

Mundgold™

Herzlich Willkommen zur Rosenschule

“Rose statt Mimose”

Ulrike Kiesewetter

# Ulrike Kiesewetter – Ihre Referentin

Mundgold™



- Seit 2008 selbständige und zertifizierte Trainerin, Coach und Moderatorin
- Geschäftsinhaberin von Mundgold.de – seit 29 Jahren im Business
- Schwerpunkte: Team- und Führungskräfteentwicklung (Frauen/Männer)
- Kommunikation, Konfliktmanagement, Lösungsorientierung, professionelles Auftreten
- Dozentin Uni Wuppertal und FH/TH Köln
- Kunden: u.a. C&A, Dior, Gothaer, Guerlain, HDI, KPMG, Sephora, Sparkasse, Vorwerk, WMF



1. Robuste Natur
2. Optimistisch (teils übertrieben)
3. Gesundes Selbstvertrauen
4. „Wächst“ auch in schwieriger Umgebung
5. Akzeptiert und agiert proaktiv
6. Benennt Wünsche und fordert
7. Lösungs- und zukunftsorientiert
8. Ist resilient – Kraft durch Krise
9. Bittet um Hilfe und ist gut vernetzt
10. Mag/akzeptiert Veränderung



1. Empfindsam und sensibel
2. Sozial und fürsorglich
3. Skeptisch und vorsichtig
4. Eher pessimistisch/halbleeres Glas
5. Treu und loyal
6. Hat gerne „immer“ gleiche Bedingungen
7. Wartet auf Hilfe und bittet selten/nie
8. Erwartet, dass andere ihre Wünsche (er)kennen
9. Leidet oft und ist enttäuscht
10. Trennt oft Sache und Person nicht – fühlt sich schnell angegriffen/kritisiert



Willkommen in der Rosenschule!  
Bringen Sie Ihre innere Rose zum  
Erbblühen und  
arbeiten Sie an Ihren schützenden  
Dornen

„Kenne ich“ - aber machen Sie auch?



## Tipp 1

Lernen Sie „Nein“ zu sagen mit INGA und bleiben Sie dabei!

**I** – Interesse/Empathie

**N** – Nein

**G** – Grund

**A/O** – Alternative/ ohne Alternative

**Hart in der Sache, freundlich im Ton!**

## Beispiel:

*Eine Freundin fragt, ob Sie Ihr am nächsten Samstag helfen können, den Keller auszuräumen. Sie benötigen dringend ein Wochenende zum Auftanken und haben Sonntag schon eine „Pflichtfamilienveranstaltung“.*



## Tipp 2

### Äußern Sie Ihre Wünsche – 3 W-Methode

#### Wahrnehmung

„Mir fällt auf..“, „Ich habe das Gefühl...“

#### Wirkung

„Auf mich wirkt es so, dass...“, „Ist dir bewusst, dass dein Verhalten...wirkt?“

#### Wunsch (Konkret)

„Ich wünsche mir“, „Ich würde mich freuen“,  
„Ich bitte dich...“

Sprechen Sie in **Ich-Botschaften**, damit **der andere versteht, was sein Handeln in Ihnen auslöst! Du-Aussage wirkt anklagend!**



## Tipp 3

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir bei anderen wünschst“*

**Suchen Sie Lösungen und Wege, wie SIE aktiv etwas verändern können.**





## Tipp 4

*„Wer andere belügt, belügt zuerst sich selbst“*

Seien Sie ehrlich zu sich und stehen Sie zu Ihren Schwächen!

**Mal ehrlich, wie aufrichtig stehen Sie zu Ihren Schwächen?**

Die Rose blüht dann, wenn ich meine Schwächen offen erkenne und annehmen kann, zudem verlieren diese Ihre Macht und die Angst vor Entdeckung schwindet.



1. Erstellen Sie eine Löffelliste
2. Tun Sie jeden Tag etwas, dass Sie nicht mögen (runter vom Komfortsofa)
3. Denken Sie simpel
4. Eat the Frog – das Unangenehme zuerst
5. Setzen Sie ins Verhältnis – „Es ist nur ein Job“
6. Schreiben Sie Erfolge und positives auf
7. Sprechen Sie (über) Positives
8. Jeden Tag 30-60 Minuten „Me-Time“
9. Mindmappen Sie - das schafft Klarheit!
10. Treffen Sie eine Entscheidung: Ändern Sie das, was Sie dauerhaft unglücklich macht, Sie haben nur dieses eine Leben!



Viel Erfolg  
auf dem Weg zur Rose!

Ihre

Ulrike Kiesewetter