

Webcast

Ein exklusives Angebot deiner BKK

Achte auf Dich.

Stärke Dein seelisches Immunsystem
mit Deiner BKK



“Wirksam führen in schwierigen Zeiten”

Referentin: Dr. Eva Schneider
(Psychologin, Speakerin und Autorin)

23.09.2026, 17:00 - 18:00 Uhr



**Weitere Informationen und eine detaillierte Anleitung zur
Aktivierung der Barrierefreiheitsfunktionen finden Sie hier:**



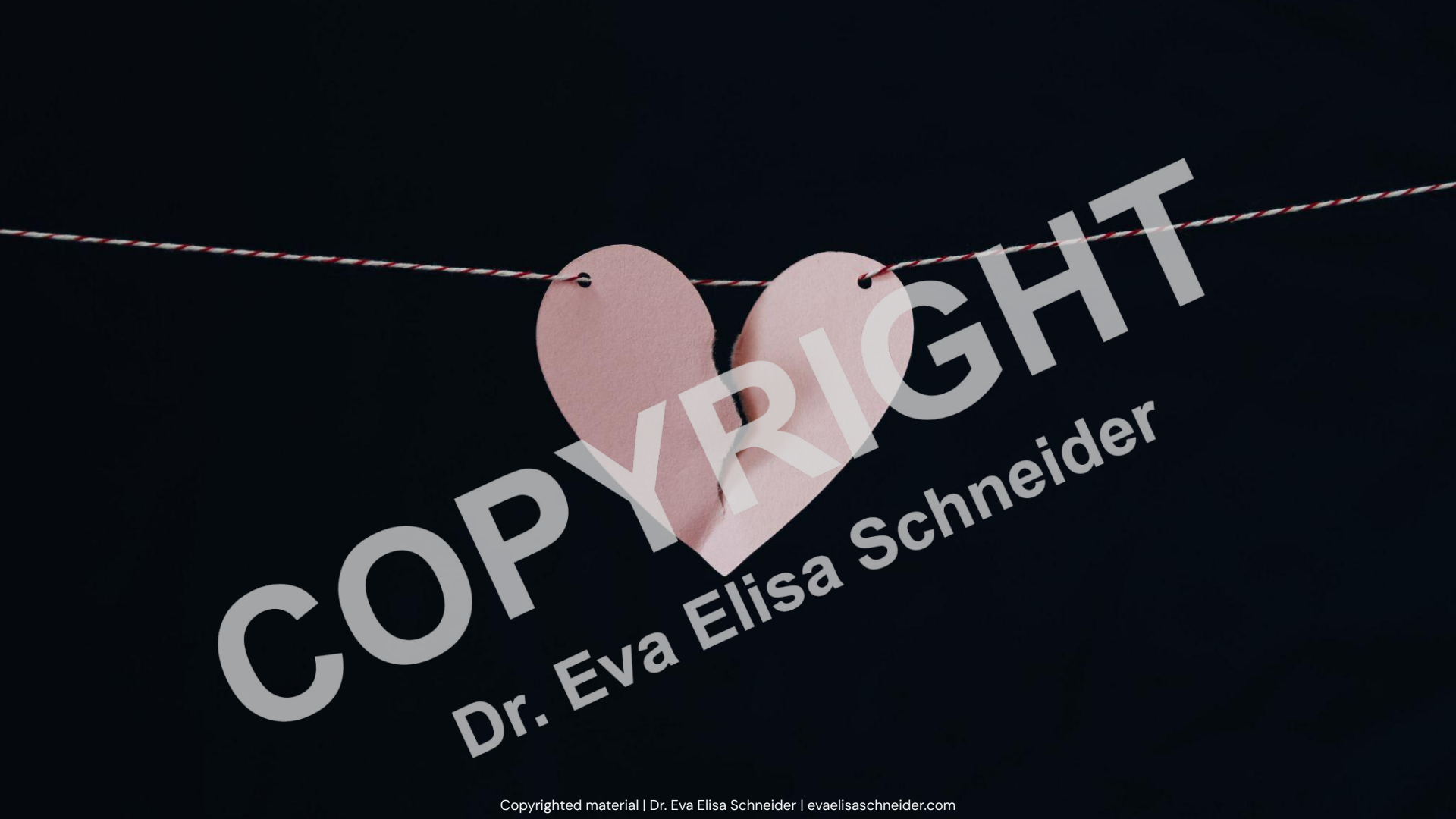
Erwartungen

- stark sein
- den Weg kennen
- Ruhe bewahren
- klar Entscheidungen treffen
- für andere da sein
- Verantwortung übernehmen

Realität

- sich erschöpft fühlen
