

## Mit dem "inneren Wetter" einchecken

Mal ehrlich - Der Januar wird vermutlich niemandes Lieblingsmonat sein. Die Sonne hat sich zum Überwintern längst eingegipelt und selbst das sonst so grüne und schöne Halle an der Saale erscheint im Winterblues. Vielleicht übertreiben wir etwas. Aber gerade im Winter, wird uns oft wieder bewusst, wie abhängig unser inneres Wetter auch von äußerlichen Faktoren ist. Und in vielem lässt sich eben auch nicht einfach die Heizung aufdrehen, damit es wieder warm wird und wir uns fitter und leistungsfähiger fühlen.

**“Dein Bestes zu geben sieht jeden Tag anders aus.”**

Ein Bewusstsein dafür, dass wir täglich ein sehr wechselhaftes Energielevel haben können und es keine realistische Erwartungshaltung ist, immer das gleiche Potential abrufen zu können - das möchten wir 2024 gerne als Reflexions-Motiv mitnehmen.

So findet auch die erste Umdenkbar 2024 mit dem Titel **„Arbeiten im eigenen Rhythmus“** statt, bei der wir auch einen kritischen Blick auf das Thema der Selbstoptimierung werfen wollen. Und natürlich stehen auch erste **Workshop-Termine** für 2024 fest, zu denen wir herzlichst einladen! Zudem schauen wir etwas angespannt auf das Wahljahr 2024 und überlegen, wie wir als VIERfältig hier unseren Beitrag leisten können. Mit dem Format **„Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken – Eine Auseinandersetzung mit Spaltungen und Brüchen“** würden wir gerne den Dialog stärken und mit Euch ins Gespräch kommen. Hanna hat mit dem Kartenset **„Business as Visual“** zudem einen spannenden Methoden-Tipp für Euch.

Also raus aus dem Winterblues und rein ins Frühjahr 2024! Wir haben einiges vor!

## UmdenkBAR 2024



Arbeiten im eigenen Rhythmus 4. März 2024

Wie geht es Dir mit deinem Energielevel im Arbeitsalltag?

Oft erwarten wir ganz selbstverständlich, jeden Tag das gleiche Leistungsniveau abrufen zu können. Mit verschiedenen Tools, To-Do-Listen und Selbstoptimierungs-Methoden versuchen wir ein möglichst beständiges Leistungshoch zu erreichen. Doch ist ein solches konsistentes Leistungsverständnis überhaupt eine realistische Erwartungshaltung an uns und unser Arbeitsleben? Ist es nicht viel häufiger so, dass wir gar Raubbau betreiben an unseren Ressourcen, weil wir unser wechselhaftes tägliches Energielevel bei unserer Planung nicht mit im Blick haben? Gerade im Zeichen zunehmenden Anpassungsdrucks, Überforderungs-Ängsten und Burn-Out Erkrankungen scheint ein kritischer Blick auf das Thema der Selbstoptimierung notwendig.

In der ersten Umdenkbar im neuen Jahr wollen wir uns daher austauschen, wie wir mit den heutigen Leistungserwartungen im Arbeitsleben persönlich, aber auch als Organisation umgehen. Wie kompensieren wir verschiedene Energieniveaus in unserem Alltag? Was hat Einfluss auf unseren inneren Rhythmus? Dabei fragen wir auch nach der eigenen Verstricktheit in ein individualisiertes Leistungsdenken und begeben uns auf die Suche nach Blickwinkeln und Konzepten, wie Organisationen effektives und gemeinsames Arbeiten unter Berücksichtigung verschiedener Leistungsniveaus flexibler gestalten können.

Fühlt euch herzlich eingeladen!

Arbeiten im eigenen Rhythmus - Selbstfürsorge vs.  
Selbstoptimierung / 04.03. / 17.00 – 20 Uhr

[Mehr Infos zur UmdenkBAR](#)

---

Workshop Termine 2024

Seminar

1.-2. März, Halle

# BEZIEHUNGSWEISE

# STÄRKEKARTEN

Workshop

24. April, Halle  
23. Oktober, Online

## **Beziehungsweise - Ein Seminar für Paare**

Wie leicht fällt es Euch mit eurem Partner/ eurer Partnerin über eure Beziehung ins Gespräch zu kommen? Habt Ihr das Gefühl einer gelingenden Beziehung auf der Spur zu sein? Vielen Paaren fällt es nicht leicht, im Alltag Ankerpunkte zu finden, an denen Zeit und Muße da ist, die eigene Partnerschaft zu besprechen und eigenen Wünschen und den Wünschen des Partners/ der Partnerin auf die Spur zu kommen. Deshalb bieten wir von Zeit zu Zeit unser Paarseminar "Beziehungsweise" an, bei dem man sich bewusst für einen Abend und einen Tag aus dem Alltag herausnimmt und seinen Fokus auf eben dieses Thema lenkt. Anhand des Zürcher Ressourcen-Modells findet Ihr Mittel und Wege, euch eurer inneren Einstellungen und Wünsche hinsichtlich eurer Partnerschaft bewusst zu werden, diese in Worte zu fassen

und mit dem Partner/ der Partnerin zu teilen und zu besprechen. Das alles erlebt Ihr in einem geschützten Raum, in dem man sich mitteilen darf, aber nie muss!

