

● Leistungsstarke Führungskräfte  
= effizientes Team

● Die Psychologie  
hinter Stress & Krankheit

**BONUS**

Ihre CSRD-Pflicht  
als Unternehmer



# Gesunde Mitarbeiter, gesunde Bilanz: Der Geschäftsführer-Guide für optimale Performance

● Dauerhafte Lösung um Stress &  
Krankheitstage zu vermeiden.

● Eine Expertin verrät ihr Geheimnis, wie man  
sein Team dauerhaft motiviert.

● Tipps & Tricks  
für einen gesünderen  
Arbeitsalltag.



Insider Wissen  
von Theresa Bay-Müller



## Ubuntu

– eine Philosophie  
aus meinen südafrikanischen Wurzeln –  
verdeutlicht, wie jedes Teammitglied das Ganze prägt:  
„Ich bin, weil wir sind; wir sind, weil ich bin.“

Dafür stehe ich.

# Steigern Sie Ihre Team-Motivation!



Die Tatsache, dass Sie diesen Report jetzt in Ihren Händen halten, bedeutet, dass Sie die wichtigsten Ressourcen in Ihrem Unternehmen bereits erkannt haben: Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu kann ich Ihnen nur gratulieren!

Sie wissen aber auch, dass nicht immer alles glatt läuft, es immer wieder zu Knotenpunkten kommt und sich im Team die Abwesenheit bemerkbar macht und die Auslastung immer wieder gesteigert wird, auch zu Lasten der Motivation und der Gesundheit. Mit der Hilfe dieses Reports können Sie Ihr Unternehmen auf ein neues Level bringen.

Indem Sie den Menschen in den Mittelpunkt stellen und ein unterstützendes Arbeitsumfeld schaffen, fördern Sie Gesundheit, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Ihre Führungskräfte spielen dabei eine entscheidende Rolle. Empathische und effektive Führung sorgt dafür, dass sich jeder im Team wohlfühlt und sein Potenzial entfalten kann.

Anhand von einigen Praxisbeispielen zeige ich Ihnen, wie das geht und welche Rolle Ihre Führungskräfte dabei spielen.



## Finden Sie den Schlüssel zu mehr Erfolg.

Mein Name ist Theresa Bay-Müller und ich war selbst jahrelang erfolgreiche Führungskraft – bis ich an den Punkt kam, an dem mir die Kraft fehlte, meine Arbeit mit vollem Einsatz und Engagement so zu meistern, wie ich es bis dahin gewohnt war und konnte. Ich erneuerte mich! Diese Erfahrung und meine Expertise als studierte Geisteswissenschaftlerin und Pädagogin nutze ich heute um als zertifizierter Psychologisch Systemischer Coach anderen Menschen zu helfen endlich wieder langfristig erfolgreich und leistungsfähig zu sein.

Ich habe mich auf Führungskräfte und deren Teams spezialisiert – den Blick und das Ohr für die Menschen und ihr Umfeld zu schärfen, ist der Schlüssel zum Wachstum für jeden Unternehmer. Ich wünsche Ihnen viele Erkenntnisse und Aha-Momente beim Lesen dieses Reports.

*Theresa Bay-Müller*

# FALLSTUDIE 1: VERÄNDERUNGSPROZESSE



## Vom CEO in ruhelosen Zeiten zur führungsstarken Unternehmerin

Batya ist die Geschäftsführerin der CHANCEN International gGmbH und treibt die Internationalisierung der CHANCEN eG voran.

„Chancen international“ ist eine gemeinnützige Organisation, die ein ethisches Finanzierungsmodell für junge Studenten anbietet, um Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Hochschulbildung zu erhalten. Das Führungsteam arbeitet mit Mitgliedern, Investoren und Partnern weltweit zusammen.



## AUSGANGSSITUATION

Wie viele andere erfolgreiche Führungspersonen, so kam auch Batya Blankers (CEO) an einen Punkt Ihrer Karriere, an dem sie sich die Frage nach dem Sinn stellte. Es traten weitere Fragen in Richtung Zukunftsplanung der Organisation auf und in ihr machte sich eine gewisse Unruhe breit.

In einer solchen Situation kann man davon ausgehen, dass sich eine Unruhe oder Orientierungslosigkeit in der Geschäftsführung oder auf der Ebene von Führungspersonen nach und nach auch auf die Leistungsfähigkeit des gesamten Teams ausbreitet.

Batya Blankers hat dem entgegengewirkt, indem sie sich professionelle Unterstützung geholt hat. Sie wollte Klarheit, innere Ruhe und endlich wieder den Weitblick für die Organisation, die sie selbst aufgebaut hat, haben. Es hatte sich bei ihr so viel Stress und Druck aufgebaut, der kaum noch auszuhalten war und ihr die Arbeit unheimlich erschwerte.



## LÖSUNG

Grundsätzlich liegt die Lösung schon im Unterbewusstsein meiner Kunden bereit. Es gilt nun diese auch zu entdecken und Probleme direkt an der Wurzel aufzulösen. Genau deshalb haben wir einen Blick in Batyas Biografie und Lebensphasen geworfen, Muster zu erkennen und den Zukunftsimpuls zu erlauben. Wie hat sie ihre Vorstellung von Führung aufgebaut? Welche Erfahrungen zu welchen Lebensphasen können Aufschluss geben? Welches Frauenbild hat sie verinnerlicht? Das sind zum Beispiel Fragen, die in einer solchen Situation relevant sein können.

Zusätzlich haben wir Prozesse entworfen, die die Organisation voranbringen, aber auch den Blick auf den einzelnen Mitarbeiter nicht verlieren – dieser Aspekt zeichnet eine Führungsperson aus! Harmonisiert Ihre Arbeitsweise mit Ihrem Unterbewusstsein, verwandeln Sie Stress in Leichtigkeit und Probleme in Chancen.

