



6 FRAGEN AN ...

Madeleine Beil

über innere Stärken, bessere Selbstführung und gute Konfliktlösung

1 Frau Beil, das neue Coaching-Unternehmen „The Corporate Mind“ bietet einen neuen „Führungsschein“ für Führungskräfte, Teams und Mitarbeiter:innen an. Was ist aus psychologischer Kommunikationsperspektive an Ihrem Führerschein gegenüber gängigen Coach-Angeboten? Wir lernen so viel in unserem Leben, aber wie unsere Psyche funktioniert, wissen nur wenige von uns. Es sollte in der Schule, Studium und in Ausbildungen Pflichtfach sein. Denn ich bin überzeugt, es lebt sich zufriedener und erfolgreicher, wenn wir nicht nur wissen, wie unser Herz schlägt, sondern auch, wie unser Geist tickt. Wir haben das Ziel, mit unserer digitalen Akademie alle Mitarbeitenden eines Unternehmens gleichermaßen abzuholen mit einem Expertentrio aus Coaches, Psychologen und Unternehmern. Unser Programm passt sich an den Alltag der jeweiligen Firmen an, damit die Teilnehmer:innen darüber bereits eine erste Routine für sich gewinnen können, um sich nicht nur fachlich, sondern auch auf psychologischer Ebene ihr Leben lang weiterzuentwickeln.

2 Sie wollen abseits der „Pop-Psychologie“ klassischer Coaching-Angebote das „Wissen, wie wir Menschen wirklich ticken“ vermitteln. Was fehlt denn heute dem Homo sapiens der Arbeit, und wie wollen Sie die ihnen selbst unbekannte Seite der Persönlichkeit Ihrer Klienten lebendig machen? Einigen von uns fehlt ein Gerüst, wie wir ticken, warum wir so ticken und wie wir lernen, unser Unterbewusstsein bewusster zu steuern. Wir lassen uns doch gern im Alltag mal von Gefühlen übermannen und treffen dann vielleicht die falschen Entscheidungen. Wenn wir aber wissen, wann zum Beispiel unser innerer Kritiker ins Drama verfällt, dann können wir mit unserem Bewusstsein dagegensteuern und müssen uns dem nicht ergeben. Uns ist unter anderem wichtig, dass jeder bei uns seine inneren Anteile kennenlernen, diese miteinander ins Gespräch bringen kann und so sein Unbewusstes immer bewusster lebt.

3 Wenn ich „The Corporate Mind“ buche, erhalte ich eine „Gebrauchsanweisung für mich selbst“ – sagen Sie. Was für Techniken wenden Sie an, damit ich als Teilnehmer:in in Ihrem Coaching meine neu entdeckten Seiten im Job anwenden kann? Sie können das im ganzen Leben anwenden. Sie lernen Ihr Unterbewusstsein besser zu verstehen und welche Anteile dort in Ihnen schlummern, zum Beispiel auch der Visionär, die Starke, der Leidenschaftliche, die Kritikerin etc. Sie erarbeiten für sich selbst Ihr Inneres und lernen, bewusst damit umzugehen. Wir üben bei uns den Perspektivwechsel, unsere eigene Landkarte hintenanzustellen, um das Gegenüber besser zu verstehen, erfolgreicher zu kom-

munizieren, erfolgreicher im Team zu sein, aber auch mit sich selbst. Und vor allem lernen wir gemeinsam, welcher Typ man ist, was Konflikte sind und warum sie oft wichtig sind.

4 Geht es bei „The Corporate Mind“ um individuelleres Wohlfühlen im Job oder um effizienteres Erreichen von Zielen? Beides, da es sich gegenseitig bedingt. Wer sich wohler fühlt und die eigene Gefühlswelt besser einordnen und steuern kann, ist auch effizienter und fokussierter im Job. Es geht darum, ein bewusstes, zufriedenes Leben zu führen, indem ich weiß, wie ich ticke, was ich im Alltag brauche, um erfüllt zu sein und so auch meine Ziele und Visionen erreichen zu können. Ob im Job oder privat, es geht um mehr Klarheit.