- selber Orientierung suchen
- angespannt sein
- Angst vor Fehlentscheidungen
- Wunsch, Verantwortung ab und zu abgeben zu können

4 Tipps, wie du wirkungsvoll führen kannst



COPYRIGHT
Dr. Eva Elisa Schneider

1. Stelle WIE-Fragen

	WARUM	WIE
Neuer Workflow	Warum schon wieder eine Umstellung?	Wie kann ich das gewinnbringend nutzen?
Zu viele Termine	Warum jetzt noch ein Meeting?	Wie kann ich jetzt einen guten Fokus behalten?
Unmut im Team	Warum kriegen sie das nicht selbst gelöst?	?



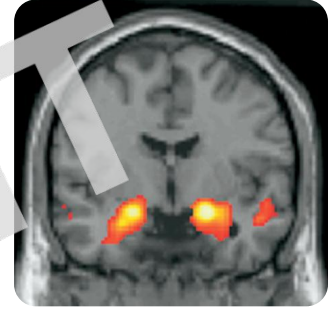
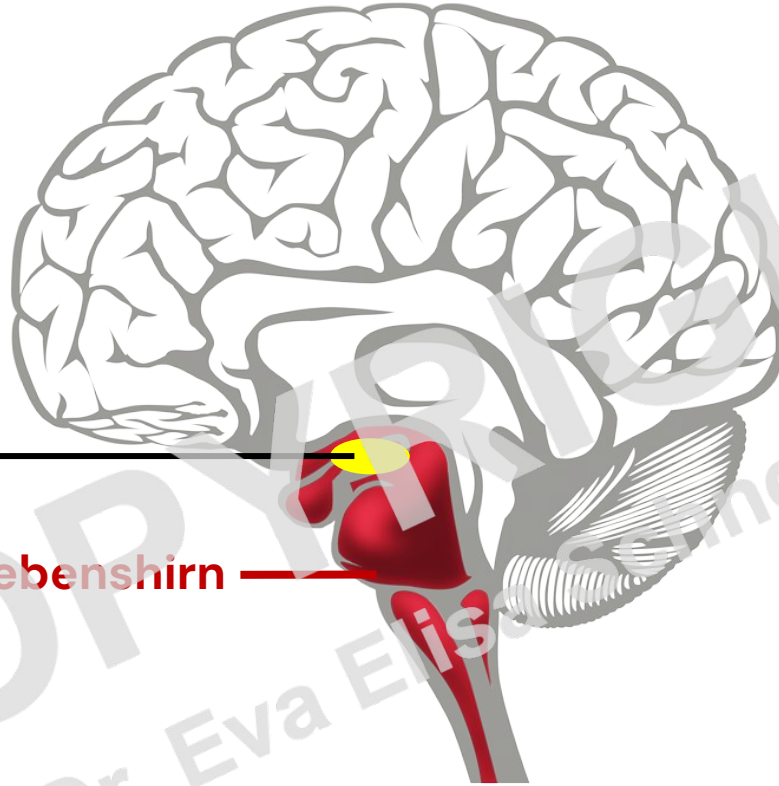
COPYRIGHT
Dr. Eva Elisa Schneider





