



Search Inside Yourself  
Leadership Institute



Search Inside Yourself  
Selbstführung im digitalen Zeitalter



Was macht dich glücklich -  
in der Arbeit und im Leben?

Was sind deine  
Herausforderungen?

+ Emotionale  
Intelligenz

+ Neurowissenschaften

+ Achtsamkeit

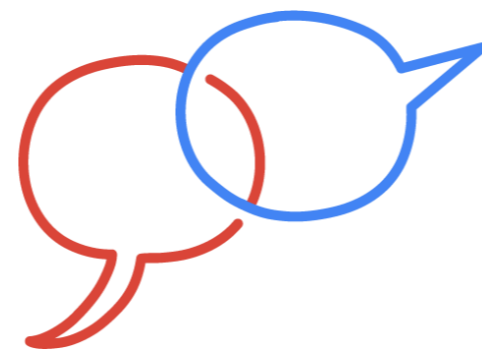
---

= Search  
Inside  
Yourself

# Achtsamkeit & Emotionale Intelligenz



Fördert  
Aufmerksamkeit  
Wohlbefinden &  
Resilienz



Verbessert  
Zusammenarbeit,  
Innovation und  
Performance



Stärkt  
Leadership-  
Fähigkeiten für  
mich und andere

# Inhalte



Leadership

Empathie

Motivation

Selbst-Führung

Selbst-Wahrnehmung

Achtsamkeit



Warum?





47%

unserer Zeit schweifen wir durchschnittlich mit unseren Gedanken ab

70%

Leader berichten, dass sie regelmäßig nicht aufmerksam in Besprechungen sind

02%

investieren regelmäßig Zeit, um etwas dagegen zu tun und produktiver zu werden

Ergebnis =  
"Autopilot"

# Achtsamkeit



“bewusst sein”

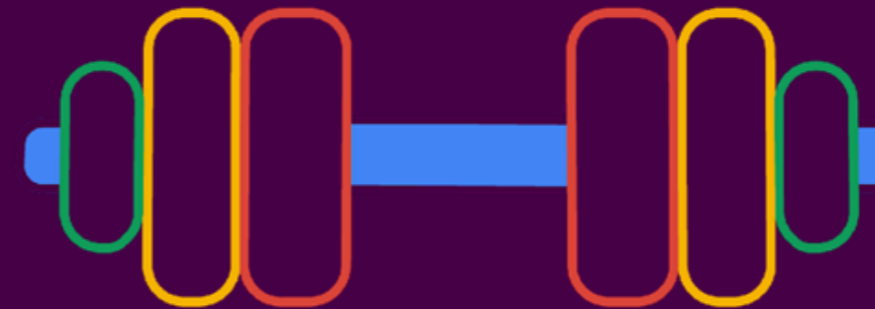
# Autopilot



# Bewusst



Im Moment  
"Integriert"



Im Fitnessstudio  
"formal"

