wie wir unsere Bedürfnisse so steuern und die optimale Balance von Forderung, Herausforderung und Überforderung erreichen, dass wir letztlich unsere Gesundheit erhalten. Das Ziel wäre der Flow, ein Zustand, in dem wir nicht merken, wie die Zeit vergeht, in dem Aufmerksamkeit, Motivation und die Umgebung in einer Art produktiven Harmonie zusammentreffen und den wir nur mit einem ausgewogenen mentalem Stressmanagement erreichen. Darum, wie wir das erreichen können, geht es in diesem Workshop.

**Bernhard Broekman**, Dipl.-Psychologe, Klinischer Psychologe BDP  
[www.mensch-im-wandel.de](http://www.mensch-im-wandel.de)

### **Trotzdem!**

Kulturentwicklung in Zeiten der Krise

*Jedes Unternehmen verfügt über eine buchstäbliche und eine kulturelle Anatomie. Die eine besteht aus Gebäuden, Maschinen und Produkten. Die andere aus der Leidenschaft und den vitalen Vernetzungen der Menschen im Unternehmen. Wahr sind sie beide.*

Die S-Bahn Berlin befindet sich seit 2009 in einer Krise. Sie ist trotz hohem Ressourceneinsatz kurzfristig nicht in der Lage, ein stabiles Regelgeschäft anzubieten. Das neue Geschäftsführungsteam hat erkannt, dass der erforderliche technische Wandel nur mit der bewussten Gestaltung einer „Vitalen Unternehmenskultur“ gelingen kann. Es braucht *Dialogräume* in denen Führungskräfte und Mitarbeiter über alle Ebenen hinweg in ein offenes Gespräch kommen. Es braucht *Nährende Resonanz*, um trotz aller Rückschläge, das Erreichte nicht aus den Augen zu verlieren. Es braucht *Regenerationszonen*, um die Energie der Menschen im Unternehmen zu erhalten. Und es braucht Zeit.

**Jenny Zeller**, Dipl.- Psychologin, Leiterin Personalentwicklung und Change Management, S-Bahn Berlin GmbH  
[www.s-bahn-berlin.de](http://www.s-bahn-berlin.de)

**Dorothe Liebig**, Dipl.-Psychologin, Vitale Systeme©  
[www.transfer-consulting.de](http://www.transfer-consulting.de) in Kooperation mit HMP

Vortrag & Abschluss 12.30 – 13.15 Uhr

### **Entwicklung in Überforderung**

In Überforderungssituationen gabelt sich häufig der Weg. Entweder zu einem qualitativen Lern-Durchbruch oder zu einer Traumatisierung/Beschädigung (manchmal vielleicht auch beides).

Muss man dabei situative Überforderung von chronischer Überforderung unterscheiden?

Wie kann man als Förderer von Talenten, diese verantwortlich und intelligent in Überforderungssituationen bringen bzw. begleiten?

Kann ich für mich selber passende Lern-Überforderungs-Situationen mit Mut und Klugheit ansteuern?

Ist es sinnvoll, nicht nur von personaler, sondern auch von organisationaler Überforderung zu sprechen?

**Rolf Balling**, Diplom-Kaufmann, Lehrberechtigter Transaktionsanalytiker im Bereich Organisation, Langjähriger Leiter des Management-Trainings in einem Konzern, Professio-Akademie  
[www.balling-coaching.de](http://www.balling-coaching.de)