Weitblick und Mut lassen sich üben; dadurch schärfen wir unseren Durchblick und ermutigen uns zu entschlossenem Handeln! Im Handeln begeistern wir. Die Begeisterung stärkt.

## ERGEBNIS

Batya Blankers fühlte sich in ihrer Rolle als Mensch – und auch als Frau – in ihrem Unternehmen wieder wohl, da sie nun verinnerlicht hat, dass es zum einen sie (persönlich) als Privatperson gibt und sie (geschäftlich) als CEO. Sie darf beide Rollen für sich beanspruchen, kann sie nun aber getrennt betrachten und nimmt eventuelle Probleme in der Organisation nicht als mehr Stress mit nach Hause.

**Batya Blankers, CEO:** „Unter Theresas Führung habe ich ein beispielloseres Wachstum erlebt, nicht nur in Bezug auf Strategie und Geschäftssinn, sondern auch in wichtigen Bereichen wie Nachfolgeplanung, Entwicklung von Führungsteams und zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Ihr ganzheitlicher Ansatz hat mir die Werkzeuge und das Selbstvertrauen gegeben, um jeden Aspekt meiner Geschäftsreise erfolgreich zu meistern. Wenn Sie umfassende Unterstützung suchen, um in diesen kritischen Bereichen herausragende Leistungen zu erbringen, kann ich Ihnen Theresa ohne zu zögern wärmstens empfehlen.“

# FALLSTUDIE 2:

## Eine Gefahr für Ihr Unternehmen:

### Mitarbeitende im Burnout

#### AUSGANGSSITUATION

Cecil D., eine erfahrene Führungskraft, fühlte sich seit längerem erschöpft und niedergeschlagen und litt unter Schlafstörungen. Auch ihr selbst kam der Gedanke, dass sie an einem Burnout leiden könnte. Sie wollte endlich wieder Entscheidungen treffen können – denn auch das fiel ihr unglaublich schwer. Ein Austausch mit Vorgesetzten war leider kaum möglich, sie hätte einfach weiterzumachen. Sie vermisste eine offene Gesprächskultur, in der sie ihre Sorgen und die Fragen offen ansprechen und bearbeiten kann. Sie wollte für sich wissen, wie es weitergeht und stellt in diesem Moment natürlich auch den Job in ihrem Unternehmen in Frage.



#### LÖSUNG

In der Lebensmitte, in der auch Cecil D. sich befand, entsteht häufig die Frage „Was nun?“. Es wird die ganze Karriere und oft sogar die Berufswahl in Frage gestellt. Zusammen mit meiner Klientin bin ich dieser Fragen nachgegangen. Wie hat sie ihr Lebenshaus und ihren Berufsweg gestaltet? Welche Etappen waren wegweisend für die Entscheidungen, die sie heute trifft, die sie hierhergebracht haben? Die Frage, warum sie bis zu diesem Punkt gekommen ist, konnten wir mit einer gezielten Analyse lösen und sie dank NLP von alten Mustern befreien.

#### ERGEBNIS

Cecil D. hat den Mut gefunden, einen ganz anderen Schritt zu machen und etwas Neues auszuprobieren, vor dem sie sich in der Vergangenheit gefürchtet hat. Sie knüpfte endlich an ihre persönlichen Ideale und Werte an. Sie ist erfüllt und voller Energie.

Anmerkung der Redaktion: Eine Veränderung (etwas ganz anderes auszuprobieren) bedeutet nicht, dass ein Jobwechsel erfolgen muss. Es geht um die Erweiterung, um das, was dieser Mensch an dieser Stelle in dieser Lebensphase braucht, um erfüllt zu sein. Unser Arbeitsleben füllt einen großen Teil unseres Lebens aus. Es darf erfüllend sein. Die Kraft der Selbstreflexion und Veränderung der Führungskraft ermöglicht eine stärkende Entwicklung für das gesamte Team. Durch die Veränderung der Führungskraft verändert sich auch oft das gesamte Team.



# ERKENNTNIS:

## Burnout-Prävention spart Zeit & Geld

Der Begriff „Burnout“ wird oft leichtfertig verwendet und manchmal sogar belächelt. Betroffene gelten als überempfindlich.

Unternehmen sollten dieses Thema jedoch ernst nehmen und Maßnahmen ergreifen, um eine gesunde und zufriedenstellende Arbeitsumgebung zu schaffen. Burnout ist kein neues Phänomen und seit den 1970er Jahren wissenschaftlich anerkannt. Forscher wie Herbert Freudenberger und Christina Maslach haben die Grundlagen der Burnout-Forschung gelegt. Freudenberger beschrieb 1974 einen Zustand totaler Erschöpfung bei sich selbst und ehrenamtlichen Mitarbeitern. Maslach versuchte 1976, Burnout systematisch zu definieren.

Seit 2021 ist Burnout offiziell als Syndrom im ICD-10-Katalog aufgeführt.

Eine Früherkennung kann den Abbau der Leistungsfähigkeit stoppen und gesundheitliche Folgen vermeiden.

Die Symptome sind vielfältig und nicht eindeutig, weshalb sie nicht bei jedem Betroffenen auftreten müssen. Wenn nicht beachtet und gehandelt, können Unternehmen höhere Fehlzeiten und sinkende Produktivität, besonders bei Führungspersonen, verzeichnen. Konflikte nehmen zu und die Mitarbeiterbindung sinkt.

Prävention führt zu motivierteren Mitarbeitenden in Ihrem Unternehmen.

Die Anerkennung jedes Einzelnen ist entscheidend für Stressmanagement. Proaktive Ansätze wie Burnout-Prävention und Coaching verringern das Risiko stressbedingter Erkrankungen und steigern Zufriedenheit und Leistung.

Dieses Wachstum und die Wertschätzung individueller Wege tragen zur Innovation und zum Ruf des Unternehmens bei.

