

## **Mut zum Ich!**

Der Schlüssel zu gesunder  
(Selbst-)Führung  
und nachhaltigem Erfolg

---

Swiss Life «Good Health – Good Business»  
30. Juni 2025

**Was treibt  
mich an?**



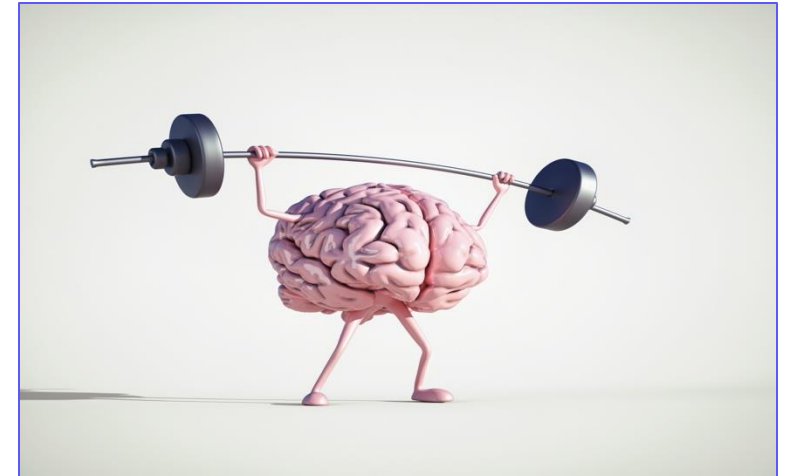
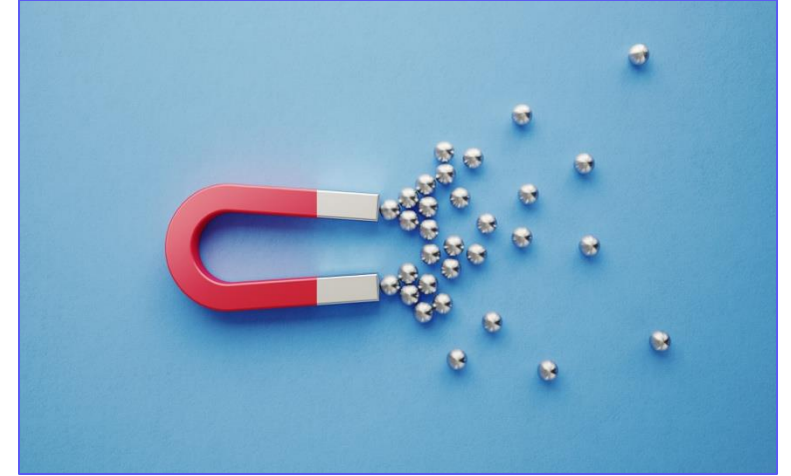
# Was darf ich Ihnen heute mitgeben?

**Neue Welt –  
Neue Anforderungen  
an Führung**

**Konzept  
des Selbst**

**Selbst-  
Fürsorge**

# Systemische Zerbrechlichkeit



404

OLD WORLD NOT FOUND

# (Future) Skills

**Digitale Fähigkeiten**

**Strategisches Denken**

**Schnelle Entscheidungsfindung**

**Selbstführung**

**Resilienz & Anpassungsfähigkeit**

**Empathie & Beziehungskompetenz**





MUT



---

«Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am besten auf Veränderungen reagiert und sich anzupassen weiss.»

