



# **Raus aus der Komfortzone – das andere Training zum Thema Mindfulness & Führung**

Mario Pröhl Protection

Mosbach, Januar 2020



## Auf einen Blick

An wen richtet sich diese Präsentation?

- Personalverantwortliche (CHRO, Personalleiter), Learning & Development-Entscheider sowie Führungskräfte

Worum geht es?

- Ein modernes Fortbildungsinstrument – das **Awareness & Leadership-Training** – für Führungskräfte
- Trainiert wird jenseits der Komfortzone in einem unternehmensfremden Kontext, einer sogenannten „Risikolage“
- Ein Drittel Theorie, zwei Drittel Praxis

Was wird trainiert?

- Bewusstsein für bestimmte Situationen schärfen, eine Lage richtig einschätzen können, folgerichtige Entscheidungen treffen, handlungsfähig bleiben
- Führung – wie führt man sein Team in kritischen Situationen?
- Am Beispiel von Krisensituationen, z.B. Beschuss, Terroranschlag, Feuer im Hotel (= jenseits der normalen Büroalltagsszenerie)

Für wen relevant?

- Führungskräfte auf allen Ebenen der Organisation

Die heutige Personalarbeit ist von einer Vielzahl an Themen gekennzeichnet



## Zukünftige Führungsmodelle

Re-/Up-Skilling von Mitarbeitern New Way of Work

Employer Branding Flexibilisierung der Arbeit

Diversity **Mindfulness** Demografie

Inklusion Aus- und Weiterbildung

Digitalisierung Employer Experience

Agile Organisationen



# Dabei hat jüngst das Thema „Mindfulness“ viel Aufmerksamkeit auf sich gezogen

## Anstoßen eines Bewusstseinsprozesses bzgl.:

- Was tue ich überhaupt?
- Warum tue ich es?
- Wie entscheide ich?

## Mindfulness

- Entdeckung und Erkenntnis der Motive, Ursachen und Wurzeln des eigenen Denkens, Verhaltens, der gesamten Persönlichkeit
- Hinterfragen der eigenen Entscheidungsfindung und Führungsqualität
- Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber

## Mindfulness äußert sich in 3 Bereichen:



### Körper

- Physische Stabilität
- Aufmerksamkeitslevel, Energie
- Selbstwert



### Kognitive Stabilität

- Kenntnisse
- Fähigkeiten
- Wissen



### Emotionale Stabilität

- Persönlichkeit
- Ausprägung Ego vs. Gemeinschaftsgeist
- Werte des Handelns



# Gleichzeitig müssen heutige Führungskräfte eine ganze Reihe von Kompetenzen aufweisen, um erfolgreich sein zu können

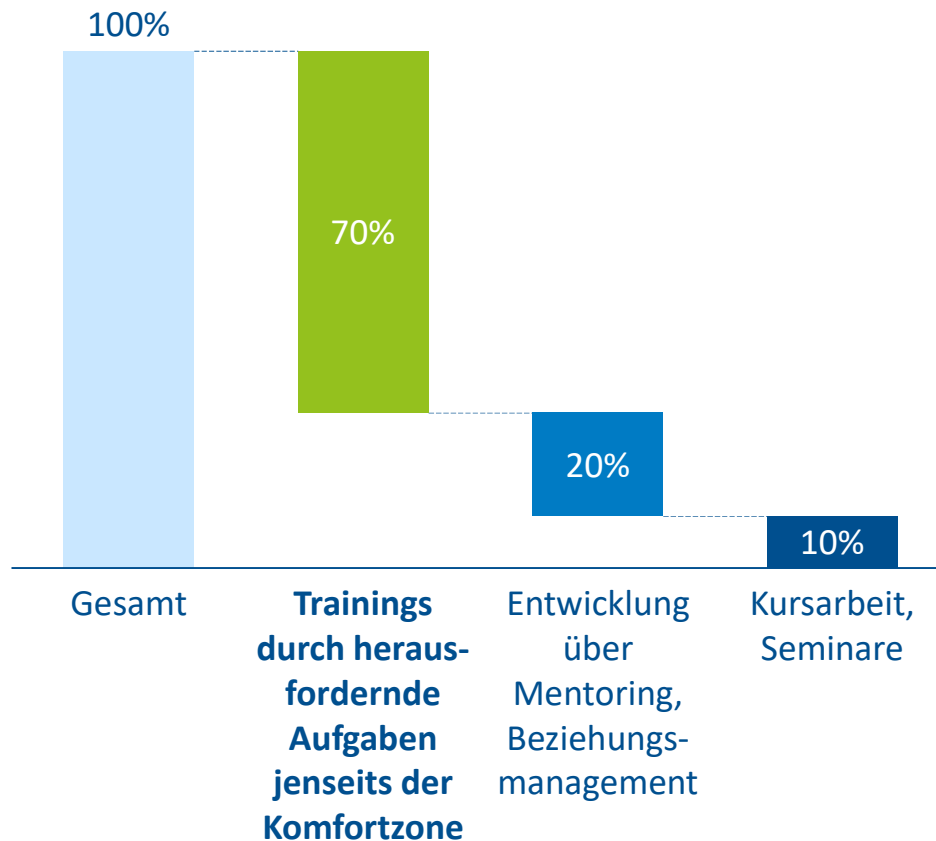
Gängige Führungskompetenzen	+	Persönliche Eigenschaften	
	Strategischer Weitblick, Vision & strategische Orientierung		Unternehmerisches Denken und Agieren
	Kundenorientierung und -verständnis		Durchsetzungsvermögen
	Marktverständnis/ Verständnis der eigenen Lage		Ziel- und Ergebnisorientierung
	Teamführungskompetenz		Schnelle Auffassungsgabe
	Collaboration & Influencing/ Stakeholder Management		Fähigkeit, Komplexität zu durchdringen und richtige Ableitungen zu erarbeiten
	Interkulturelle Kompetenzen usw.		Mut, Entscheidungen zu treffen



# Führungskräfte brauchen also effektive Lernmethoden. Wie geht das?

Grundpfeiler effektiven Lernens\* ...

... mit ihren drei Grundprinzipien\*\*



1  
Assimilation

- Neues Wissen/neue Fähigkeiten werden immer in bestehendes Wissen integriert
- Ausbau bereits vorhandener Fähigkeiten anstelle des Aufbaus radikal neuer Kenntnisse

2  
Übung

- Psychologischer Effekt von häufigen Übungen und Wiederholungen liegt in erhöhter Anwendungsbereitschaft „Rich Repetition“: häufige Wiederholungen trainieren den Instinkt und üben das Neue ein

3  
Fokus

- Vermeidung von Ablenkungen durch Trainingsgelände weg vom Büro
- Tiefe Interaktion mit dem Trainer

\* Quelle: Centre for Creative Leadership, Lombardo, Eichinger + Robert (1996)