Mehr Infos

---

### **Stärkekarten-Workshop**

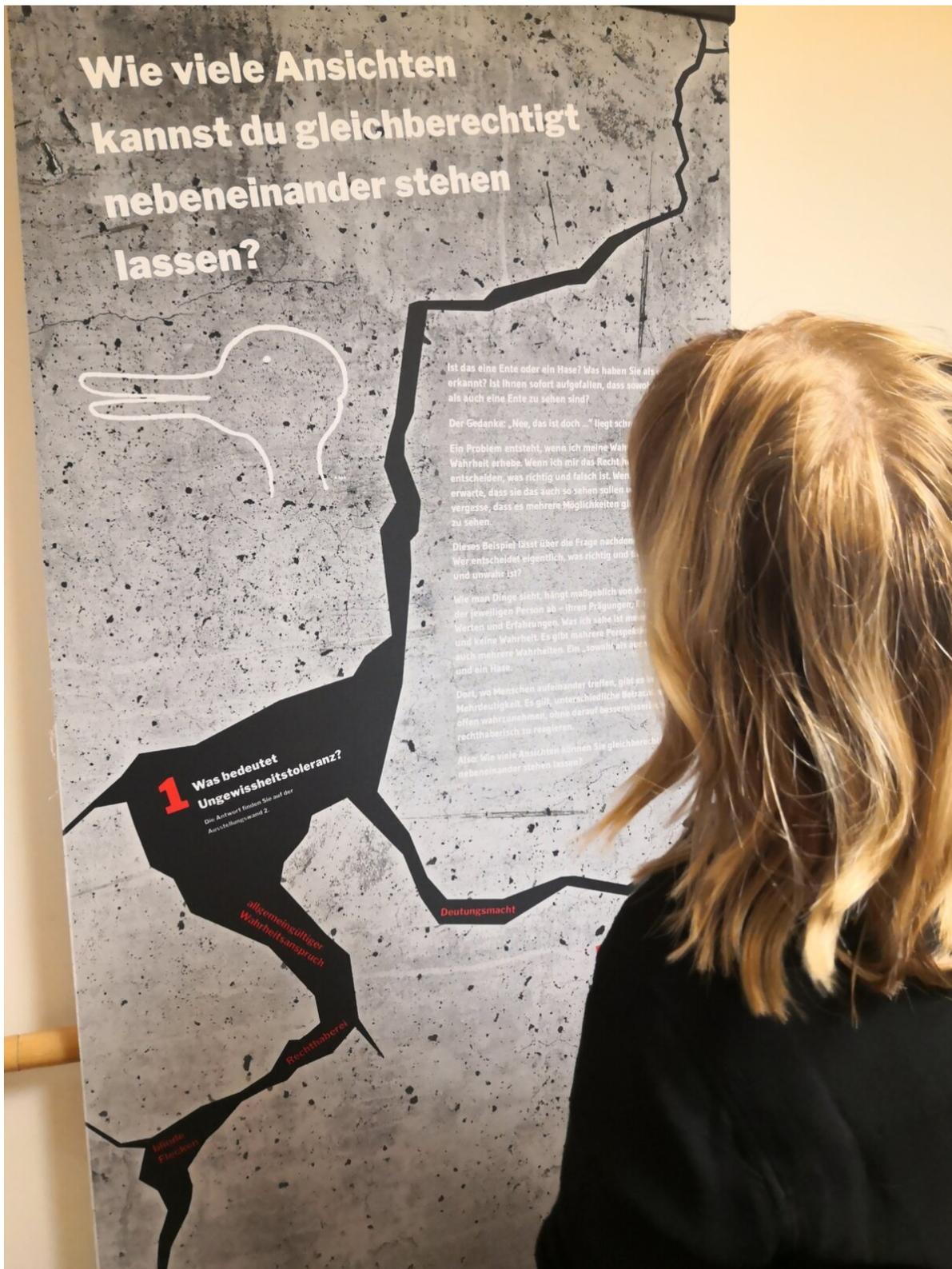
Auch 2024 wird es wieder Workshops zu unseren Stärkekarten geben. Neben Präsenzveranstaltungen in Halle, auch in der mittlerweile erprobten Online Variante, die Euch allen eine Chance bietet, dabei zu sein!