Die „Ubuntu-Philosophie“, die in meinem afrikanischen Erbe verwurzelt ist, betont die Verbundenheit jedes Teammitglieds im Ganzen mit dem tiefgreifenden Gedanken: „Ich bin, weil wir sind. Wir sind, weil ich bin.“

### ► Mein Tipp:

Wenn Sie sich und Ihr Unternehmen auch für die Zukunft gut aufstellen möchten, dann sollten Sie jetzt Ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Zugang zu Beratungs- und Unterstützungsressourcen bieten. Und zwar nicht nur, wenn es schon so weit ist, sondern als Prävention. Damit Ihre Führungskräfte und deren Teams auch in stressigeren Zeiten eine stabile Leistung erbringen und mit Spaß dabei bleiben.

### “ Hard Fact:

Das Burnout-Phänomen nimmt weltweit zu, mit gravierenden Folgen für Unternehmen: Hohe Fluktuation, sinkende Produktivität und ein toxisches Arbeitsumfeld kosten Milliarden.

Der Gallup Workforce Report 2024 zeigt eine Kündigungsrate von 41% im Jahr 2023 aufgrund steigender Stresslevels.

Dies unterstreicht die Notwendigkeit nachhaltigen Stressmanagements.

## FALLSTUDIE 3:

# Die „unentschlossene“ Führungskraft

... zieht die Leistung der gesamten Abteilung nach unten



## AUSGANGSSITUATION

Rachel P., erfahrene Führungsperson in einem internationalen Unternehmen in London, kam zu mir mit der folgenden Frage: „Warum bekomme ich nicht die Beförderung, die mir zusteht?“ Sie fühlte sich in ihrer Lebensphase unbestätigt und wünschte sich mehr Klarheit über ihren Berufsweg. Sie war in ihrem Job unzufrieden und begann, ihre eigene Leistung infrage zu stellen. Über eine mögliche Beförderung hat sie bis dahin nicht mit ihrem Vorgesetzten sprechen können.

## LÖSUNG

Ich habe mich gemeinsam mit Rachel den Fragen gewidmet, warum sie nicht den Mut hat gewisse Dinge anzusprechen und warum ihr die Zuversicht fehlt. Wir haben anhand der Biografiearbeit ihre verschiedenen Lebensphasen und -zyklen bis zur Lebensmitte durchleuchtet. Die wiederkehrenden Themen halfen ihr zu erkennen, wie sie ihre Rolle in der Arbeitswelt für sich selbst definiert und gestaltet hat. Sie konnte für sich ein anderes Bild entwickeln und Störfelder auflösen.

## ERGEBNIS

Bereits nach kurzer Zeit strahlte Rachel wesentlich mehr Zuversicht und Selbstbewusstsein aus. Sie gewann deutlich mehr Klarheit, Mut und vor allem Freude, um die nächste Stufe auf ihrem Berufsweg zu erreichen. Wir gestalten unsere Wege täglich neu und schaffen so neue Optionen: der eigene Lifepath.



# ERKENNTNIS:

## Burnout-Prävention spart Zeit & Geld

Das Zuhören zu üben stärkt und gibt Mut – im Dialog, im Miteinander, im Arbeitsprozess.

Das Fallbeispiel zeigt, wie belastend Führungsthemen sein können. Das Coaching hat klargemacht: „Gestalten und Mitgestalten“ ist der

Schlüssel. Ein externes Coaching sorgt dafür, dass Führungskräfte nicht nur gehört werden, sondern echte Veränderung erleben.

“ Der Mensch hat zwei Ohren und eine Zunge, damit er doppelt so viel hören kann, wie er spricht.“

Epiktet.

## Die tragende Rolle der Führungskraft

Schon allein durch gegenseitige Wahrnehmung können bedeutende Veränderungen angestoßen werden. Diese Offenheit gibt oft den entscheidenden Impuls für Veränderungsprozesse und lädt zu einem Dialog ein.

So gibt es Mitarbeitende, die ohne Ängste zu Ihnen kommen, um nach einer Gehaltserhöhung oder einer Beförderung zu fragen und andere, die sich das nicht trauen – obwohl es durchaus angebracht wäre. Die „leisen“ Mitarbeitenden werden gerade in größeren Unternehmen oft übersehen – wie schärfen wir die Wahrnehmung? Wie lädt Leadership zum Gespräch ein? Wie wird der Dialog in den (Arbeits)prozessen gelebt? Was bedeutet Führung für jeden einzelnen? Als Geschäftsführer oder Inhaber ist es oft ein Drahtseilakt, den Überblick zu behalten und die wahren Dynamiken im Team zu erkennen.

Fällt es auf, wenn jemand sich übergangen fühlt, Zukunftsängste bekommt, den Wert seiner Arbeit unterschätzt und sich sogar innerlich abwendet? Das Ergebnis: Ein subtiler Rückzug von Engagement, bei dem Mitarbeiter

nur noch das Nötigste leisten. Das Phänomen: **Silent Quitting.**

Es spiegelt eine innere Resignation wider, bei der das emotionale Engagement fehlt, ohne dass dies offen zur Schau gestellt wird. Unbemerkt können erhebliche Auswirkungen auf die Teamdynamik und den Output entstehen. Silent Quitting ist eine leise, aber ernsthafte Bedrohung für jede Organisation.

Welche Werte prägen Ihr Unternehmen? Offenheit, Wertschätzung und Mut? Wer reflektiert, neue Wege erkundet und proaktiv handelt, fördert nachhaltiges Wachstum – Engpässe werden frühzeitig erkannt und behoben, während echte Zukunftsimpulse gesetzt werden. Stolpersteine öffnen neue Wege.

Unser Lifepath Coaching begleitet Sie durch Lebensphasen und essentielle Fragen, die uns als Menschen ausmachen.



