

LEAN MENTAL FITNESS



MINDFUL CHANGE

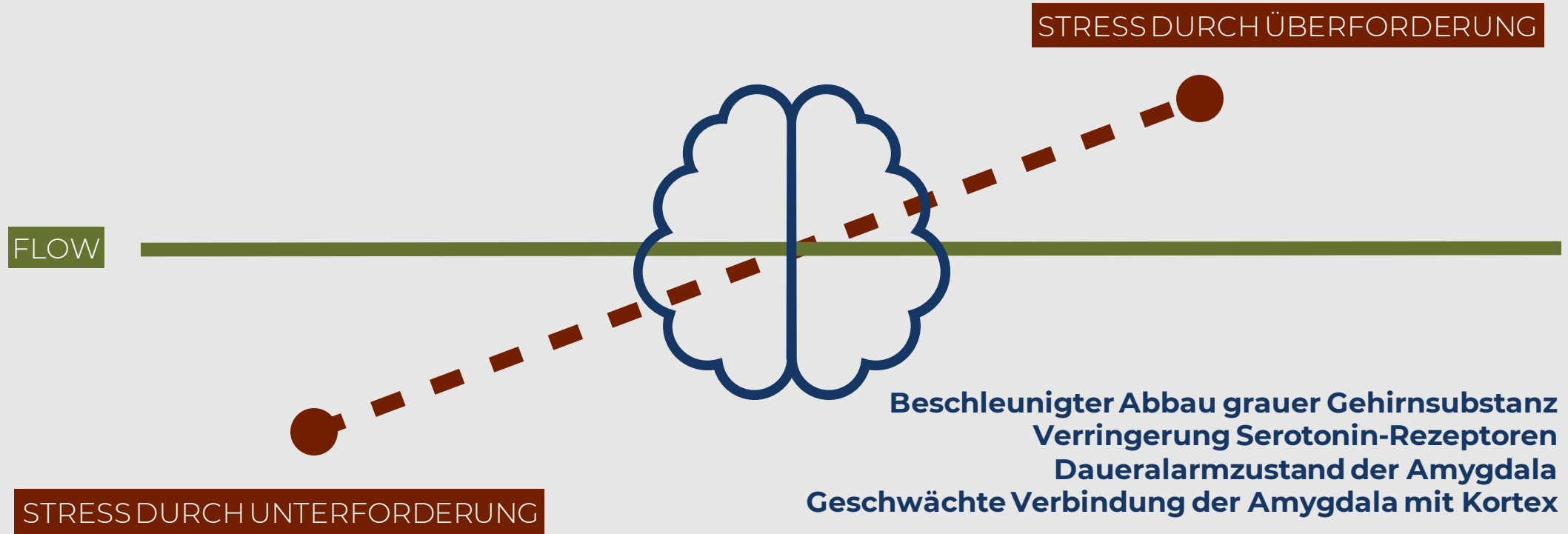
CORNELIA MORHARDT

IM SPORT IST UNS
VÖLLIG KLAR:

**Höchstleistungen erreichen
wir nur durch regelmäßiges
physisches UND mentales
Training!**



FLOW, STRESS UND ACHTSAMKEIT



SCHLAF-
STÖRUNGEN

BESCHLEUNIGTER
HERZSCHLAG

IMPULSIVES
VERHALTEN

DEPRESSIONS-
NEIGUNG

GEDANKEN-
SCHLEIFEN

SÜCHTE

PHYSICAL TRAINING

- Regelmäßiges Körper-Training: Joggen, Schwimmen ...
- Muskelfaseraufbau: Krafttraining etc.
- Wechsel aus Muskel-Anspannung und Muskel-Relaxation
- Muskel-Belastungsvariationen
- Adäquate Nährstoffzufuhr
- Anpassung des Lebensstils
- Zielführendes Mindset, Disziplin

- Regelmäßiges Gehirn-Training: Meditation, Body-Scans...
- Ausbau Neuroplastizität: Wahrnehmungsübungen etc.
- Wechsel aus mentaler Anspannung und Gehirn-Relaxation
- Variationen Mentaltraining
- Adäquate Nährstoffzufuhr
- Anpassung des Lebensstils
- Zielführendes Mindset, Disziplin

Aber wie soll das im Führungsalltag noch hineinpassen?

Körperlicher Ausgleich
ist ja schon eine
Zeitinvestition!

Ich brauche etwas, das

- **schnell abrufbar ist!**
- **mich sofort fokussiert!**
- **nachhaltig wirkt!**





**Verschwenden Sie nicht
Ihre bereits vorhandenen
Ressourcen!**

**Nutzen Sie Ihre täglichen
Routinen aus**

- Teamführung
- Teammotivation
- Teamkonfliktlösung

Führen Sie Ihr inneres Team!