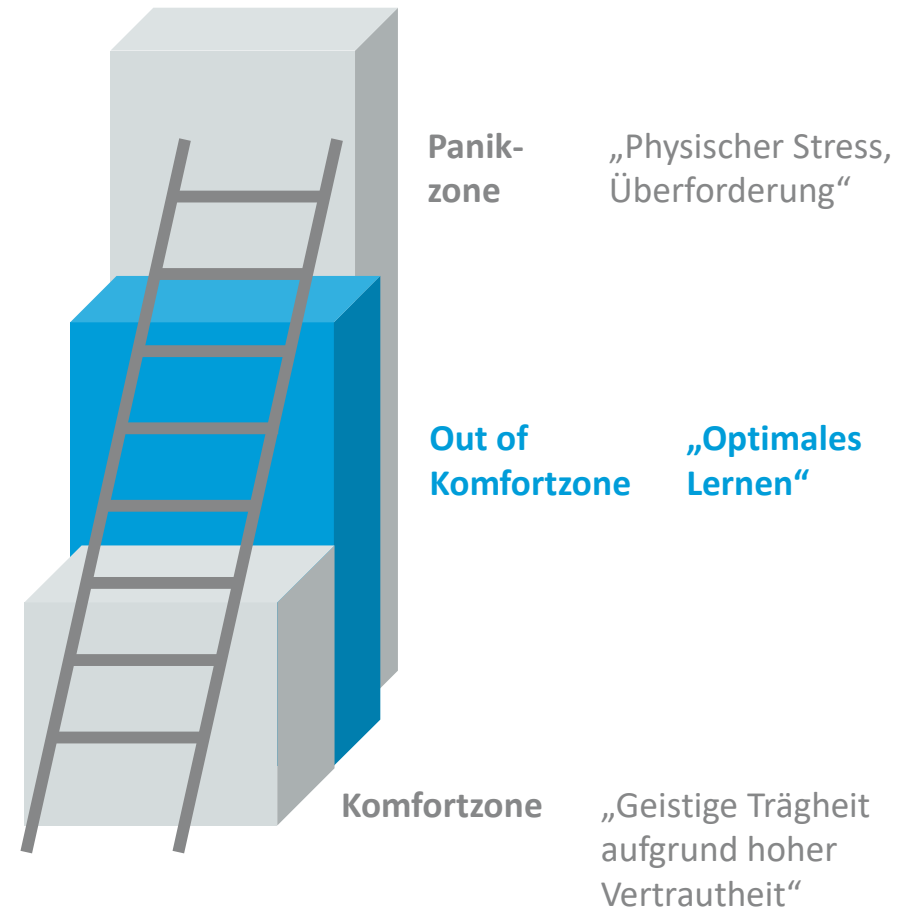
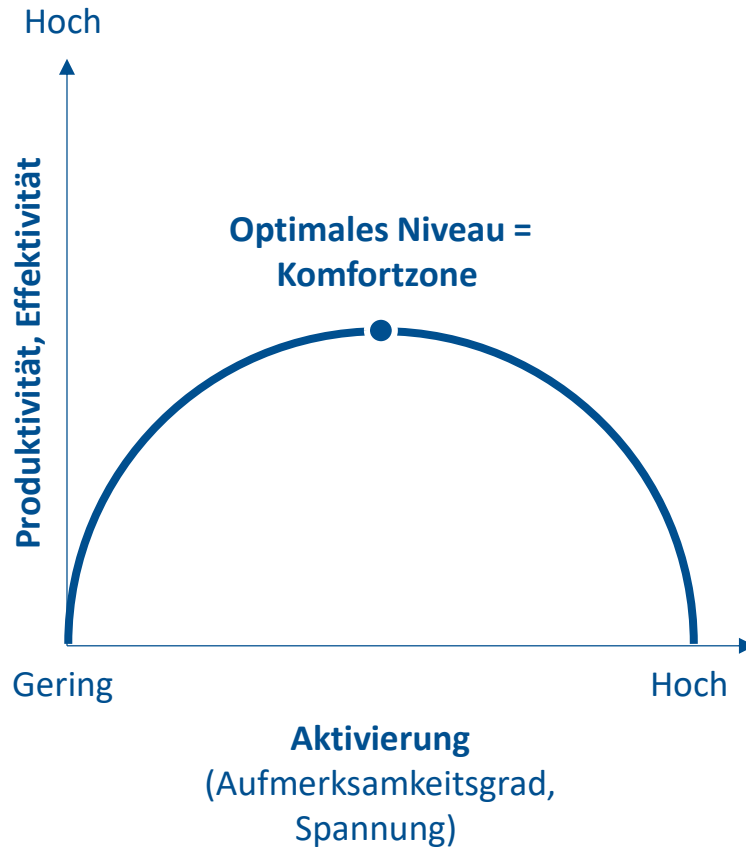
\*\* Quelle: David Paul Ausubel (1968), „Educational Psychology, A Cognitive View“



# Warum Lernen & Training außerhalb der Komfortzone so wichtig ist

Das lange bekannte Konzept der Komfortzone \* ...