## DIE METHODE

# Wie funktioniert mein Lifepath Coaching?

Das (Arbeits-)Leben wirkt zunehmend beschleunigt.

Die Orientierung kann plötzlich fehlen. Ein Ereignis löst das Gefühl der Unsicherheit aus. Der Arbeitstag ist unübersichtlich, der nächste Bericht steht an, der Montag ist bereits überfrachtet und ein Gefühl des Unwohlseins meldet sich immer wieder.

In solchen Phasen stehen Menschen häufig vor zentralen Fragen: Wer bin ich? Was will ich? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Und mit wem? Wie nehme ich meinem Leben Geschwindigkeit? Wie behalte ich den Überblick und bleibe handlungsfähig? Was sorgt für Regeneration und Durchatmen? Was für Planungssicherheit und Perspektive? Wie bin ich noch Mensch in meinem Berufsumfeld?

All das spiegelt sich früher oder später am Krankenstand und an der Leistung der Belegschaft wieder.

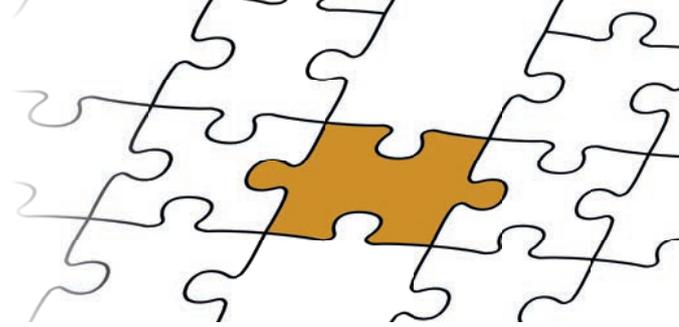
## Mein Erfolgsrezept: die Kombination aus zwei bewährten Methoden

In den vorangegangenen Fallbeispielen haben Sie immer wieder gelesen, dass die Lösung bereits in den inneren Ressourcen meiner Klienten liegt – anfangs jedoch noch verborgen. Durch die Biografiearbeit im Lebenshaus durchleuchten wir die verschiedenen Lebensphasen und bearbeiten wiederkehrende Themen. Dabei wird die innere Stimme klarer, und meine KlientInnen finden wieder zu ihrer eigenen Mitte, kommen in Einklang mit ihren Werten. Diese innere Harmonie verleiht ihnen neue Kraft, um aktiv zu handeln und Veränderungen in ihrem Leben umzusetzen. Ich gebe zu, dass dies zunächst abstrakt klingen mag, aber es ist ein wirkungsvoller Weg, um persönliches Wachstum und Selbstbestimmung zu fördern.

Meine „Lifepath Coaching Methode“ ist einzigartig, da ich sie selbst entwickelt habe. Mich inspirieren Lebenswege, die Abzweigungen und vor allem die Wegweiser oder Kreuzpunkte, die manchmal unverhofft erscheinen. Genau diese Erfahrungen machen uns menschlich.

Sie basiert auf der Biografiearbeit im Lebenshaus® nach Dr. Hofmeister und meiner Ausbildung als psychologischer und systemischer Coach (VfTC). Ich stelle Ihnen beide Ansätze vor und erkläre, warum ich diese Kombination gewählt habe. „Lifepath Coaching“, inspiriert von meinen südafrikanischen Wurzeln lebt durch Ubuntu – **„Ich bin, weil wir sind. Wir sind, weil ich bin.“**

# Der Blick von Außen: Systemisches Coaching



Im Mittelpunkt des systemischen Coachings steht der Prozess der Lösungsfindung. Es geht darum eigene Stärken und Ressourcen zu erkennen und diese zum Erreichen seiner Ziele einzusetzen. Das fördert eine positive und konstruktive Herangehensweise an Herausforderungen.

Ich betrachte die Betroffenen nicht isoliert, sondern als Teil mehrerer Systeme. Auch wenn ein Problem auf den ersten Blick im beruflichen Umfeld liegt, betrifft es oft auch das private System. In meiner Arbeitsweise integriere ich daher beide Perspektiven. Zudem agiere ich im Teamkontext, wo ständig neue Systeme entstehen. Ein besonderes Augenmerk lege ich auf die Frage: Wie wird eine Gruppe von Menschen zum Team-WIR?

Systemisches Coaching zielt darauf ab, nachhaltige Veränderungen im Verhalten, Denken und Fühlen meiner Klienten zu bewirken. Denn es geht eben nicht nur um eine kurzfristige Problemlösung, sondern um die Entwicklung von langfristigen Kompetenzen und Ressourcen.

Der individualpsychologische Ansatz von Alfred Adler unterstützt diese Vorgehensweise, denn von ihm stammt die Theorie des Dreiklangs: Die drei zentralen Lebensbereiche – welchen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben – sind Arbeit, Liebe & Partnerschaft und die Gemeinschaft, soziale Kontakte. In diesem Dreiklang liegt nach meiner Erfahrung auch das Geheimnis der Work-Life-Harmony.

# Der Blick nach Innen: Biografiearbeit

Vergangenheit und Zukunft verschmelzen in der Gegenwart. Probleme im Berufsleben haben nicht immer ihren Ursprung dort. Die Erfahrungen und Entscheidungen eines Lebensabschnitts prägen alle nachfolgenden Phasen. Diese Methode erleichtert das Verständnis biografischer Zusammenhänge durch Visualisierung und Strukturierung und stärkt so Selbstwirksamkeit und Resilienz. Wie beeinflusst beispielsweise Ihre Schulzeit Ihren Führungsstil?

Gemeinsam mit meinem Klienten lege ich seine Lebensabschnitte Stein für Stein frei und erkunde, was dort gewesen ist und welches Thema und welche Muster sich immer wiederholen. Diese können nun durch den Klienten besser verstanden und gemeinsam mit mir bearbeitet werden.