*Charles Robert Darwin*

## Leadership Realitäten

- Spotlight
- Entscheidungen unter Unsicherheit
- MA verlieren

## Leadership Dilemmata

- Nähe vs. Distanz
- Kontrolle vs. Vertrauen
- Stabilität vs. Veränderung
- Mensch vs. Aufgabe
- Kurzfristiger Druck vs. langfristige Vision
- Individualität vs. Struktur
- Transparenz vs. Diskretion

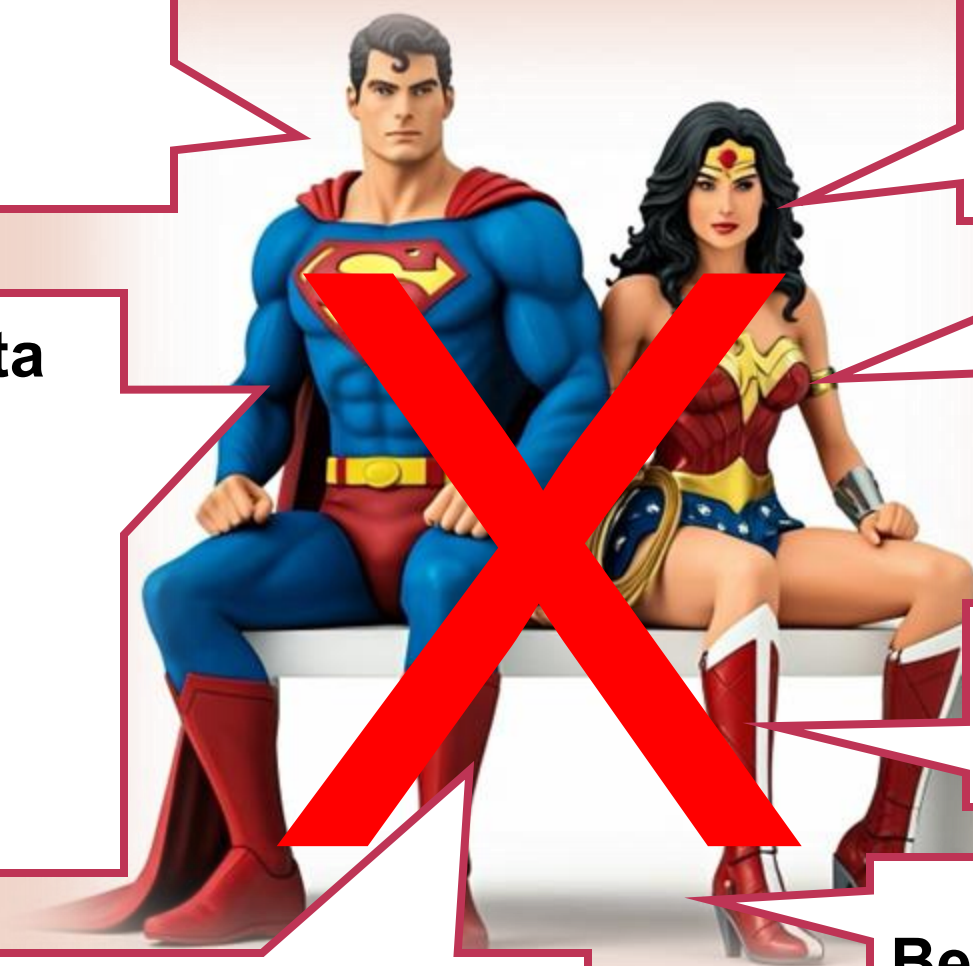
## Persönliche Stressoren

**Ständige Veränderungen**

**Steigende Anforderungen im Berufs- und Privatleben**

**Erwartungs- und Anpassungsdruck**

**Belastungen**





Bildquelle: Shutterstock

---

Was hält Menschen  
im beruflichen  
Kontext manchmal  
davon ab, sich so zu  
zeigen, wie sie  
wirklich sind?



## Konzept des Selbst

- Bedürfnisse
- Anpassung
- Angst vor Ablehnung
- Hochwirksame Schutzmassnahmen
- Mut, sich authentisch zu zeigen
- Psychologische Sicherheit

**Negativity bias**

- Mammut vs. Blume

**Innere Antreiber**

- «Sei stark!»
- «Sei perfekt!»
- «Mach schnell!»
- «Streng dich an!»
- «Sei gefällig!»

