



mariapaul
Mindful Business Performance

Management-Training, Coaching, Prozess-Begleitung

Mit Mindful Performance
inspiriert herausfordernde
Businessziele erreichen.



Klarheit schaffen und Kräfte freisetzen.

In Zeiten großer Veränderungen, Zeiten des Auf- und Umbruchs, sind Menschen und Unternehmen oft besonders gefordert, in unvertrauten Strukturen und mit neuen Arbeitsweisen weiterhin erfolgreich zu sein.

Die **kontinuierliche Neuorientierung** und Offenheit für alles Unbekannte werden zur **Maxime des Handelns**.

Doch die Realität ist häufig eine andere. Unklarheit und **nebulöse Zukunftsbilder führen zu Verunsicherung** und lösen Angst aus. Dies kann zu persönlichen Leistungseinbrüchen und unternehmerischen Produktivitätsverlusten führen.

Diesen Herausforderungen gilt es zu begegnen: Durch Innehalten – und die **Entwicklung von überzeugenden Perspektiven**, die das Vertrauen schaffen und die Energie freisetzen, **mutig neue Wege** zu gehen.

*» Mindful Business Performance
gibt Ihnen die notwendige Klarheit,
das Vertrauen und die Energie, Ihren Weg
zu finden und mutig anzugehen.«*



Herausforderungen mutig angehen und Ziele erreichen.

Meine **Leidenschaft und Erfahrung als Outdoor-sportlerin** verschaffen mir ein nachhaltiges Fundament im Umgang mit existenziellen Herausforderungen. Sie prägen meinen Ansatz von „**Mindful Business Performance**“.

Wenn Sie einmal in 2500 Metern Höhe umgeben von Schnee und Eis, eine Nacht im Freien verbringen und am nächsten Tag bei unberechenbarem Wetter entscheiden müssen, umzukehren oder weiterzugehen, erleben Sie nachhaltig die Notwendigkeit, **Veränderungen zu antizipieren** und entsprechend agil auf wechselnde Anforderungen zu reagieren.

»*Ob auf der Haute Route oder im Business: Mindful Performance entscheidet über das Gelingen.*«



Sie erleben Teamspirit und den Mehrwert von Teamvielfalt. Sie entwickeln **Nebelkompetenz** und erfahren:

- **welche Energie und Kraft Teams freisetzen können**, wenn sie eine gemeinsame Vision und eine gemeinsame Ausrichtung haben.
- wie wichtig es ist, **die Stärken der anderen zu kennen** und gleichzeitig immer wieder innezuhalten, um eine erneute Standortbestimmung und Risikoeinschätzung vorzunehmen.
- wie **Aufgaben- und Rollenklarheit zur persönlichen Sicherheit** jedes Einzelnen beitragen und das eigene Ego hinter der gemeinsamen Zielerreichung zurücktritt.
- dass im Business wie im Leistungssport, Mindful Performance der entscheidende Faktor ist, **persönliche Potenziale bestmöglich freizusetzen** und Ziele erfolgreich zu erreichen.

So erlebte ich es auf der Haute Route - einer der herausforderndsten hochalpinen Skitouren zwischen Chamonix und Zermatt.

Mein Beratungs- und Entwicklungsansatz

Menschen und Ziel im Blick – mit Mindful Business Performance



Die Bündelung meiner Erfahrungen, Erkenntnisse und Kompetenzen aus den Welten **Wirtschaft, Psychologie, Gesundheit und Sport** beschreibt meinen ganz eigenen Beratungs-, Trainings-, und Coachingansatz. All diese Erkenntnisse verbinde ich für mich und meine Arbeit mit dem Begriff der „Mindful Business Performance“.

Mindful Business Performance ermöglicht **unterschiedliche Perspektiven vorurteilsfrei wahrzunehmen** und zu nutzen, den Blick für das Wesentliche zu schärfen, kreatives Potenzial freizusetzen, Angst zu reduzieren und in Drucksituationen den schnellen Zugriff auf die persönlichen Ressourcen zu ermöglichen.

Durch diesen ganzheitlichen Ansatz und eine frühe Mitarbeiterbeteiligung, **gewinnen Menschen, Abteilungen und das Unternehmen die notwendige Klarheit**. Dies setzt Kraft und Energie frei, um das persönliche und unternehmerische Leistungspotenzial bestmöglich abzurufen.