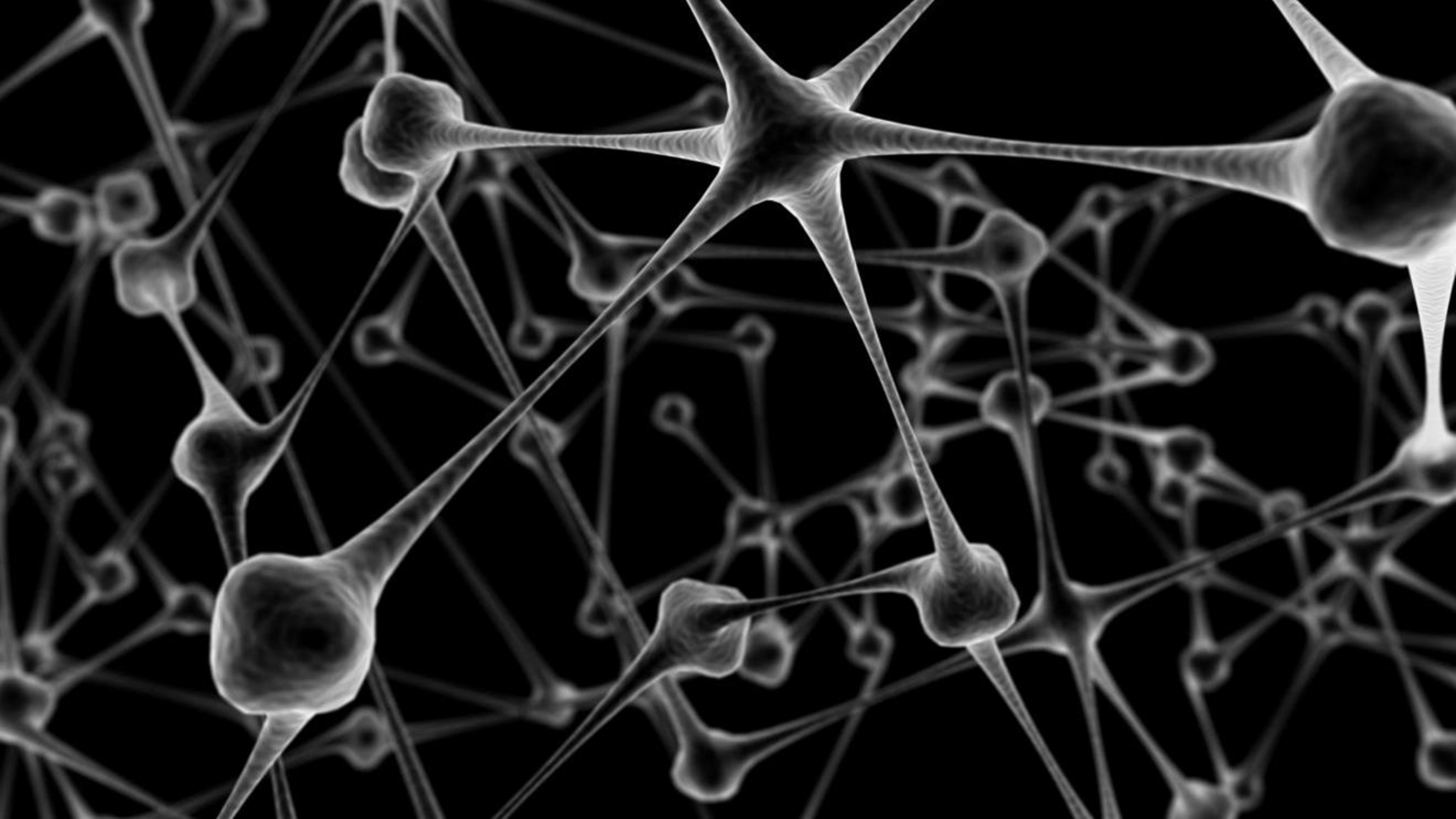
# Kurz-Übung

---



## Drei Atemzüge

1. Aufmerksamkeit auf den Atem
2. Körper entspannen
3. Frage dich: Was ist jetzt wichtig?

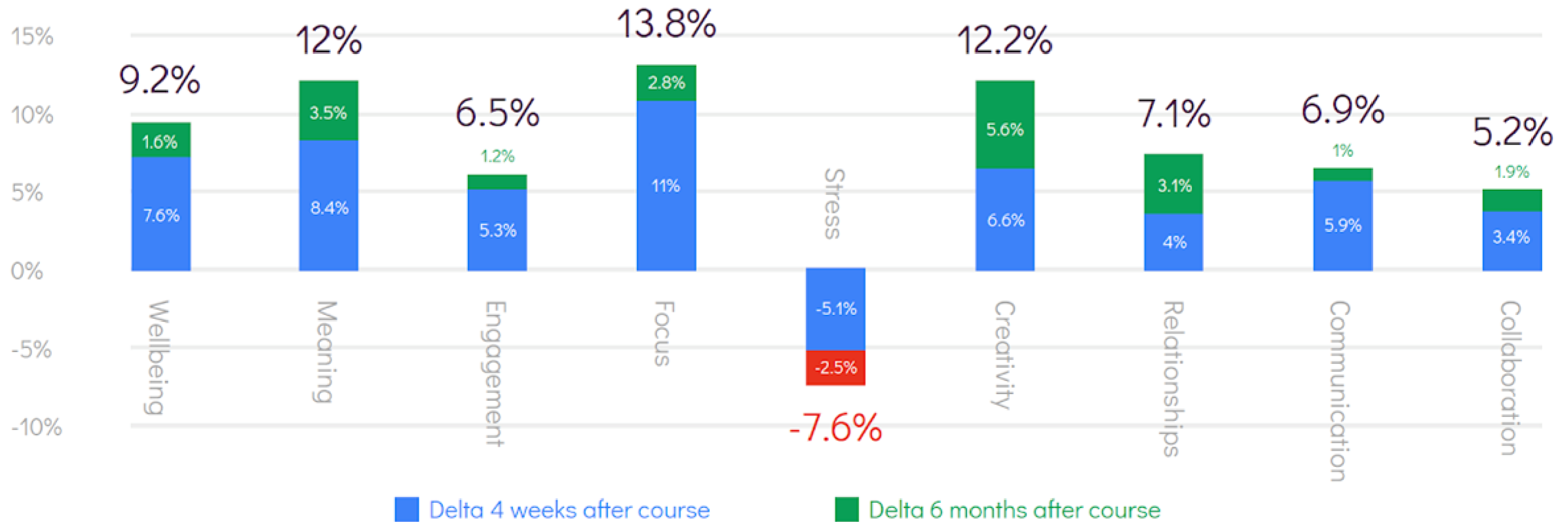


— Meta-Analyse:  
— Änderung in Hirnregionen

1. Aufmerksamkeitskontrolle
2. Emotionale Regulierung
3. Selbstwahrnehmung



Veränderungen nach SIY bei SAP  
 Vor Programm zu 4 Wochen und 6 Monate danach



# Inhalte



Leadership

Empathie

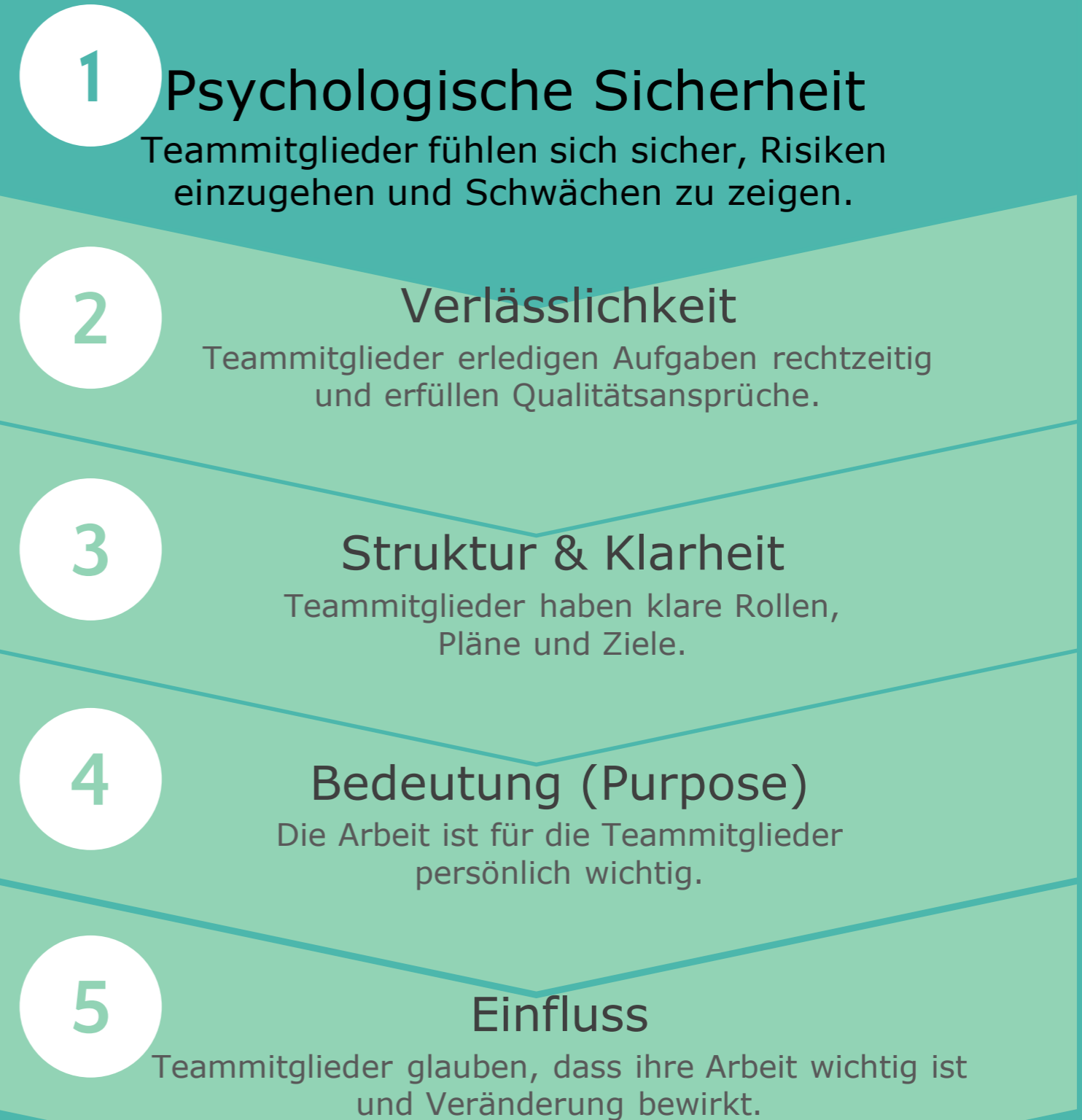
Motivation

Selbst-Führung

Selbst-Wahrnehmung

Achtsamkeit

# Was Google auf der Suche nach dem perfekten Team gelernt hat



# Achtsamkeit

**Nicht auf Autopilot  
sondern Bewusst sein**

