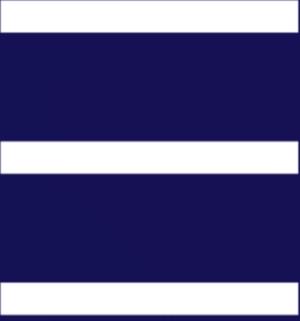


EDAY

2025
SALZBURG

Motivationsstrategien und Resilienz im
digitalen Wandel - Wie Menschen trotz ständiger
Veränderung motiviert bleiben



Beim selben Bild (bzw. in derselben Situation) geben wir ihm eine unterschiedliche Bedeutung und einen anderen Sinn.

Künstler

sieht Menschen,
Gefühle, Gedanken

Handwerker

sieht Werkzeug



Physiker

erkennt Kosmos

Mutter

sieht Frau mit Kindern

Manager

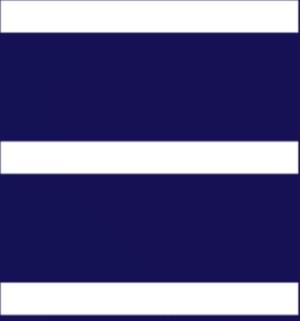
sieht Statistik

Kind

erkennt Lutscher

Sportler

sieht Pokale



Sichtweise Sinn & Bedeutung



Günter Lechner, CMC

**Wirtschafts- & Kompetenztrainer,
Certified Management Consultant.**

Handwerk für Strategie und Motivation in Form von
Business Coachings und Mentaltrainings.

www.lechner.co.at / +43 664 7500 7477

Mein beruflicher Werdegang: Von der kaufmännischen Lehre zum Geschäftsführer
Marketing, und nun seit über 10 Jahren selbstständiger Unternehmensberater und
Business Trainer.



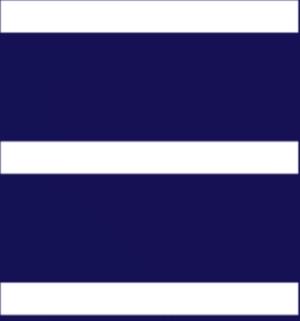
#Buch: Die Freiheit ruft Deinen Namen – Jeder ist seines Glückes Schmied

#Podcast: Antworten zum Glück



CERTIFIED MANAGEMENT CONSULTANT





Mein Ziel für heute:

Einfache Mentaltechniken für Resilienz und Motivation

Digitalisierung

- 1) Speichern von Daten
(Big Data, Quantencomputing)
- 2) Datenanalyse/-verarbeitung
(Rechenleistung, Mustererkennung)
- 3) Infrastruktur
(Netzwerk, Verbindung)

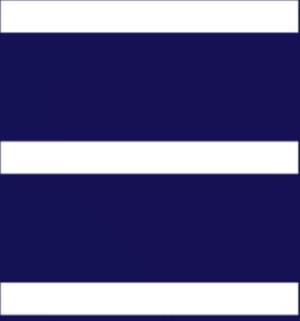


5MB Speicher 1956

A close-up photograph of a firefighter's gloved hand holding a fire hose nozzle. The nozzle is black with a blue band that has white markings and numbers (150, 300, 400, 480). A thick stream of white water is spraying out from the nozzle. The background is a blurred orange and white striped pattern, likely a fire truck. The overall scene is brightly lit, suggesting an outdoor setting.

Informationsflut

**Wir trinken aus einem
Feuerweherschlauch**



Mein Ziel für heute:

Einfache Mentaltechniken für Resilienz und Motivation

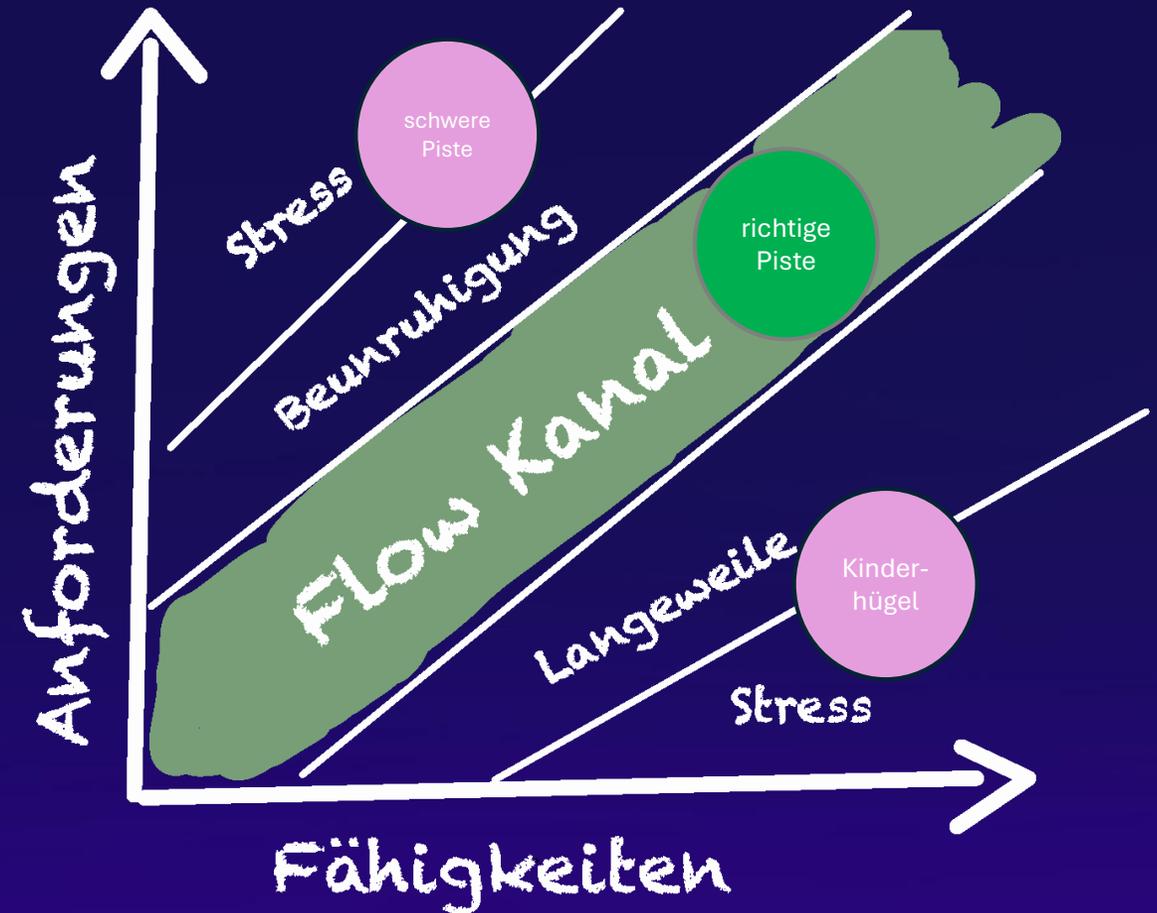
Stressmanagement

- **Belästigungsmanagement**
(Störende Einflüsse; Lärm, Kollegen, E-Mails, Social Media, ...)
- **Reizmanagement**
(Reizüberflutung der Sinne, Multitasking, viele Nachrichten und Aufgaben)
- ***Zeitmanagement***
(effiziente Nutzung der verfügbaren Zeit, vermeiden von Zeitdruck)
- ***Erregungsmanagement***
(Anspannung, Regulation körperlicher und emotionaler Stressreaktionen)

Das Flow-Model

Aufgaben mit Motivation,
Konzentration und
Freude erledigen.

- Anforderungen
- Fähigkeiten

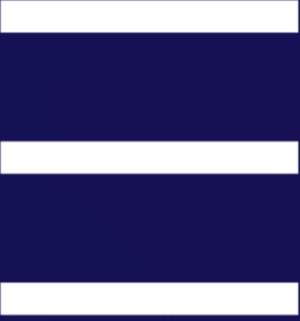


Schlüsselstellen

Knotenpunkte im Business

- Zielerreichung
- Schlüsselstellen des Tages / Monats
- Diskussionen & Besprechungen
- Mitarbeitergespräche
- Personalentscheidungen
- Digitalisierung

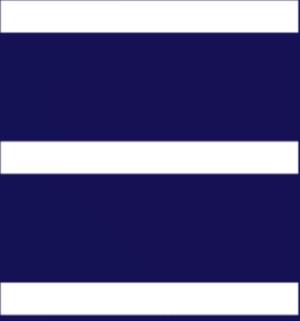




Der Öko-Check

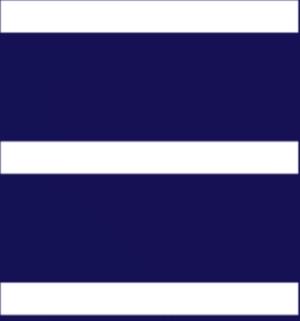
Was verändert sich, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

- Situation
- Beziehungen
- Konstellationen
- Persönlichkeit



Mentale Stärke zeigen

- **Emotionale Flexibilität**
(bei Unerwartete Veränderung, locker und ausgeglichen sein)
- **Emotionales Engagement**
(Unter Druck engagiert bleiben)
- **Emotionale Stärke**
(Gegner unter Druck setzen, das Gefühl der eigenen Stärke vermitteln)
- **Emotionale Spannkraft**
(Treffer des Gegners wegstecken, abhaken und weiter - Gegenreaktion)



Das innere Team

Welchen Hut setzt Du Dir in welcher Situation auf? Wann brauche ich welche Rolle?

Welche Lebensrollen, Gesichter oder Charaktereigenschaften habe ich?