5 Sie wollen Menschen psychologisch fit machen für Konflikte und Selbstreflexion. Das nannte man früher mal hausbacken Supervision. Bieten Sie frischen Wein für klassische Mindset-Ziele an? Genauso wie es absurd ist, dass Psychologie kein Pflichtfach in der Schule ist, ist es absurd, dass wir nicht lernen, wie man Konflikte austrägt. Wie aus Konflikten Weiterentwicklung entstehen kann, ob für sich selbst oder mit seinem Kollegen:innen und Partner:innen etc. Mit uns erarbeiten die Teilnehmer:innen, welcher Konflikttyp sie sind, wie sie sich im Team bestmöglich aufstellen. Unser Trio gibt Erfahrungen aus der Sicht von Psychologen, Coaches und Unternehmer:innen weiter. Wir üben, mutiger zu werden, Konflikte als Selbstverständnis im Alltag zu integrieren, um weiterzugehen. Vor allem stehen wir dafür, die Teilnehmer:innen in die Selbstmächtigung zu bringen. Sie dürfen uns nach der Akademie nicht mehr brauchen.

6 Was ist für Sie ein glücklicher Mensch? Glück kommt von dem mittelniederdeutschen Wort Gelücke und heißt gelingen. Das zeigt, wie früher das Verständnis der Menschen von Glück war. Und im Kern stimme ich dem noch heute zu. Glück ist für mich der Mensch, dem es gelingt, nach seinen Bedürfnissen zu leben, und der sich sein Leben lang die Zeit nimmt, sich immer besser kennenzulernen.
Fragen: Wolfgang Timpe

Madeleine Beil, 41, ist Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin, Business Coach und Geschäftsführerin der Agentur Beil², die unter anderem Immobilienunternehmen wie DC Developments in der HafenCity berät. Über 230 Unternehmen und Projekte aus den Branchen Immobilien, Health, Tech & IT, Lifestyle und Mobility wurden bis heute erfolgreich bei der Kommunikation begleitet.

»Wie navigiere ich erfolgreich durchs Arbeitsleben?«

Führungskultur Madeleine Beil, Chefin der Kommunikationsagentur Beil², hat zusammen mit Klinikchef Sven Steffes-Holländer die neue Unit „The Corporate Mind“ ins Leben gerufen. Mit psychologischem Wissen sollen Teams und Einzelpersonen zum „Führungsschein“ befähigt werden

Mit Psychologie, Coaching und Unternehmertum will der neue Unternehmenszweig „The Corporate Mind“ der Hamburger Kommunikationsagentur Beil² einen neuen Ansatz der Führung und Zusammenarbeit in Unternehmen etablieren. In einer Kooperation mit Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, soll den Herausforderungen der sich wandelnden Arbeitswelt wie Personalmangel, hohem Krankenstand und sinkender Produktivität sowie geschwächtem Teamgefühl und immer häufigeren Generationskonflikten nachhaltig begegnet werden. „The Corporate Mind“, „Der unternehmerische Geist“, bietet verschiedene Programme auf Basis psychologischer Wissenschaft an, die über New-Work-Trends hinausgehen und den Kern der Probleme herausstellen wollen. Ziel ist es, dass Einzelpersonen und Teams den „Führungsschein“ machen, der sie befähigt, sich selbst und andere motivierter und erfolgreicher durchs Arbeitsleben zu navigieren.

Psychologie, Coaching und Unternehmertum – der Dreiklang des Erfolgs

Für Madeleine Beil bilden „Psychologie, Coaching und Unternehmertum“ den „Dreiklang des Erfolgs“. Für die Kommunikationswissenschaftlerin, 41, steht psychologisches Basiswissen in der Schule, im Studium und später in Unternehmen an allererster Stelle. Zusammen mit Sven Steffes-Holländer, 49, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Experte für Leadership, bringt sie ihre umfangreiche Expertise in die „die neue Unit, die neue Akademie“ ein. Beide sind überzeugt, dass der Unternehmenserfolg maßgeblich von der Kommunikationsqualität und bestimmten psychologischen Grundkenntnissen abhängt. Diese Kompetenzen seien nicht nur für Führungskräfte wichtig, sondern für alle Beteiligten in Unternehmen – vom CEO bis

zum Auszubildenden. Mit ihrer Erfahrung als Gründer und Geschäftsführende grenzen sich die beiden „The Corporate Mind“-Gründer im exklusiven Gespräch mit der HafenCity Zeitung (HCZ) klar von anderen Coaching-Anbietern ab – siehe auch ihre jeweiligen persönlichen Zugangsweisen in der HCZ-Rubrik „6 Fragen an ...“ auf diesen Seiten.