# Empathie

**Bewusstes Wahrnehmen  
der Anderen und deren  
Gefühle**

# *Nicht-Achtsames* Zuhören



# Achtsames Zuhören



A spricht und B hört **achtsam**  
zu und C beobachtet

(1 min)

dann spricht B und C hört zu  
und A beobachtet

(1 min)

dann spricht C und A hört zu  
und B beobachtet

(1 min)

- Was mich in letzter Zeit in meinem Leben überrascht hat, war ...

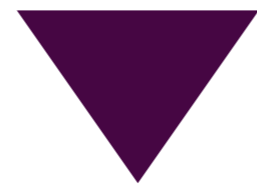
oder

- Die Person, die ich sein möchte, ist ...
- ODER ... was du gerade möchtest

Autopilot



Bewusst



Verbunden



# Übungen

---

- 1 1 Minute zum Ankommen
- 2 Drei Atemzüge Kurz-Übung
- 3 Achtsames Zuhören

# Zusammenfassung

- Wir brauchen andere Fähigkeiten für eine digitalisierte Welt
- Achtsamkeit bezeichnet den Weg von Autopilot zu “bewusst sein”
- Bewusstes Wahrnehmen von anderen Menschen schafft Verbindung & Empathie
- Finde Wege zum Üben - formal und integriert
- SIY ist eine erprobte & skalierbare Möglichkeit zur persönlichen transformativen Entwicklung



*Tatjana Wittig, Emotional intelligence activist at Deutsche Telekom & Certified Teacher for SIY*

*“Von 300 Teilnehmern würden 298 das Programm weiterempfehlen. Wir haben bereits jetzt eine Warteliste von mehreren hundert Interessenten.”*



United Nations



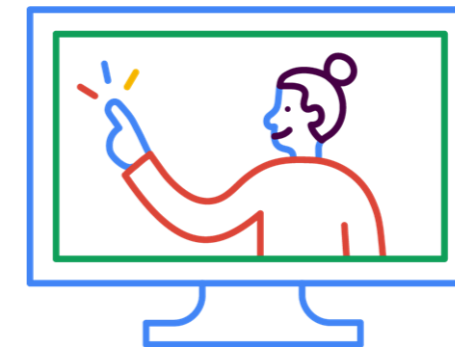
# Search Inside Yourself Online Programm (deutsch)



