



**ERFOLG  
OHNE  
ERSCHÖPFUNG  
-  
Mit Gelassenheit  
zum Erfolg**





# Herbert Rudzinski

- Dipl.-Psychologe
- Business Coach
- Organisationsentwicklung
- Psychodrama-Therapeut
- Approbation & Niederlassung als Psych. Psychotherapeut
- Key-Speaker & Autor
- mehr als 27 Jahre Erfahrung als Executive-Coach, im Mindfulness Leadership & als Meditationslehrer





- 1. Wie gut kennen sie sich eigentlich?  
-Eigenes Persönlichkeitsprofil-**
- 2. Strukturen für den Erfolg legen**
- 3. Umgang mit Konflikten**



# 1. WIE GUT KENNEN SIE SICH EIGENTLICH?

**-Eigenes Persönlichkeitsprofil-**



# Persönlichkeitstypen nach C. G. Jung

INTJ	INTP	ENTJ	ENTP
INFJ	INFP	ENFJ	ENFP
ISTJ	ISFJ	ESTJ	ESFJ
ISTP	ISFP	ESTP	ESFP





**Sie erhalten Informationen über Ihre Neigungen in folgenden vier verschiedenen Bereichen:**

- Wie Sie Ihre **Energie aufnehmen** bzw. Ihre „Batterien“ aufladen
- Wie Sie die **Wirklichkeit wahrnehmen**
- Wie Sie **Entscheidungen treffen**
- Welchen „**Lifestyle**“ Sie präferieren



## 2. STRUKTUREN FÜR DEN ERFOLG





# Selbstführung

vs.

# Führungskraft





# ACHTSAMKEIT

**...kann als klares und nicht-wertendes  
Gewahrsein dessen bezeichnet werden,  
was in jedem Augenblick geschieht.**



# 3. UMGANG MIT KONFLIKTEN

-Mehr Effizienz durch Transaktionsanalyse-



# ICH - Zustände



EL

## Eltern - Ich

Normen, Gebote und Verbote, Prinzipien  
limitiertes Verhalten, Denkweisen und Empfindungen  
von den Eltern oder anderen Autoritätspersonen (play-back)

ER

## Erwachsenen - Ich

die Reaktionen auf das, was im Hier + Jetzt geschieht /  
Nutzung aller Möglichkeiten die ich als Erwachsener zur Verfügung habe /  
Lösungsorientiert nach innen und außen (Prozessor)

KI

## Kind - Ich

Verhalten, Gedanken und Gefühle, wie sie in der Kindheit erlebt wurden



# WAS BRAUCHT ES, DAMIT ES GELINGT?

-Dreiklang nach Sylvia Wetzel-

## 1. MERKEN, was geschieht

Sich bewusst sein, was im gegenwärtigen Moment in uns vorgeht.

## 2. ERINNERN, was ich wollte

Sich an die eigene Intention oder das Ziel erinnern.

## 3. ZURÜCKkehren

Zur Tätigkeit oder inneren Haltung zurückkehren, mit Fokus und Klarheit.



# Mögliche nächste Schritte

1. MEDITATION

2. TAGEBUCHMETHODE

3. ZEITDIEBE IDENTIFIZIEREN



**Stay in touch.....z.B.:**

➤ **Community: “Business Performance Buddha”**

**21 Tage Meditations Challenge mit regelmäßigen Impulsen zu Themen der Persönlichkeitsentwicklung**

**oder persönlich und live**

➤ **freie Meditationsgruppe auf Spendenbasis:  
montags 17:30- 18:30 Uhr**

**Bei Interesse gerne melden: [info@hr-coaching.com](mailto:info@hr-coaching.com)**



# VIELEN DANK!



**GET IN  
TOUCH WITH  
US**



+49 (0)381 - 375 49 98



info@hr-coaching.com



August-Bebel-Str. 5  
18055 Rostock

---

[www.hr-coaching.com](http://www.hr-coaching.com)