Biografiearbeit unterstützt jeden Menschen auf dem Weg zu einem erfüllten, glücklichen



Privatleben und einem erfolgreichen, befriedigenden Berufsleben. Sie hilft, den „Roten Lebensfaden“ zu entdecken und ist eine wertvolle Unterstützung in der Selbstregulation und Lebenskrisenbewältigung sowie bei der Stärkung des Selbstwerts und der Sozialkompetenz. Insbesondere bei Herausforderungen wie Burnout, depressiver Verstimmung, Ängsten, Sinnfragen und dem Alterungsprozess zeigt Biografiearbeit ihre Wirksamkeit.

# DIE METHODE

## Warum Lifepath Coaching so unglaublich gut funktioniert



Mein einzigartiges Konzept, das das systemische Coaching mit der Biografiearbeit vereint, ist mittlerweile in vielen Unternehmen und Organisationen erprobt und erfolgreich angewendet worden.

Zum einen gehört natürlich die Bereitschaft und Weitsicht der Geschäftsführer oder Inhaber dazu, die mich engagiert haben, aber auch die Mitarbeiter, die sich mir anvertraut haben. In das Lifepath Coaching bringe ich nicht nur meine Erfahrung und Expertise, sondern auch viel Menschenkenntnis, Empathie und Freude mit Menschen zu arbeiten mit ein, den Berufsweg zu begleiten.

So funktioniert es: Nur wer seine Probleme kennt, der kann sie auch lösen. Deshalb habe ich Ihnen erläutert, wie mein Lifepath Coaching abläuft und auf welchen Säulen es basiert.

Es gibt zu diesen Bereichen allerdings auch eine psychologische Erklärung, warum diese Methode so einfach und doch so erfolgreich ist.

Der Rahmen des systemischen Coachings bietet den KlientInnen Sicherheit, indem sie in ihrer gewohnten Umgebung und ihrem Arbeitsumfeld bleiben können. Es schafft die nötige Struktur und einen vertrauten Rahmen, der den KlientInnen ermöglicht, sich nach und nach auf die Methode der Biografiearbeit einzulassen

und nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen ihrer Probleme zu bearbeiten. Viele Herausforderungen, denen wir im Laufe des Lebens begegnen, beruhen oft auf einem Kernproblem. Sobald das Problem gelöst ist, kehrt der Lebensfluss wieder zurück – im beruflichen sowie im privaten Kontext.

Deshalb ist die Biografiearbeit das Herzstück meiner Arbeit. Sie gibt meinen KlientInnen die Möglichkeit, ihren Weg zu gestalten und wieder voller Lebensenergie durch das Berufs- und Privatleben zu gehen, weil sie das Problem an der Wurzel gepackt haben. Es ist eine Entdeckungsreise – die zugleich auch Spaß macht!

Die Biografiearbeit im Lebenshaus entwickelt zwischenmenschliche Kooperationsfähigkeiten bewusst generationsübergreifend. Mitarbeiter verstehen, den Wert von Erfahrung und Innovationskraft richtig einzuschätzen. Teams sind weniger anfällig für Mobbing.

Die langfristige Personalentwicklung wird gefördert, indem sie die Kommunikationsfähigkeiten in altersmäßig gemischten Teams mit individueller Fähigkeitsentwicklung begegnet. Es geht mehr Verständnis aus von Mitarbeitern, die ihre eigene innere Entwicklung biografisch besser verstehen.

### » Planung und Perspektive

Wie gehen wir gemeinsam vor? Welche Ziele wollen wir erreichen? In einem sicheren Raum biete ich die Möglichkeit, alle Themen und Fragen offen zu besprechen.

### » Analyse

In 7-Jahres-Schritten reflektieren wir die typischen Entwicklungsthemen und Herausforderungen jeder Lebensphase. Dabei wird allmählich eine biografische Leitlinie sichtbar. Gemeinsam untersuchen wir unter anderem:

- Wie werden Konflikte gelöst?
- Was begeistert und motiviert?

Alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gemacht haben, sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert, unabhängig davon, ob wir uns aktiv daran erinnern. Diese tief verankerten Informationen beeinflussen unser heutiges Handeln, Denken und Fühlen. Unser Unterbewusstsein kennt die Wurzeln unserer Probleme.

### » Transformation

Um Herausforderungen zu neutralisieren, ist es essenziell, dass der Klient versteht, wie bestimmte Lebensphasen sein Handeln und Fühlen geformt haben. Diese Erkenntnis nimmt der Vergangenheit die Macht und fördert Authentizität. Dadurch können diese Einsichten ins heutige Leben integriert werden, was zu persönlicher und beruflicher Erfüllung führt. Jede Biografie ist einzigartig und darf ihren eigenen Weg finden. Das Verstehen des „roten Fadens“ ermutigt dazu, Veränderungen aktiv anzugehen.

### » Handlung

Die Umsetzung ist entscheidend, vor allem in der Gemeinschaft. Im letzten Schritt unterstütze ich meine Klienten dabei, konkrete Ziele und Schritte für ihre Zukunft zu formulieren und erfolgreich umzusetzen.

## Die Rolle unseres Unterbewusstseins

### Speicherprogramm

Das Unterbewusstsein speichert eine immense Menge an Informationen, die wir im Laufe unseres Lebens aufnehmen. Es wird geschätzt, dass etwa 95% unserer täglichen Gedanken und Handlungen vom Unterbewusstsein gesteuert werden. Besonders in den ersten Lebensjahren werden viele Informationen ungefiltert aufgenommen und prägen unser späteres Verhalten.