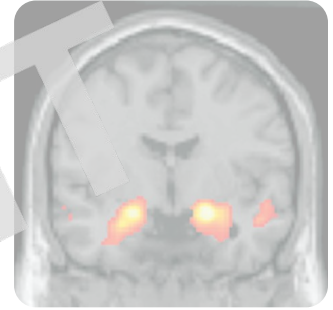
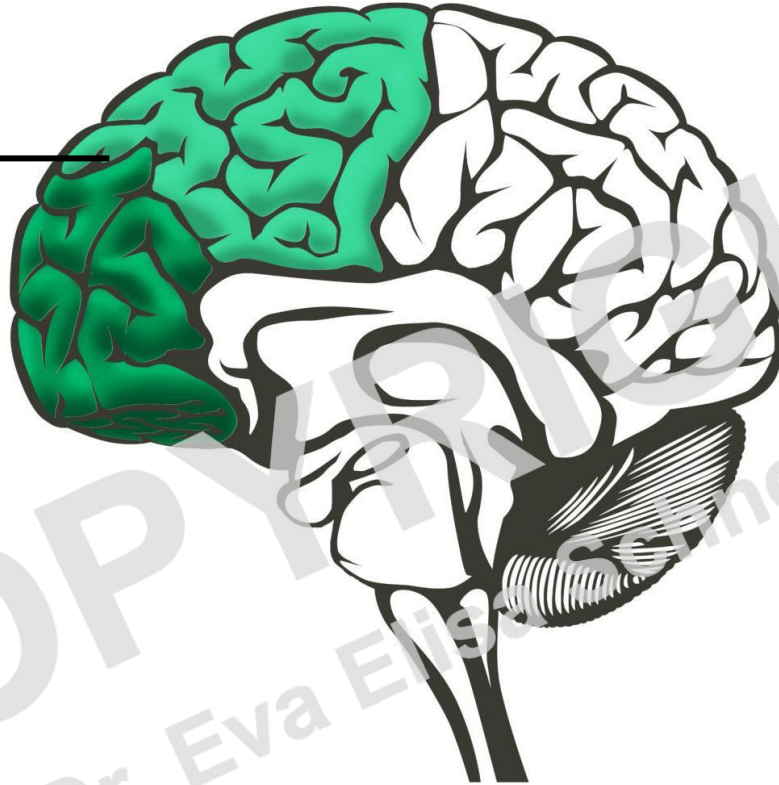
Amygdala

Überlebenshirn



Drabant et al, 2009

Denkendes
Gehirn



Drabant et al, 2009





2. Freedom in a frame

Dr. Eva Elisa Schneider

Wasserlinien-Prinzip

Fehler über der Wasseroberfläche sind okay,

Fehler darunter müssen rasch behoben werden.

Beispiel:

- Du formulierst eine Feedback unglücklich und musst es danach klarstellen.
- Du gibst eine Zusage zu einer Beförderung, die du ohne Rücksprache nicht entscheiden kannst.



A hand is raised in the air, palm facing forward, with fingers slightly spread. The hand is wearing a watch with a dark strap and a light-colored face. The background is blurred, showing warm, out-of-focus lights and the silhouettes of other people, suggesting a social gathering or event.

COPYRIGHT

Beteiligung entscheidet.

Dr. Eva Elisa Schneider



🌹 Rose: Was war ein Erfolg oder hat Freude gemacht?

🌵 Dorn: Was war schwierig oder hat uns behindert?

🌱 Knospe: Welche Chancen oder Ideen sehen wir für die Zukunft?

3. Folge deinen Werten

Dr. Eva Elisa Schneider

A portrait of a woman with blonde hair, wearing a white shirt, looking directly at the camera. The image is dark and serves as a background for the text.

“Überall da, wo dein gelebtes Leben nicht mit deiner Person übereinstimmt,
verlierst du Kraft, weil du es irgendwie ausgleichen musst.”