In jeder entscheidenden
Situation!

Ohne Zeitaufwand!

**Break Out Session:
Lean Mental Fitness**



LEAN MENTAL FITNESS



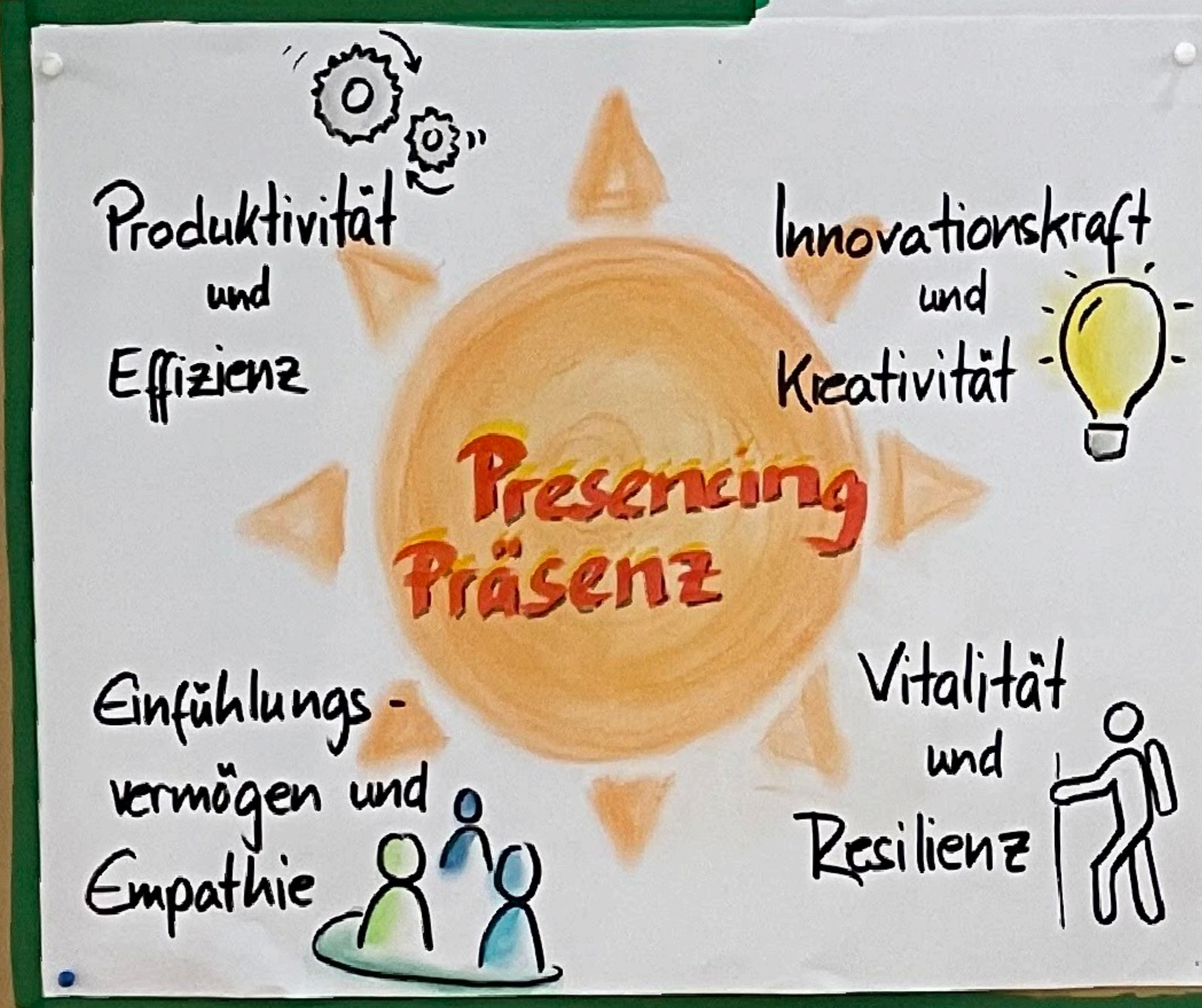
MINDFUL CHANGE

CORNELIA MORHARDT

Kern-
aussagen

Lean Mental Fitness

Positive Auswirkungen / Effekte
von Lean Mental Fitness Training...