- Freundlich
- Hilfsbereit
- Ehrgeizig
- Verhandler/in
- Laut und wütend
- Kontrollieren
- Fürsorglich
- Dickköpfig
- Kämpfer/in

Job-Quadranten

der beruflichen Sinnsuche

Angenehme Tätigkeit

Tätigkeiten mit angenehmen Bedingungen, aber ohne tieferen Sinn.

Beispiel: Ein gut bezahlter, aber wenig erfüllender Job.

Berufung

Jobs, die sowohl Spaß machen als auch Sinn stiften.

Beispiel: Arbeit, die mit persönlichen Werten übereinstimmt und Erfüllung bringt.

Bullshit-Job

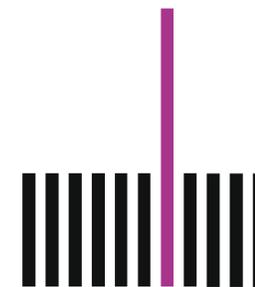
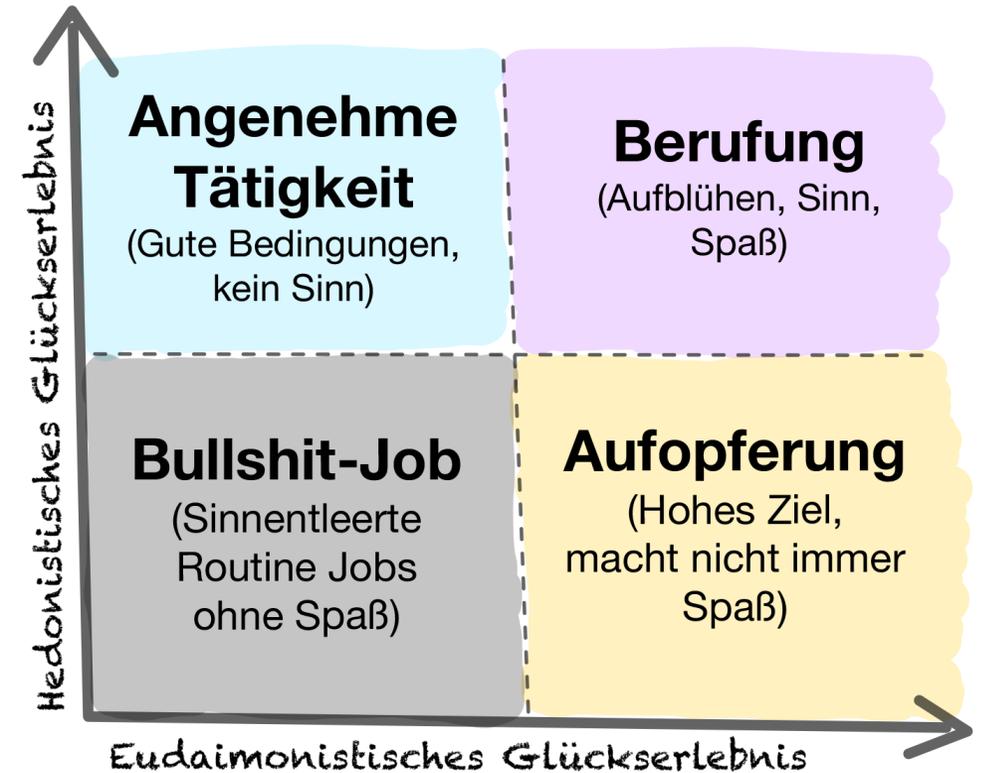
Routinearbeiten ohne Spaß und ohne erkennbaren Sinn.

Beispiel: Monotone Arbeit ohne erkennbaren Beitrag.

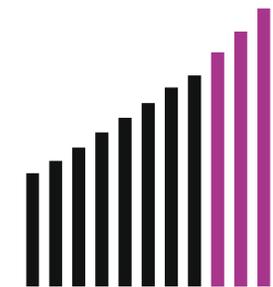
Aufopferung

Arbeiten, die schwierig und anspruchsvoll sind, aber einem höheren Zweck dienen.

Beispiel: Job im sozialen Bereich, der viel erfordert, aber auch viel gibt.



Hedonistische Glück



Eudaimonistisches Glück

Lösungstechniken

- Stressmanagement (Belästigung, Reiz, Zeit, Erregung)
- Das Flow-Model (Anforderungen & Fähigkeiten)
- Schlüsselstellen (Knotenpunkte)
- Öko-Check (Umfeldanalyse)
- Lebensrollen - Inneres Team (Charaktereigenschaften)
- Glaubenspolaritäten (Kopf - Ordnung - Herz)

Ich biete Ihnen:

**9-Wochen-Masterprogramm für
Mentale Stärke**

Mehr Infos: www.lechner.co.at/mofole

EDAY

2025
SALZBURG

Motivationsstrategien und Resilienz im
digitalen Wandel - Wie Menschen trotz ständiger
Veränderung motiviert bleiben