Ragnhild Struss

Dr. Eva Elisa Schneider

WERTE

Abenteuer
Achtsamkeit
Agilität
Aktivität
Aktualität
Akzeptanz
Altruismus
Andersartigkeit
Anerkennung
Anmut
Ansehen
Anstand
Ästhetik
Aufgeschlossenheit
Aufmerksamkeit
Ausdauer
Ausgeglichenheit
Ausgewogenheit
Authentizität
Begeisterung
Beharrlichkeit
Bescheidenheit
Besonnenheit
Dankbarkeit
Demut
Disziplin
Effektivität
Effizienz
Ehrlichkeit
Empathie

Engagement
Entscheidungsfreude
Fairness
Fleiß
Flexibilität
Freiheit
Freude
Freundlichkeit
Frieden
Fröhlichkeit
Fürsorglichkeit
Geduld
Gelassenheit
Gemütlichkeit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaubwürdigkeit
Großzügigkeit
Güte
Harmonie
Herzlichkeit
Hilfsbereitschaft
Hingabe
Hoffnung
Höflichkeit
Humor
Idealismus
Individualität
Innovation
inspirierend
Integrität
Intelligent
Interesse

Intuition
Klarheit
Klugheit
konsequent
konservativ
Kontrolle
Kreativität
Leichtigkeit
Leidenschaft
Liebenswürdigkeit
Loyalität
Mitgefühl
motivierend
Mut
Nachhaltigkeit
Nächstenliebe
Neutralität
Offenheit
Optimismus
Ordnungssinn
Pflichtgefühl
Phantasie
Pragmatisch
Präsenz
Präzision
Professionalität
Punktlichkeit
Realismus
Redlichkeit
Resilienz
Respekt
Rücksichtnahme
Ruhe

Sanftmut
Sauberkeit
Selbstdisziplin
Selbstvertrauen
sensibel
Seriosität
Sicherheit
Solidarität
Sorgfalt
Sparsamkeit
Spaß
Standfestigkeit
Sympathie
Tapferkeit
Teamgeist
Teilen
Toleranz
traditionell
Transparenz
Treue
Tüchtigkeit
Unabhängigkeit
Unbestechlichkeit
Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
verzeihen
Wachsamkeit
Weisheit
Weitsicht
Willenskraft
Würde
Zielstrebigkeit



4. Achte auf deinen Stresseimer

COPYRIGHT
Dr. Eva Elisa Schneider

Die Big 5



Essen



Trinken



Schlafen



Psyche



Bewegung



Führungskraft – warum eigentlich?

Dr. Eva Elisa Schneider

Mentales Zähneputzen

4 Abendfragen nach Prof. Dr. Markus Ebner

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wem kann ich heute dankbar sein?
3. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Was du heute mitnimmst

💪 Stelle Wie-Fragen

❤️ Orientiere dich an deinen Werten

🪣️ Achte auf dich selbst



Kommende Webcasts

**Alle Webcasts werden aufgezeichnet und stehen online zur Verfügung.
Am Ende des Webcasts erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.**

**„Zusammen sind wir weniger allein –
Strategien gegen die Einsamkeit im
Arbeitsalltag“
25.02.2026 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)**

**„Zu müde zum Schlafen – Wie Kopf und
Körper wieder ins Gleichgewicht kommen“
22.04.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)**

**Resilient & ready: Mentale Tools für Young
Professionals“
10.06.2026, 17:00 - 18:00 Uhr (Aufzeichnung)**

**„Persönliche Krisen verhindern und
überwinden“
14.10.2026, 17:00 - 18:00 Uhr**

**“Teamresilienz stärken: Gemeinsam durch
Veränderungen gehen“
09.12.2026, 17:00 - 18:00 Uhr**

Weitere Informationen zur Kampagne erhalten Sie hier:



Dein Feedback



Teilnahme- bescheinigung



Kontakt für Fragen: info@bkv-verein.de

**BKV - Interessengemeinschaft Betriebliche
Krankenversicherung e.V.
Albrechtstraße 22
10117 Berlin**



Q&A

Mein Podcast:



Buch
»Mental health matters«



Instagram
@evaelisa_schneider



LinkedIn
Dr. Eva Elisa Schneider



Dr. Eva Elisa Schneider
www.evaelisaschneider.com
hello@evaelisaschneider.com