**Imposter-Syndrom**

**MIND MONSTER**

**Glaubenssätze**

- «Ich bin nicht gut genug.»
- «Ich bin nichts wert»
- «Ich bin nicht wichtig.»
- «Das klappt sowieso nicht.»

**«Vergleichen»**

**«Hellseherische»  
Fähigkeiten**

# Gesunde Selbstführung



## Authentizität

- Selbstreflexion
- Innere Antreiber
- Bedürfnisse & **Abgrenzung**

## Persönliche Balance

- **Energie & Selbstfürsorge**
- Gesunder Lebensstil
- Arbeitsorganisation
- Freude

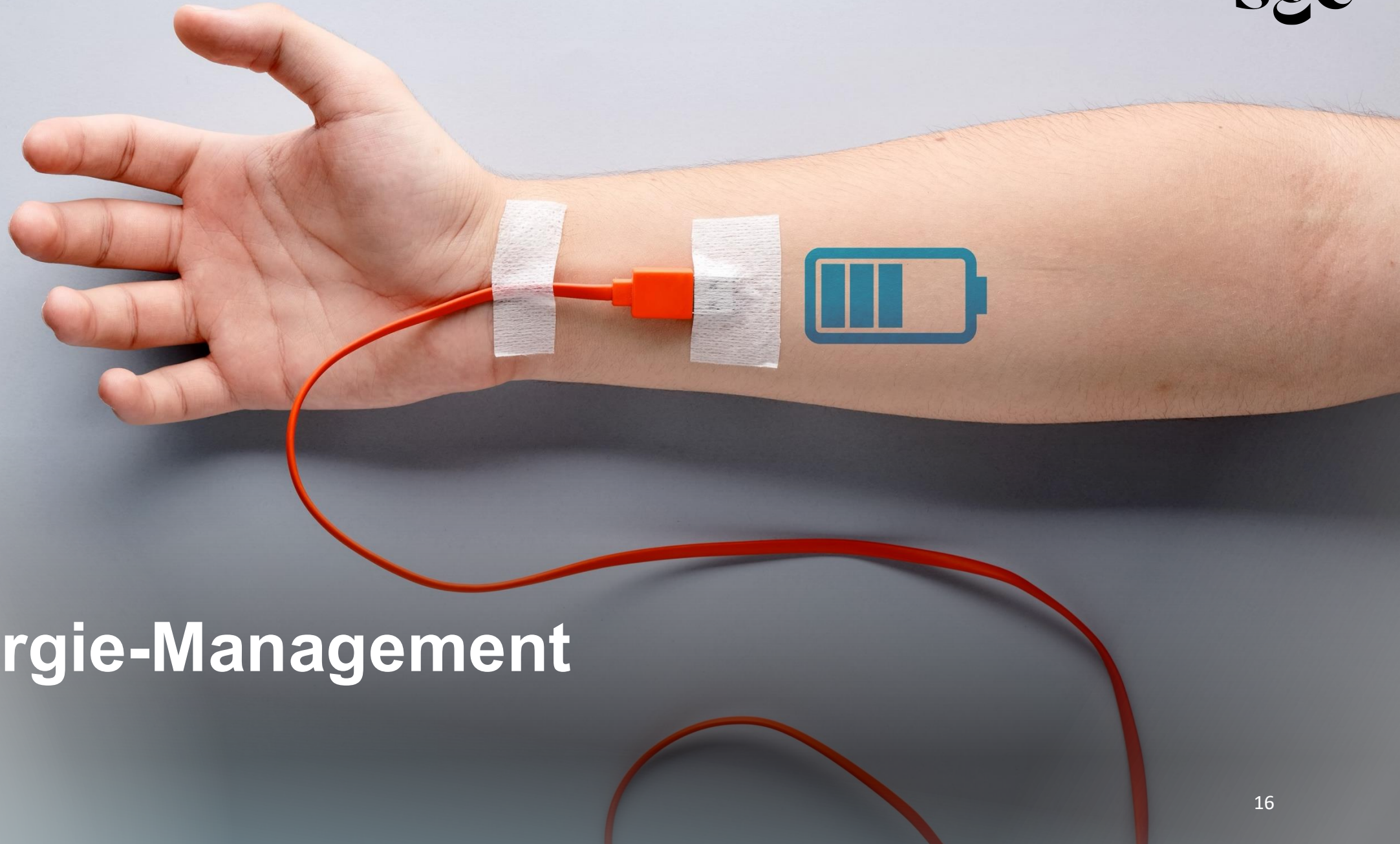
## Resilienz

- Flexibilität
- **Selbststeuerung** & Stressmanagement
- **Fehler & Rückschläge**
- Achtsamkeit

# Selbstfürsorge

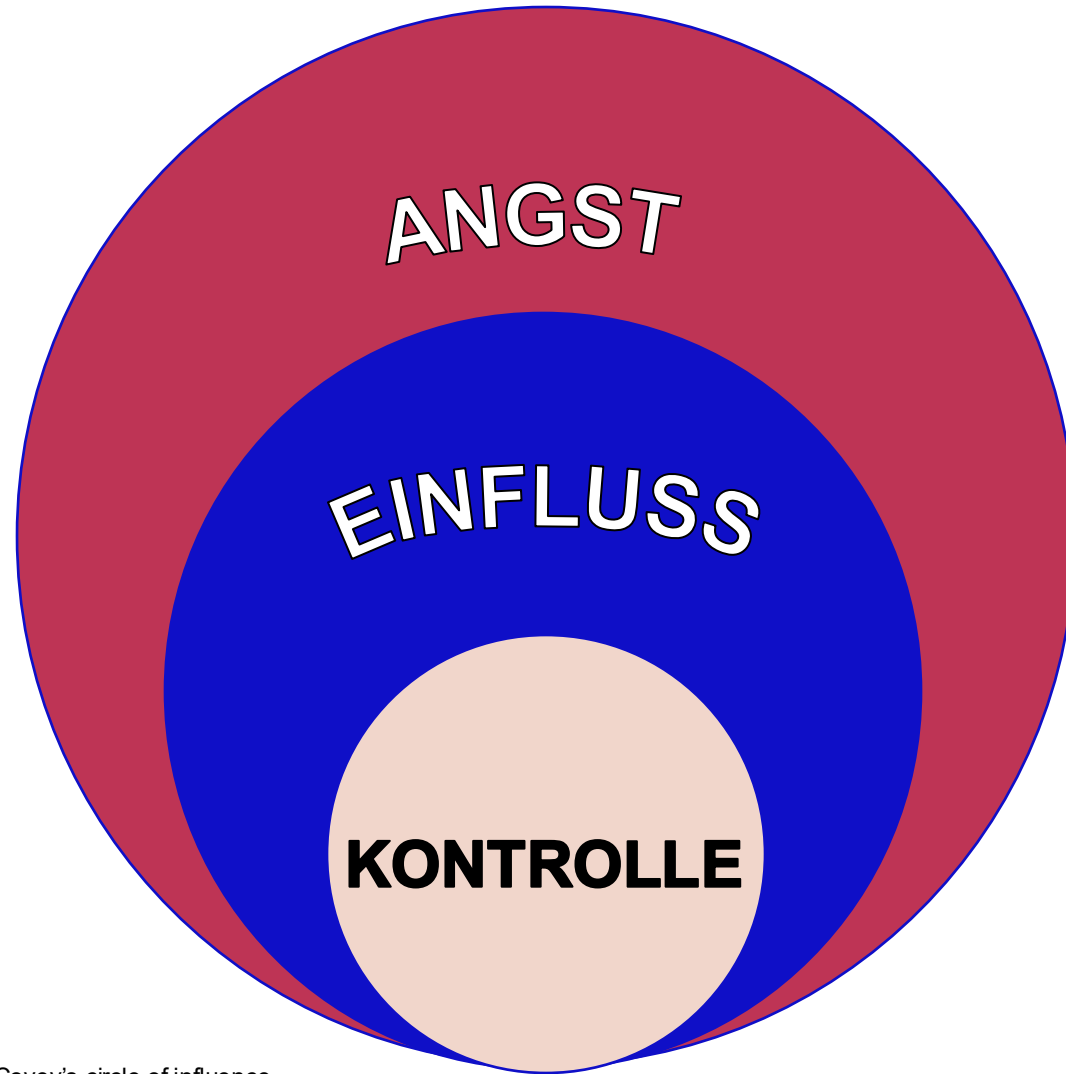
**Zeit**, die ich mir **für mich selbst** nehme, um langfristig gesund zu bleiben, also für physische und psychische Gesundheit.