Es sollen „zielführende und alltagsnahe Maßnahmen entstehen“, indem psychologische Zusammenhänge ganzheitlich betrachtet und zu Ende gedacht werden. Das bedeute, den „Perspektivwechsel“ zwischen Unternehmens- und Arbeitnehmer:innen-Sicht stärker zu schulen. Madeleine Beil: „Immer mehr Unternehmen merken, dass Benefits und klassische Mitarbeiterschulungen keine langfristige Lösung sind, um gute Teams aufzubauen und auf Wachstumskurs zu halten – vielmehr beobachten wir eine Art Symptombekämpfung von Zuständen, die viel tiefer liegen. Unser Anspruch ist es, oberflächlicher Pop-Psychologie etwas entgegenzusetzen. Wer sich und andere gut führen will, braucht aufrichtiges Interesse und Wissen darüber, wie wir Menschen wirklich ticken.“ Und Sven Steffes-Holländer ergänzt: „In einer Welt, die immer komplexer und unsicherer wird, ist es entscheidend, dass wir die Mechanismen und Grundbedürfnisse unserer Psyche verstehen und positiv nutzen. Nur so können wir ein gesundes und produktives Miteinander schaffen, das gleichzeitig Orientierung in diesen Zeiten bietet.“

Mitarbeitende erhalten eine Gebrauchsanweisung für sich selbst Und wie will der neue „Führungsschein“, nein, nicht Führerschein, nun genau alles besser für mich und für das Unternehmen machen? Wo liegt der Win-win-Aspekt einer umfassenden nachhaltigen Psycho-Fitwertung? „Wir alle kennen die Grundfunktionen unseres Körpers und bekommen bereits

als Kind Basics zu Ursache und Wirkung beigebracht: Warum habe ich einen Muskelkater? Was hilft bei Erkältungen? Wie bekomme ich mehr Kondition? Dieses Grundwissen haben jedoch die wenigsten, wenn es um ihre Psyche geht. Warum habe ich Angst vor Kritik? Wieso funktionieren manche Teams besser als andere? Warum bereitet mir ein bestimmter Kunde Bauchschmerzen? Auch hier die Ursachen und Wirkungen zu kennen und proaktiv steuern zu können – für sich und im Team –, das ist das Ziel unserer Akademie.“ Die Programme von „The Corporate Mind“ seien darauf ausgerichtet, so Steffes-Holländer, „Konfliktfähigkeit und Selbstreflexion im Alltag selbstverständlich zu machen, funktionierende Teamstrukturen aufzubauen und Generationen zu vereinen. Negative Dynamiken sollen bewusst gemacht und aufgelöst sowie ein klares Rollenverständnis und gemeinsamer Konsens gefördert werden“.

„Die aktuelle Debatte um Fachkräftemangel, weniger Arbeitszeit und Arbeitsmoral bedeutet auch den Abschied von einer Utopie, in der es keine Leistung zu brauchen scheint. Die Herausforderungen der neuen Arbeitswelt treffen alle Branchen, auch Institutionen wie eine psychosomatische Klinik oder Firmen voller hochintelligenter Köpfe. Wir wollen darüber aufklären, dass Zusammenarbeit und Selbstführung genauso erlernt werden müssen wie andere elementare Kompetenzen – ganz unabhängig von Bildungsgrad und beruflicher Position“, so Sven Steffes-Holländer. Die Akademie vermittelt dieses Wissen in kurzformatigen, alltagsnahen Einheiten über mehrere Wochen hinweg, sodass sich notwendige Routinen entwickeln können, um das neu Erlernte beizubehalten. *Wolfgang Timpe*