### Automatisierte Prozesse

Viele lebensnotwendige Funktionen wie Blutzirkulation und Verdauung laufen unbewusst ab. Auch psychische Prozesse, wie unbewusste Motivationen und Reaktionen, werden vom Unterbewusstsein gesteuert. Das Unterbewusstsein hilft, das Bewusstsein zu entlasten, indem es automatisierte Handlungsabläufe übernimmt, wie z.B. das Atmen oder Zwickern.

### Einfluss auf Verhalten und Entscheidungen

Das Unterbewusstsein beeinflusst unser Verhalten, unsere Emotionen und unsere Überzeugungen. Es kann unbewusste Motivationen und

Reaktionen auslösen, die nicht immer rational erklärbar sind. Es wird angenommen, dass das Unterbewusstsein Entscheidungen trifft, bevor wir uns dieser bewusst werden. Dies zeigt sich in Experimenten, die belegen, dass unser Unterbewusstsein bereits mehrere Sekunden vor einer bewussten Entscheidung aktiv ist.

### Bewusster Zugang

Obwohl das Unterbewusstsein nicht direkt zugänglich ist, können wir durch Methoden wie Coaching, Hypnose, Meditation oder Mentaltraining darauf zugreifen und es beeinflussen.

### Neu-Ausrichtung

Es ist möglich, das Unterbewusstsein neu auszurichten, indem wir neue Informationen und Erfahrungen bewusst aufnehmen und verarbeiten. Dies kann durch das Erlernen neuer Sprachen, Weiterbildungen oder körperliche Fertigkeiten geschehen.

Indem wir die Impulse unseres Unterbewusstseins wahrnehmen und bewusst entscheiden, ob wir ihnen folgen, können wir unser Verhalten und unsere Denkweise positiv beeinflussen.



## Zusammenfassung & Fazit

# Sie wollen mit mir arbeiten? Dann lesen Sie weiter

Nach der Individualpsychologie basiert die Leistungsfähigkeit eines Menschen auf drei zentralen Bereichen: Arbeit, Partnerschaft und sozialen Kontakten – das Fundament für Wohlbefinden und persönliches Wachstum.

Ist einer dieser Säulen geschwächt, geht auch die Energie für die anderen Bereiche verloren – das ist menschlich.

Das allgemeine Ordnungsprinzip des Lebens zu verstehen und darin die Choreografie der eigenen Biografie zu entdecken, schenkt in einer Zeit, in der alte Ordnungsprinzipien wegbrechen, neue Sicherheit, Vertrauen und Zuversicht. KlientInnen werden motiviert, ihre eigene Lebensgeschichte zu verstehen und die darin verborgenen Fähigkeiten und Chancen zu entdecken. Sie haben mitbekommen, welche tragende Rolle unser Unterbewusstsein in unserem Leben einnimmt und dass wir dieses z.B. mit meiner Lifepath Coaching Methode neu ausrichten können, um den Ursprung eines Problems aufzulösen.

### **Lifepath Coaching führt zu weniger Krankentagen und mehr Leistung in Ihrem Unternehmen**

Jede\*r Einzelne bringt sein persönliches ‚Päckchen‘ an Sorgen und Aufgaben mit ins Unternehmen. Nicht jede Herausforderung führt zu schwerwiegenden Problemen. Falls doch, wissen Sie, dass es Lösungen gibt, die Ihrem Mitarbeitenden helfen können, wieder leistungsfähig und zufrieden zu werden. Wie es so schön heißt: „Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied.“ Wenden Sie diesen Satz nun auf Ihr Unternehmen an, was denken Sie? Es gibt viele Begriffe: Burnout, Depression oder Midlife-Crisis. Im Grunde genommen bedeuten

sie alle das gleiche, aber meistens weisen wir ihnen einen unterschiedlichen Ursprung zu. Burnout Patienten litten meist unter Stress im Job, redet man von einer depressiven Frau, dann denkt man als erstes an eine psychisch labile Person und unter Midlife-Crisis sehen wir Menschen, die in der Mitte des Lebens in eine Phase der Unsicherheit und Unzufriedenheit kommen und sich auch oft die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen.

In Ihrem Unternehmen sehen Sie einem Menschen nicht an, warum er gerade nicht „liefert“. Die meisten Vorgesetzten stellen sich die Frage nach dem „Warum“ auch gar nicht erst. Aber können Sie sich in einer Zeit, in der Fachkräftemangel herrscht, diese Starre überhaupt erlauben? Erscheint es nicht wichtiger die vorhandenen Fachkräfte zu unterstützen, damit sie wieder Spaß an der Arbeit haben und auch stolz auf ihre Leistung sind? Im Endeffekt ist es sogar günstiger: gutes Recruiting kostet Geld und neue Kolleginnen und Kollegen müssen erst eingearbeitet werden. Grundsätzlich sparen Sie also Zeit und Geld, wenn Sie sich um die Gesundheit Ihrer Belegschaft kümmern.

### **Lifepath Coaching als vorbeugende Maßnahme**

Wer mein Coaching Programm in sein Unternehmen integriert, kann frühzeitig bei aufkommenden Problemen in den verschiedenen Abteilungen agieren. Die Abteilungsleitung wird sensibilisiert und kann rechtzeitig unterstützen. Das systemische Coaching kann man in viele Prozesse einbinden. Das schafft Vertrauen, so dass die Mitarbeitenden sich auch auf persönliche Gespräche einlassen und Hilfe annehmen werden.

**Habe ich Ihr Interesse geweckt?  
Dann lesen Sie auf der nächsten Seite weiter!**



## Buchen Sie jetzt Ihre kostenlosen Erstberatung!

Steigern Sie die Zufriedenheit Ihrer Mitarbeitenden und fördern Sie ihr Wohlbefinden, um Fehlzeiten und Krankheitsausfälle zu reduzieren.