- Aktivierung der Neuroplastizität
- Aufbau graue Gehirns substanz
- Verbesserung Serotoninaufnahme
- Verlangsamung Zellalterung
- Erhöhung gedankliche Flexibilität

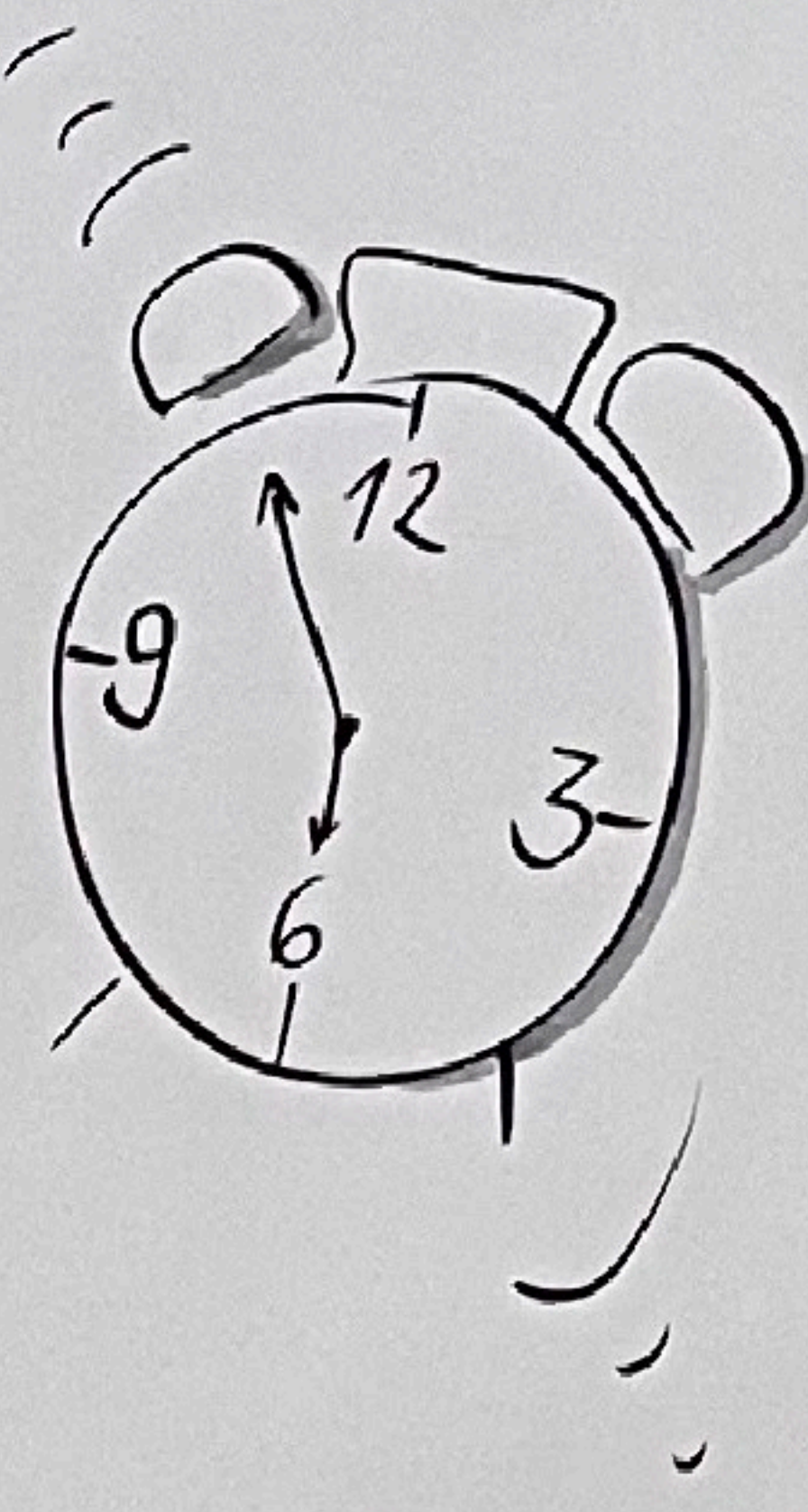
2015
UCA researchers
say
"it's
all
in
the
mind"

2019
Nguyen et al
Algor. 53
etal

2020
Bass et al
Journal of
Management
Education

FORMAL PRACTISE

Meditation
Yoga
Body Scans
Journalling
etc.