3 Module Live  
Training mit 2 SIY  
Trainern (online)  
je 5,5 Stunden

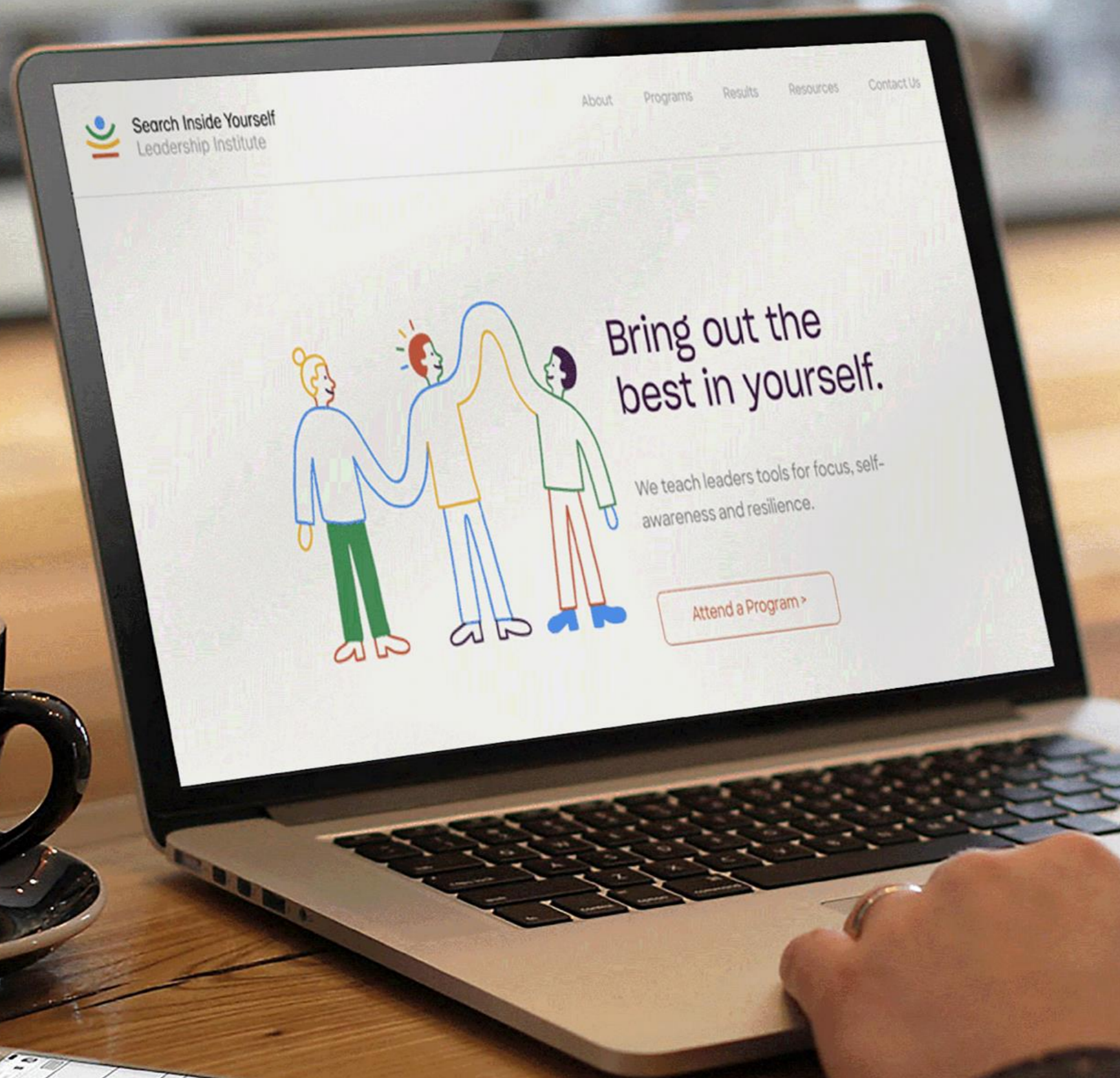


28-Tage  
Üben zum  
Verankern und  
Buddy Austausch



Abschluss  
Webinar für  
Fragen und  
Anregungen





DANKESCHÖN!

Weitere  
Informationen:

<https://upskill-siy.de/>

Passwort siy

Für Fragen:  
sontheimer@  
petra-sontheimer.de