Wahre Selbstfürsorge ist nicht der Netflix-Marathon oder Spa-Besuch – sondern die **bewusste Entscheidung**, ein Leben zu gestalten, dem man nicht ständig entfliehen will.



# Energie-Management

# Aufmerksamkeits-Fokus und Energie-Management



—————  
Weltgeschehen, Altern,  
Wetter, Verkehr,  
Vergangenheit

—————  
Erfolg, eigener Ruf,  
Gesundheit, andere  
Menschen

—————  
Einstellung,  
Anstrengung, Zeit,  
Entscheidungen



- Aktuelles Energielevel in %
- Was raubt Energie?
- Was gibt Energie?
- Massnahmen!





## Positiver innerer Dialog

- Neuroplastizität
- Positiver innerer Dialog erhöht den Selbstwert.
- Am besten in der 3. Person
- Reduktion von Stress und Angst
- Aktivierung des Belohnungssystems  
→ Dopamin → bessere Stimmung und Motivation
- Förderung von Problemlösung und Kreativität

# Umgang mit Fehlern



## Beziehungsnetz

- The Good Life: Harvard Universität (80 Jahre Forschung)
- Soziale Unterstützung

# Gesunde Grenzen


- Erwartungserfüller:in
- Unauthentisches JA = NEIN.
- Hard conversations
- Ehrlichkeit mit sich selbst





## Fazit

- **Systemische Zerbrechlichkeit** ist Realität
- Die neue Welt braucht andere **Skills**
- Jedes unauthentische **Verhalten** ist eine Anpassungsleistung
- **Befreunden** Sie Ihre Mindmonster
- **Selbstfürsorge** ist kein Luxus
- Wir **performen** so, wie wir uns fühlen
- Positiver **innerer Dialog** ist selbstwertstärkend
- **Mut** ist eine bewusste Entscheidung

A tall, cylindrical lighthouse with a white body and a prominent red horizontal band. The top of the lighthouse is red with a glass-enclosed lantern room. It stands on a concrete base with two arches. The lighthouse is situated on a rocky coastline with a sandy beach in the foreground and the ocean in the background under a bright blue sky with wispy clouds.

**“The least regrets  
I have when I stay  
true to myself.”**

**Oprah Winfrey**

## Den Mutigen gehört die Welt

Was wäre für Sie möglich, wenn Sie nur ein kleines bisschen mutiger wären?

# Herzlichen Dank – Ich bin gerne für Sie da



**SGC Simone Giesen Consulting GmbH**  
Rieterstrasse 32  
CH- 8002 Zürich

[simone@sgc-consulting.ch](mailto:simone@sgc-consulting.ch)

+41 78 849 88 77

[www.sgc-consulting.ch](http://www.sgc-consulting.ch)

[www.linkedin.com/in/simonegiesen](http://www.linkedin.com/in/simonegiesen)



**Simone Giesen**  
Coach und Organisationsberaterin bso