LEAN MICRO PRACTISE

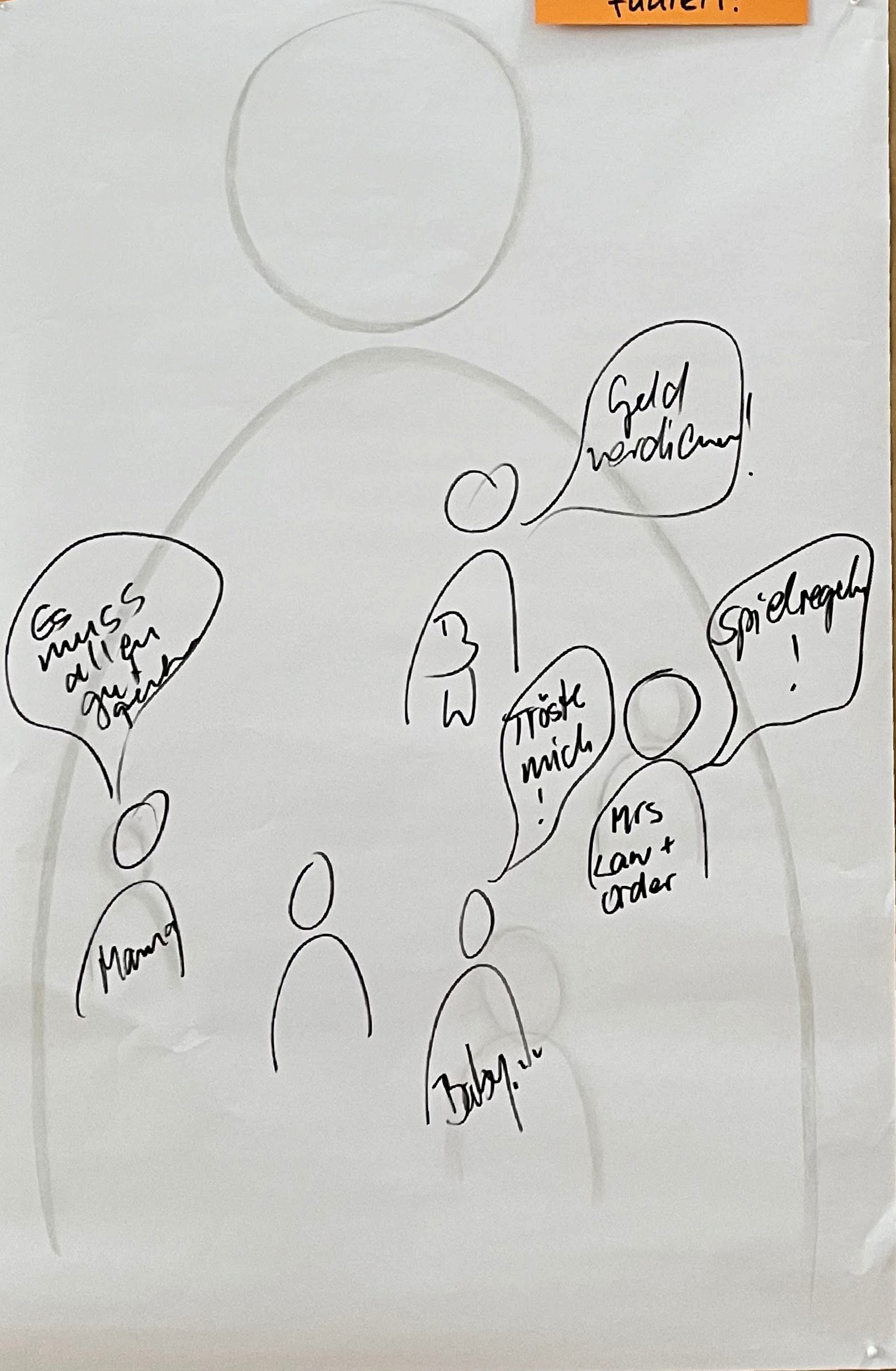
Atemübungen
Selbstmitgefühlspausen
Wahrnehmungsübungen
Kurz-Meditationen
Atmen Lächeln Innehalten

Übung 2 Anwendung

Lean Mental Fitness

FRIEDEMANN
SCHULTE VON THUN
"Das innere Team
in Aktion"

Das innere Team
erkennen und
führen!



- 1) Welche inneren Anteile finden Sie in sich?
- 2) Geben Sie ihnen Rollennamen
"Der Draufgänger"
"Die Misstrauische"...
- 3) Notieren Sie deren jeweiligen Rollentext
- 4) Wer spielt oft die Hauptrolle? Wer spielt nur im Hintergrund?
- 5) Welches innere Teammitglied stützt andere? Welches braucht Förderung? Welches ist geschwächt?

Einsichten
&
Empfehlungen

Lean Mental Fitness

Erhöht
Empathie +
Toleranz

Tief liegende
Ebenen werden
visualisiert

Hilfreiche Methode
um innere Prozesse sicht-
bar und gestaltbar
zu machen

Selbstregulierung
durch
Achtsamkeit 'Lean'

Jeder Anteil kann
förderliche und
hinderliche Aspekte haben

Bringt
Klarheit
Transparenz

Innere Anteile $\frac{1}{2}$
sehen lässt auch
Anteile in Teammitgliedern
erkennen

Eigene Anteile wert-
schätzen

Authentizität

Rollenbewusst einsetzen
↳ ausprobieren!