In den Stärkekarten Workshops stellt Jan Micha Euch verschiedene (Reflektions-) Methoden mit den Stärkekarten für Gruppen-, Team- und Einzelarbeit vor, die gemeinsam gleich praktisch erlebt und reflektiert werden können. Neben theoretischen Hintergründen zum Thema Feedback und Wertschätzung werden auch gezielt Anwendungsmöglichkeiten für die verschiedenen Kontexte der Teilnehmenden gemeinsam entwickelt.

Flyer

---

Ausstellung



## Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken

Wir haben da mal eine Idee in die Tüte gepackt! Eine Ausstellung und ein Workshop zum Thema „**Zusammenhalt in unserer Gesellschaft stärken – Eine Auseinandersetzung mit Spaltungen und Brüchen**“.

Ursprünglich haben wir diese Initiative für einen langjährigen Kooperationspartner ins Leben gerufen. Seit 2020 konnten wir das Format in rund 40 Einrichtungen der Altenhilfe in den neuen Bundesländern präsentieren und dabei etwa 2000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter durch In-House Schulungen erreichen. Die Wirksamkeit dieser Formate hat uns restlos überzeugt, und nun liegt das ausgereifte Konzept in unseren Händen.

Und die Herausforderungen des Zusammenlebens sind aktueller denn je. Brüche, die uns zunehmend voneinander entfernen – sei es Unzufriedenheit, Demokratieverdruss oder Zukunftsangst – machen die Thematik äußerst relevant. Mit Sorge blicken wir auf die bevorstehenden Europawahlen und Landtagswahlen im Jahr 2024.

Unsere Ausstellung, bestehend aus zehn auffälligen Aufstellern, lädt dazu ein, sich im Vorbeigehen Gedanken über den Zustand unserer Gesellschaft zu machen und miteinander in einen konstruktiven und wertschätzenden Dialog zu treten.

Ein daran anschließender Workshop bietet Raum für einen gemeinsamen Austausch: Was sind deine Gedanken und Erfahrungen zu den Brüchen in unserer Gesellschaft? Wie können wir als Einrichtung den Zusammenhalt in einer von Vielfalt geprägten Gesellschaft stärken?

Vielleicht wollt auch Ihr die Ausstellung in eurem Wirkungsradius nutzen oder sie nach euren Bedürfnissen adaptieren. Gerne stellen wir unser erprobtes Ausstellungskonzept zur Verfügung und passen es an das jeweilige Trägerprofil an. Wir freuen uns sehr darauf, mit Euch darüber ins Gespräch zu kommen.

Interesse geweckt? Dann lasst uns sprechen!

Christian Ridder

# Business as ~~usual~~ Visual Das KartenSet

50 metaphorische Bildmotive  
als Inspirationsquelle für das  
Reflektieren und Visualisieren  
von Arbeitssituationen

managerSeminare



## Business as Visual - Das KartenSet

Arbeitest auch Du viel mit verschiedenen Teams oder Gruppen?

Im Austausch über meine Supervision-Arbeit bekam ich von einer Kollegin den Tipp zu "Business as Visual", einem Karten-Set für die Gruppenarbeit, das unlängst zu einem meiner Lieblings-Methoden-Tools geworden ist. Das Set ist mittlerweile überall dabei - in Fortbildungen, in Supervisionen und in Teamcoachings.

Auf 50 Karten sind metaphorische Bildmotive zu Teamkonstellationen gedruckt. Eine Fußballmannschaft, eine Blaskapelle, eine Zirkustruppe oder eine Partygesellschaft. Die Bilder laden dabei zur Interpretation ein. Auf der Rückseite der Karten werden verschiedene Fragestellungen zu den Bildern angeboten.

Es ist immer besonders spannend, für das Unausgesprochene Worte und Bilder zu finden. Hierfür sind die "Business as Visual" Karten ein tolles Tool. Manchmal lasse ich im Check-in jede und jeden eine dieser Motivkarten auswählen, um hiermit zu beschreiben, wie das Team gerade aus eigener Sicht erlebt und wahrgenommen wird. Oft werden aus der Konstellation der

Auswahl schon einzelne Themen des Teams sichtbar und man hat gleich Bilder an der Hand, mit denen man arbeiten kann. So lassen sich auch ganze Teamcoachings mit Hilfe der Karten und deren Fragestellungen gestalten.

Ein heißer Praxis Tipp - probiert es doch gerne einmal aus!

Es sei erwähnt: Diese "Werbung" ist ganz unbezahlt und einfach aus eigenem Engagement und Begeisterung am Produkt entstanden.

[Mehr Infos](#)

---

**Ein frohes neues Jahr wünschen Hanna, Ken & Team  
VIERfältig!**

---

[Abmelden](#) | [Newsletter online](#)

**VIERfältig**  
[www.vierfaeltig.de](http://www.vierfaeltig.de)