Mein Konzept des **Lifepath Coachings** habe ich ursprünglich für Führungskräfte entwickelt, da diese einen enormen Einfluss auf das gesamte Team haben. Es wurde allmählich deutlich, dass meine Methode für das gesamte Team von Vorteil ist, da sie das gegenseitige Verständnis vertieft und die Teamdynamik nachhaltig positiv beeinflusst. Kurzum: die Teams fragen danach!

Mit dieser Methode habe ich bereits zahlreichen Unternehmen geholfen, eine glückliche und gesunde Kultur zu entwickeln, da gesunde Mitarbeitende unschätzbar wertvoll für das gesamte Unternehmen sind.

Werden auch Sie zu einem Unternehmen, das seine Mitarbeitenden ernst nimmt. Besuchen Sie diese Seite und bewerben Sie sich jetzt auf eine kostenlose Erstberatung mit mir:



<https://www.coachingwiththeresa.com/de/kontakt/>

oder schreiben Sie mir unter:

**contact@coachingwiththeresa.com**

### Mein Tipp:

Mein Lifepath Coaching kann einen wertvollen Teil zu Ihrer Pflicht der CSRD-Berichterstattung und der EU-Taxonomie beitragen.

Weitere Infos hierzu finden Sie auf der nächsten Seite.

## BONUS-INFO

# CSRD – Gesetzliche Verankerung zur Gesundheit der Belegschaft



Unternehmen stehen aktuell nicht nur vor der Herausforderung, ein produktives Arbeitsumfeld zu schaffen, sondern auch die psychische Gesundheit ihrer Belegschaft zu fördern und zu schützen. Mit der Einführung der Corporate Sustainability Reporting Directive (CSRD) und der EU-Taxonomie wird diese Verantwortung nun auch gesetzlich verankert.

Die CSRD verpflichtet Unternehmen, umfassende und standardisierte Nachhaltigkeitsinformationen offenzulegen. Dies umfasst nicht nur ökologische, sondern auch soziale Aspekte, zu denen die psychische Gesundheit der Mitarbeiter zählt. Sie als Unternehmer müssen nun detailliert berichten, welche Maßnahmen Sie ergreifen, um das psychische Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter zu fördern. Dies beinhaltet Programme zur Stressbewältigung, Maßnahmen zur Förderung einer gesunden Work-Life-Balance, Schulungen zur Resilienz und Unterstützung bei psychischen Belastungen.

### Steigern Sie das Vertrauen von Investoren und Kunden



Die EU-Taxonomie ergänzt diese Anforderungen, indem sie klare Kriterien für nachhaltige wirtschaftliche Aktivitäten definiert. Unternehmen, die in ihre Mitarbeitergesundheit investieren, können diese Maßnahmen als taxonomiekonform ausweisen, sofern sie den festgelegten Kriterien entsprechen. Dies bedeutet, dass Investitionen in die psychische Gesundheit der Mitarbeiter nicht nur das Wohl-

finden und die Produktivität steigern, sondern auch als nachhaltige Investitionen anerkannt werden.

Die Folgen dieser Regelungen sind weitreichend. Unternehmen, die die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern, profitieren von einer motivierten und leistungsfähigen Belegschaft. Studien zeigen, dass gesunde Mitarbeiter weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten haben und produktiver sind. Dies führt zu einer höheren Effizienz und Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens. Zudem stärkt die Einhaltung der CSRD- und EU-Taxonomie-Vorgaben das Vertrauen von Investoren und Kunden, die zunehmend Wert auf nachhaltige und verantwortungsbewusste Geschäftspraktiken legen.

Darüber hinaus tragen Unternehmen, die in die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, zur Erreichung der EU-Klimaziele bei. Eine gesunde und zufriedene Belegschaft ist widerstandsfähiger gegenüber den Herausforderungen des Klimawandels und kann aktiv zur Umsetzung nachhaltiger Geschäftsstrategien beitragen.

Insgesamt zeigt sich, dass die Förderung der psychischen Gesundheit der Mitarbeiter nicht nur eine gesetzliche Pflicht, sondern auch eine strategische Chance für Unternehmen ist.

Durch die Einhaltung der CSRD- und EU-Taxonomie-Vorgaben können Unternehmen ihre Nachhaltigkeitsleistung verbessern, das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter steigern und gleichzeitig ihre Wettbewerbsfähigkeit und Attraktivität auf dem Markt erhöhen.

**Investieren Sie in die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – für eine nachhaltige und erfolgreiche Zukunft.**

# STARTEN SIE JETZT

## Wie sieht eine Zusammenarbeit aus?



Ich habe in der Vergangenheit bereits viele Unternehmen und Organisationen unterstützt und meine Methode des Lifepath Coachings hat sich immer bewährt und wird von den Mitarbeitenden sehr gut angenommen.

Ihr Team betreue ich jederzeit persönlich – ob vor Ort, online oder unterstützend zwischen durch. In der Regel läuft die Zusammenarbeit wie folgt ab, ich bin aber auch offen für besondere Herausforderungen:

### Schritt 1 Ihre kostenlose Erstberatung

Sie entscheiden sich für eine kostenlose Erstberatung mit mir persönlich. Innerhalb einer einstündigen Beratung definieren wir gemeinsam, wo genau Ihre Fragestellung oder Verbesserungswünsche liegen. Ich erkläre Ihnen meine Methode und beantworte noch offene Fragen.

### Schritt 2 Meine Methode in Ihrem Unternehmen

Wir finden heraus, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll ist und wie genau ich Ihnen helfen kann. Ich bin mit meiner Methode einzigartig und kann nicht jeden Kunden annehmen. Daher werde ich Ihnen nur dann ein Angebot machen, wenn ich auch absolut davon überzeugt bin, dass ich Ihnen helfen kann, so dass Sie bald positive Veränderungen wahrnehmen werden.