Info

Mehr Informationen unter: www.beilquadrat.de



Wollen psychologisches Grundwissen in Unternehmen und zu ihren Mitarbeiter:innen bringen: Kommunikationsberaterin Madeleine Beil und Sven Steffes-Holländer, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie © CATRINA ANJA EICHINGER



6 FRAGEN AN ...

Sven Steffes-Holländer

über emotionale Intelligenz, individuelle Stressmuster und praktische Selbsterkenntnis

1 Herr Steffes-Holländer, was ist aus Sicht psychosomatischer Medizin neu an Ihrem „Führungsschein“ gegenüber gängigen Coach-Angeboten? Der „Führungsschein“ von „The Corporate Mind“ integriert das Fachwissen aus der psychosomatischen Medizin und neueste Erkenntnisse der Psychotherapie in das Führungstraining. Dies bedeutet, dass wir nicht nur auf kognitive und verhaltensorientierte Techniken setzen, sondern auch die Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche berücksichtigen. Unser Ansatz hilft Menschen, Stresssymptome frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen, indem wir Körperwahrnehmung und emotionale Intelligenz schulen. Unser emotionaler Zustand hat direkten Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit. Indem wir Körperwahrnehmung und emotionale Intelligenz schulen, können Führungskräfte lernen, Stresssymptome frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen, was in herkömmlichen Coachings oft zu kurz kommt.

2 Warum können medizinische Erkenntnisse über die eigene Psyche und somit der eigenen Persönlichkeit dabei helfen, seine Arbeit befriedigender und erfolgreicher auszuüben? Medizinische Erkenntnisse über die Psyche und Persönlichkeit geben tiefere Einblicke in individuelle Stressmuster und Verhaltensweisen. Führungskräfte, die verstehen, wie Stress und Emotionen ihren Körper und Geist beeinflussen, können besser auf ihre Bedürfnisse reagieren und gezielte Maßnahmen ergreifen, um ihre Resilienz zu stärken. Das führt nicht nur zu höherer Zufriedenheit im Beruf, sondern auch zu gesteigerter Leistungsfähigkeit. Wie zum Beispiel auch der Neurowissenschaftler Antonio Damasio betont, „sind Emotionen und das Gefühl des Selbst integrale Teile unseres Entscheidungsprozesses“. Wenn Führungskräfte diese Dynamiken verstehen, können sie ihre Entscheidungen bewusster und effektiver treffen, was letztlich zu einem erfolgreicherem und erfüllteren Berufsleben führt.

3 Es heißt so banal, dass das Leben ewiges Lernen sei. Ist das nicht an und für sich schon anstrengend, und muss ich dazu jetzt auch noch die Tiefen meiner Seele erkunden, um erfolgreich zu sein? Das Streben nach kontinuierlichem Lernen kann anstrengend wirken, doch das Erkunden der eigenen Seele ist kein zusätzlicher Ballast, sondern eine Bereicherung. Philosophen wie Sokrates haben seit jeher die Bedeutung der Selbsterkenntnis betont. „Erkenne dich selbst“ ist nicht nur ein philosophisches Konzept, sondern ein praktischer Ansatz, um ein erfülltes Leben zu führen. Indem man sich selbst besser versteht, kann man bewusster und effektiver handeln. Dieser Prozess kann tatsächlich entlastend wirken, weil man lernt, mit den eigenen Ressourcen schonend umzugehen und sich nicht in destruktiven Mustern zu verlieren. Langfristig führt dies zu mehr innerer Ruhe und Zufriedenheit, sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben.