... sollte für moderne Trainings bewusst verlassen werden\*\*



\* Quelle: Robert Yerkes & John D. Dodson, 1908

\*\* Quelle: Alasdair White, 2009



# Das neue Trainingskonzept „Awareness & Leadership“ kombiniert verschiedene der geforderten Aspekte

## Das Awareness & Leadership Training ...

- ... fördert die Achtsamkeit mit der derzeitigen Lage
- ... hilft dabei, Situationen richtig bewerten zu können
- ... trainiert die Ableitung folgerichtiger Entscheidungen
- ... übt effektives Handeln ein
- ... bildet Führungsgrundsätze stärker aus
- ... fördert Führungsverhalten und Führungskompetenz
- ... trainiert das Abwägen von Alternativen, das Unterscheiden zwischen richtig und falsch
- ... fördert den Teamgeist
- ... sensibilisiert Führungskräfte für Risiken und Chancen
- ... hilft, auch in Extremsituationen handlungsfähig zu bleiben

## ... findet in Grenzbereichen statt

### Setting

- Jenseits vom bekannten Büroalltag und der eigenen Komfortzone
- Stattdessen Training von Sicherheitslagen, z.B. Notsituationen wie Terroranschläge, Feuer

### Methode

- 1/3 Theorie und Unterricht, 2/3 praktisches Training

### Themen (Auswahl; ist auf Unternehmen individuell anpassbar)

- Verhalten in kritischen Sicherheitssituationen (Beschuss, improvisierte Sprengfallen)
- Verhalten an Checkpoints, Straßensperren
- Umgang mit vertraulichen Informationen
- Orientierung im Gelände
- Erste Hilfe/lebensrettende Maßnahmen
- Feuerlöschtechniken
- uvm.



**Trainingsinhalte sind individuell gestaltbar. Sprechen Sie uns gerne an!**





# Beispiel: Ablauf eines 3-Tages-Trainings „Awareness & Leadership“

Tag 1		Tag 2		Tag 3	
Tagesziel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kennenlernen</li><li>• Einstimmung (Mindset)</li></ul>	Tagesziel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Szenario-gestützte Lösung von Führungs- und Fachaufgaben</li></ul>	Tagesziel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fähigkeiten und Grenzen einschätzen</li></ul>
Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Begrüßung</li><li>• Einführung (Theorie)</li><li>• Personal &amp; Travel Risk Management – Gefahren und Handlungsoptionen</li><li>• Praxis: Brandbekämpfung, Erste Hilfe (First Person On Scene), Karte/Kompass/GPS-Technik</li></ul>	Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unterricht: Reise- und Notfallplanung</li><li>• Kommunikation &amp; Funk</li><li>• Training: Bewältigung lebensbedrohlicher Verletzungen, erste Hilfe in fragilen Kontexten (Tactical First Aid), Vektorenschutz</li></ul>	Ablauf	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verhalten an Checkpoints, Straßensperren oder Hinterhalten, Bewältigung von Stress/Trauma, Verhalten bei Geiselnahme</li><li>• Praxis: Kfz-Notfallmaßnahmen, Beschuss, Sprengfallen, Mission Security Planning</li><li>• <b>Lessons Learned:</b> Debriefing, Learnings für den Unternehmensalltag, weiterführende Ressourcen</li></ul>
Ergebnis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen schaffen für Folgetage</li></ul>	Ergebnis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Führung im fragilen Kontext/ Toolbox erweitern</li></ul>	Ergebnis	<ul style="list-style-type: none"><li>• Übertragbarkeit in den Alltag erkennen</li></ul>

• Das Training kann auf spezifische Anliegen maßgeschneidert werden  
• Neben diesem 3-Tages-Kurs bieten wir auch einen 5-Tages-Kurs an