### Schritt 3 Festlegung der Rahmenbedingungen

Gemeinsam mit Ihnen, Ihrer Personalabteilung oder einer Projektleitung lege ich die nächsten Schritte und Zeitpläne fest. Dazu benötige ich eine feste Kontaktperson in Ihrem Unternehmen, der mir den aktuellen Stand mitteilen kann und mich jederzeit offen und ehrlich über aktuelle Probleme sowie die allgemeine Stimmung im Unternehmen informiert. Nur so kann ich Sie optimal unterstützen. Während der Einzelberatungen unterliege ich selbstverständlich der Schweigepflicht, sodass Ihre Mitarbeitenden stets in einem sicheren Umfeld sind.

### Schritt 4 Kick-Off Meeting mit Führungskräften

Es ist entscheidend, alle Beteiligten von Anfang an einzubeziehen. Im Kick-Off-Meeting entwickeln wir gemeinsam ein lebendiges Bild des Prozesses. Ein reibungsloser Informationsfluss ist die Grundlage unserer Zusammenarbeit. Dieser Fluss, ergänzt durch die notwendigen Brücken, ermöglicht es uns, Hindernisse zu überwinden. Gemeinsam mit meinem Ansprechpartner erläutere ich den weiteren Verlauf des Projekts und stehe jederzeit für Fragen zur Verfügung.



## Schritt 5

### Einzelgespräch für Führungskräfte

Die Teilnahme an Einzelberatungen ist freiwillig. Im Kick-Off-Meeting werde ich erläutern, warum Einzelgespräche mit jeder Führungskraft gerade zu Beginn wichtig sind. Ein umfassendes Bild vom Team hilft mir, Konflikte besser zu verstehen und die Zusammenarbeit zu fördern. Dies unterstützt auch den Aufbau von Vertrauen. Nach diesen Gesprächen entscheiden wir, ob eine persönliche Einzelberatung für die Führungskraft sinnvoll ist. Häufige Themen sind Stressbewältigung im Alltag oder auch Führungsstile.

## Schritt 6

### Workshop Team Spirit

Ich unterstütze jedes Team in einem Workshop, um wieder gemeinsam an einem Strang zu ziehen. Der Fokus liegt auf gegenseitiger Wertschätzung und der Stärkung der Motivation, damit das Team noch bessere Ergebnisse und Erfolge erzielen kann.

**Gemeinsames Gestalten kann neue Ideen hervorbringen.**

## Schritt 7

### Einzelberatungsangebot für alle Mitarbeitenden

Optional können Sie Ihrer gesamten Belegschaft auch Einzelberatungen anbieten, um spezifische Fragestellungen zu untersuchen oder neue Ideen zu entwickeln. In diesen Sitzungen tauche ich tiefer in die Biografiearbeit jedes Einzelnen ein, mit dem Verständnis, dass persönliche und berufliche Herausforderungen oft ineinandergreifen. Meiner Erfahrung nach spendet dieser einzigartige Blick auf unserem Lebensweg Elan durch Klarheit. AHA-Momente begeistern und Begeisterung steckt an! So gestalten wir gemeinsam unseren Lebensweg. Diese individuelle Unterstützung fördert nicht nur den Erfolg Ihres Unternehmens, sondern erfüllt auch Ihre Verantwortung im Rahmen der CSR Pflicht.

## Schritt 8

### Begleitung von Projekten

Optional begleite ich Ihre Teams auch während umfangreicher Projekte oder in besonderen Herausforderungen. Mit einem externen Blick erarbeite ich gemeinsam mit dem Team Schritt für Schritt die passende Strategie, um erfolgreich ans Ziel zu gelangen, ohne sich zu verzetteln. Dabei achte ich besonders auf einen respektvollen Umgang miteinander. Ob als Sparringspartner oder in einer Brainstorming-Session: Hauptsache lebendig, sprudelnd und kraftvoll!

**I love it!**



Impressum:  
Theresa Bay-Müller  
Stiftung-Waisenhaus-Weg 9  
60438 Frankfurt am Main

Tel: +49 173 - 30 83 000  
contact@coachingwiththeresa.com  
www.coachingwiththeresa.com

**Hinweis zur Verwendung geschlechtsspezifischer Formulierungen:**

In diesem Report wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit und des natürlichen Sprachflusses nicht durchgängig gegendert. An einigen Stellen werden aus umgangssprachlichen Gründen entweder die männliche oder die weibliche Form verwendet. Diese Formulierungen beziehen sich jedoch ausdrücklich auf alle Geschlechter. Die gewählte Form dient lediglich der sprachlichen Vereinfachung und impliziert keine Bevorzugung oder Benachteiligung eines Geschlechts.

**Haftungsausschluss:**

Bei den Fallbeispielen handelt es sich um Erfahrungen aus Aufträgen von Theresa Bay-Müller. Aus Datenschutzgründen werden nicht immer vollständige Namen oder Firmen genannt. Die Inhalte und Angebote richten sich ausdrücklich nur an Gewerbetreibende und Unternehmer im Sinne des §14 BGB.

Copyright ©2024 Theresa Bay-Müller  
Bildmaterial: adobe stock, Theresa Bay-Müller, Petra Born  
Konzept + Umsetzung: www.grafikleads.de



” In 3 Monaten  
helfe ich Ihren Führungskräften,  
eine gesunde Arbeitsatmosphäre  
mit Elan und Freude zu schaffen,  
Stress und Krankheitsausfälle zu reduzieren  
und Ihr Unternehmen so  
erfolgreicher zu gestalten. “



# Bewerben Sie sich jetzt für Ihr persönliches Beratungsgespräch!

● Kontaktaufnahme per WhatsApp: +49 - 173 308 3000

● Oder schreiben Sie mir unter [contact@coachingwiththeresa.com](mailto:contact@coachingwiththeresa.com)

● Mein Coaching biete ich in deutscher oder englischer Sprache an und es kann sowohl vor Ort, als auch online durchgeführt werden.