4 Sie wollen bei „The Corporate Mind“ ein „gesundes und produktives Miteinander“ bei Ihren Teilnehmer:innen bewirken und damit auch „Orientierung in diesen Zeiten“ einer komplexen und unsicheren Welt bieten. Geht's eine Nummer kleiner, laden Sie sich da als Coach nicht zu viel auf Ihre Schultern? Es ist eine große Herausforderung, aber keine zu große Bürde. In einer zunehmend komplexen und unsicheren Welt sind Orientierung und ein gesundes Miteinander entscheidende Faktoren für nachhaltigen Erfolg. Unsere Programme sind darauf ausgelegt, Führungskräfte und Teams zu stärken, damit sie selbstbewusster und resilient agieren können. Indem wir psychosomatische Erkenntnisse einbeziehen, schaffen wir eine solide Basis für gesunde und produktive Arbeitsumfelder. Inmitten von Schwierigkeiten liegen Möglichkeiten, indem wir diese

Möglichkeiten erkennen und nutzen, können wir nachhaltige Veränderungen bewirken, die sowohl den Einzelnen als auch das Unternehmen stärken. Als Chefarzt der Heiligenfeld Klinik habe ich viele Menschen erfolgreich auf diesem Weg unterstützen können.

5 Die Generation Z achtet auf Selbstverwirklichung und umweltorientiertes Leben und Arbeiten. Sie bieten Unterstützung beim Erlernen besserer „Selbstführung“ an. Heißt das, dass ich immer öfter „neben“ mir stehen muss, um mich psychologisch-strategisch zu optimieren? Die Generation Z unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht von ihren Vorgängern. Diese jungen Menschen, die etwa zwischen 1997 und 2012 geboren sind, legen großen Wert auf Selbstverwirklichung, nachhaltiges Leben und Arbeiten sowie eine gesunde Work-Life-Balance. Für sie steht nicht nur der berufliche Erfolg im Vordergrund, sondern auch das persönliche Wohlbefinden und die Sinnhaftigkeit ihres Tuns. Die Generation Z ist sich bewusst, dass langfristiger Erfolg und Zufriedenheit nur erreicht werden können, wenn berufliche und persönliche Ziele in Einklang gebracht werden. Daher ist die Selbstführung – das bewusste und reflektierte Steuern des eigenen Verhaltens und Denkens – von zentraler Bedeutung, das bedeutet nicht, sich ständig zu analysieren oder zu optimieren, sondern authentisch zu leben und klare Prioritäten zu setzen.

Der Psychologe Carl Rogers sagte: „Das Paradoxe ist, dass ich mich erst dann ändern kann, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin.“ Für die Gen Z bedeutet dies, dass Selbstakzeptanz der Schlüssel zur Selbstführung ist. Indem sie sich selbst so akzeptieren, wie sie sind, können sie ihre Stärken und Schwächen besser verstehen und authentisch handeln. Dies ermöglicht es ihnen, ihre Ziele effektiv zu verfolgen, ohne sich permanent unter Druck zu setzen. Indem wir bei „The Corporate Mind“ Selbstführung lehren, unterstützen wir die Generation Z dabei, ihre persönlichen und beruflichen Ziele harmonisch zu vereinen. Dies fördert nicht nur ihr individuelles Wohlbefinden, sondern auch ihre Leistung und Zufriedenheit im Beruf. Denn letztlich sind zufriedene und authentische Menschen die besten und nachhaltigsten Leistungsträger in jedem Unternehmen.

6 Was ist für Sie ein glücklicher Mensch? Um es auf den Punkt zu bringen, würde ich sagen: Ein glücklicher Mensch ist jemand, der inneren Frieden und emotionale Balance gefunden hat, sich selbst akzeptiert und liebt, erfüllende Beziehungen pflegt, Sinn und Zweck im Leben findet, eine positive Einstellung und Optimismus besitzt, achtsam und präsent im Moment lebt, auf seine körperliche und geistige Gesundheit achtet und Dankbarkeit und Wertschätzung praktiziert. Diese verschiedenen Elemente sind eng miteinander verbunden und tragen gemeinsam dazu bei, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Wie Thich Nhat Hanh, ein berühmter buddhistischer Mönch und Achtsamkeitslehrer, es formulierte: „Das größte Geschenk, das wir anderen und uns selbst machen können, ist unsere Präsenz.“ *Fragen: Wolfgang Timpe*

Sven Steffes-Holländer, 49, ist seit 2017 Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Berlin, laut „Focus“ einer der Top-Privatkliniken im Bereich Psychosomatik, und Konsiliararzt im BG Klinikum Unfallkrankenhaus Berlin. Als Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie besitzt er über 20 Jahre Expertise im Umgang mit psychischen Belastungen.