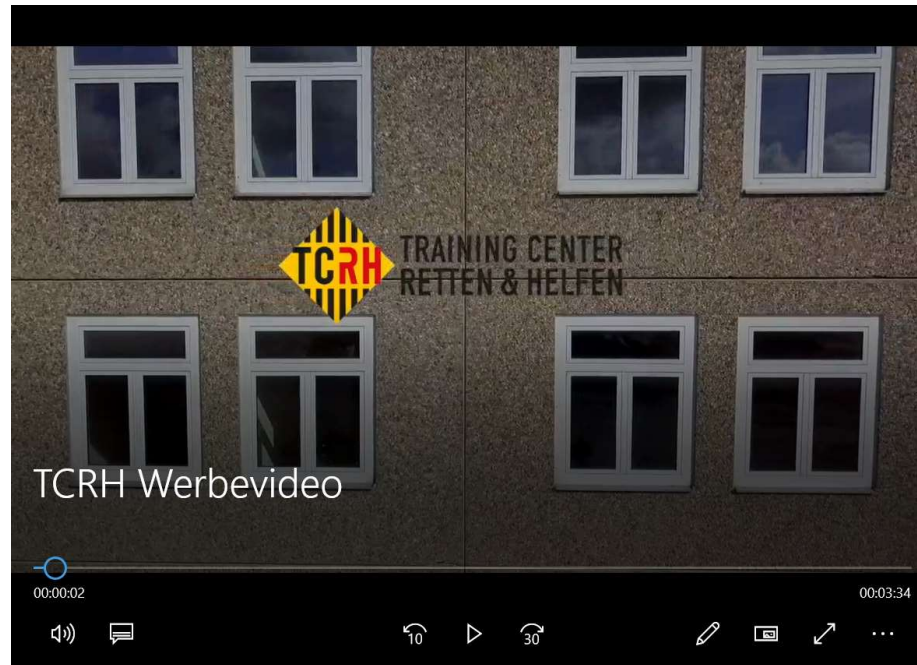
# Das Awareness & Leadership Training hat viele praktische Elemente und ist mehr als ein Theorieseminar



Raus aus der Komfortzone – das andere Training zum Thema Mindfulness



## Das Awareness & Leadership Training findet auf dem Gelände unseres Trainingcenters statt



Sie finden das Video zu unserem Training Center hier:  
<https://www.youtube.com/watch?v=GFMouieeHoo>



# Wir bieten umfangreiche Kompetenz und langjährige Erfahrung

Auf **110.000**   
Quadratmetern Trainingsfläche erfolgreich mit  
dem Projekt „H.E.A.T.-Akademie“

Bis zu **52**   
Trainings pro Jahr

**105**   
Jahre gemeinsamer  
Erfahrung  
in Sicherheitstrainings

**10**   
Kollegen  
im Kernteam + hoch  
qualifizierte Fachberater

Diskrete Zusammen-  
arbeit mit

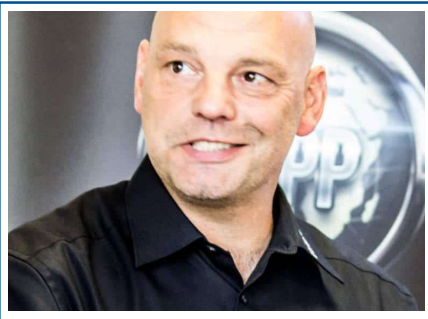
**270**   
Klienten

Insgesamt **über**  
**500**   
Mitarbeiter und  
Führungskräfte trainiert

**30**   
Jahre erfolgreiches  
Management von  
Krisensituationen in  
Hochrisikogebieten

Einsatz in **21**  
Ländern 

# MPP Stammteam – Ausgewiesene Krisen- und Führungserfahrung



**Mario Pröhl**, Geschäftsführer  
MP Protection & HEAT Academy

## Kurz-Vita:

- 23j Bundeswehr, davon 17j Kommando Spezialkräfte (KSK)
- 2013 Gründung der MP Protection Gesellschaft und Aufbau verschiedener Führungskräfte-Trainings
- 29j Einsatzerfahrung in Krisengebieten in Nahost, Afrika und Asien
- 2018 Gründung der HEAT Akademie



**Guido Schmidt**, Projektmanager  
HEAT Academy & Kooperationspartner MP Protection

## Kurz-Vita:

- Zeitsoldat/Fallschirmjäger in der Bundeswehr & Fremdenlegion
- Seit 30 Jahren als Buchautor und Sicherheitsfachkraft im Mittleren Osten unterwegs, davon sieben Jahre im Irak gelebt
- Personenschutzteam BP Bagdad und Security Project Manager im EU-Projekt
- 2018 Projektmanagement bei der HEAT Akademie



**Robby „RED“ Drinkert**, Trainer & Kooperationspartner MP Protection

## Kurz-Vita:

- Polizeilicher und militärischer SE-Hintergrund
- Trainer für CT und PS-Einheiten
- Sicherheitsexperte für Hochrisikoländer
- Schwerpunkt Mittlerer Osten, Zentral-Asien & Afrika
- 2018 Trainer bei der HEAT Akademie



**Kooperationspartner:**  
**Wiebke Köhler**, CEO  
impactWunder  
Strategieberatung

## Kurz-Vita:

- 23j Berufserfahrung
- 15j Top Management Beratung (McKinsey & Co., Roland Berger)
- 7j Partner im Executive Search (Egon Zehnder, Heidrick & Struggles)
- Konzernvorstand Personal (CHRO) bei Axa Konzern AG
- Ausgewiesene Expertise in Kulturwandel, Führung und New Way of Work
- Steht für die Übersetzung der Erfahrungen aus den Grenzbereichen in den Unternehmensalltag



## Was unsere Klienten über uns sagen

„Man merkt Euch die extreme langjährige Erfahrung und hohe Kompetenz an. Toll!“  
*CEO, Institution in der Entwicklungsarbeit im Ausland*

„Ihr seid Giganten!“  
*Projektleiter, Deutscher Rüstungsbetrieb*

„Eure langjährige militärische Erfahrung vermittelt Ihr sehr verständlich für uns Zivilisten. Da lassen sich viele Learnings in den Arbeitsalltag mitnehmen.“  
*Corporate Security Manager, Automobilindustrie*

„Was einem anfangs nicht so klar ist, ist euer Zugriff auf beeindruckende Ressourcen.“  
*Landesdirektor in internationaler Projektgesellschaft*

„Ein super Kurs, bei dem jeder Einzelne auch alles praktisch üben und ausprobieren kann.“  
*Security Manager, GIZ Gutachter*

„Ihr habt nicht nur einen klasse Kurs durchgeführt, sondern aus uns auch ein TEAM gemacht.“  
*Leitender Angestellter, Rettungsdienst*

„Wir würden Euch auch gerne als Mobile Training Team (MTT) in Risikoländern buchen. Euer Training war sehr hilfreich!“  
*Abteilungsleiter, Fachgruppe in deutscher Ermittlungsbehörde*

„In Deutschland ein einzigartiges Trainingsgelände mit sehr weitreichenden Möglichkeiten.“  
*Journalistin, kirchliches NGO*

„Die militärisch-polizeiliche Erfahrung ist bestens auf die Bedürfnisse der zivilen Welt angepasst. Genau, was wir brauchen.“  
*Regionalleiter, Institution der Entwicklungshilfe*



# Auszug unserer Klienten & Kooperationspartner (Auszug)

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



AKADEMIE FÜR  
NOTFALLMEDIZIN



TCRH TRAINING CENTER  
RETTEN & HELFEN



TASMANIAN  
TIGER



RECON COMPANY



**ecms**  
Aviation Systems



TACTICAL CARE

# Kontakt Daten



## **H.E.A.T ACADEMY**

Luttenbachtalstraße 30  
74821 Mosbach  
[info@heat-akademie.com](mailto:info@heat-akademie.com)

## **MP-Protection**

Luttenbachtalstraße 30  
74821 Mosbach  
[info@mp-protection.com](mailto:info@mp-protection.com)

Kontakt:

**Mario Pröhl**

Geschäftsführer

+49 (0) 176 32 81 78 90