Nutzen der Zusammenarbeit für Sie und Ihr Unternehmen

- Schnelles Erkennen von individuellen und unternehmerischen Entwicklungspotenzialen durch **langjährige Erfahrung in Veränderungsprozessen**.
- **Diversifizierte Branchenerfahrung** gepaart mit **interdisziplinärem Wissen** ermöglicht eine mehrperspektivische Sicht auf Themen und führt Projekte nachhaltig in den Erfolg.
- Bedarfsorientierte Performancesteigerung in turbulenten Zeiten durch die enge Verzahnung von **Personalentwicklungs- und Organisationsentwicklungsmaßnahmen**.
- Sensibler Umgang der Performance Entwicklung von Menschen und Organisationen durch **langjährige Erfahrung als Leistungssportlerin und Freiberuflerin**.

Ausgerichtet an Ihrem Bedarf entwickeln wir gemeinsam den Zukunftsplan für **Ihre unternehmerische Haute Route**.

Klarheit schaffen und Kräfte freisetzen für das Unternehmen

„Man kann die Wellen nicht aufhalten, man kann nur lernen die Wellen zu reiten.“ Ziel: Steigerung der Veränderungsgeschwindigkeit und zukunftsorientierte Kompetenzentwicklung.

Module und Angebote

- **Veränderungen simulieren und erfolgreich steuern**

Trainingscamp mit Gamification Ansatz – Actee Change – reale Veränderungssituationen am Computer erleben

- **Veränderungsprozesse im Blick und auf Kurs halten**

Kontinuierliche Prozessbegleitung incl. Workshops und Coaching in laufenden Veränderungsprojekten

- **Neupositionierung von Abteilungen und operative Umsetzungsbegleitung nach Veränderungsprozessen**

Strategiemoderation und Prozessbegleitung

- **Führung in Zeiten des Wandels**

Führungsprogramme – Zielgruppe: Talente, Führungskräfte verschiedener Ebenen

- **Interne Vernetzung stärken**

Aufbau eines Mentorenprogramms

Nutzen von Mindful Business Performance für Ihre Unternehmens-Entwicklung

- **Schnelle Herstellung von Handlungssicherheit** nach Veränderungsprozessen
- **Steigerung der unternehmerischen Produktivität** nach Neuausrichtung von Abteilungen und Bereichen.
- **Stärkung der Mitarbeiterverbundenheit und unternehmerischen Resilienz** durch Sinnkommunikation, motivierende Zukunftsbilder, individualisierte Förderprogramme, stärkenorientierte Aufgabenverteilung und moderne Mitgestaltungsansätze.



Klarheit schaffen und Kräfte freisetzen in Teams

An Herausforderungen als Team wachsen und Teampotenziale zukunftsorientiert nutzen. Ziel: Teams erkennen ihr Leistungspotenzial und ihren unternehmerischen Wertbeitrag.

Module und Angebote

- **Das Leistungspotenzial des Teams erkennen, Diversität zukunftsorientiert nutzen.**
Teamprofile: Management Drives, Workshop
- **Die Teamkultur zukunftsorientiert weiterentwickeln**
Teamscan: Management Drives, Workshop

- **Teams gestalten Zukunft**
Themenspezifische Team-Workshops
- **Effektive und effiziente Schnittstellenkommunikation**
Crossfunktionale Teamworkshops
- **Die Selbststeuerung von Teams mit innovativen und agilen Methoden ausbauen.**
Trainings-Workshop
- **Veränderungen simulieren und erfolgreich steuern**
Trainingscamp mit Gamification Ansatz – Actee Change – reale Veränderungssituationen am Computer erleben

Nutzen von Mindful Business Performance für Ihre Team-Entwicklung

- **Steigerung der Leistungsfähigkeit,** Innovationskraft und Produktivität von Teams
- **Abbau von Veränderungswiderstand** durch gemeinsamen Kulturwandel
- **Wirkungsvolles Ausrichten auf neue Herausforderungen** und veränderte Kundenbedürfnisse.
- **Erhöhung von Reifegrad und Selbstwirksamkeit** der Teams durch das Wissen um Purpose, Vision, Strategie und Rollenklarheit
- **Reduktion von Reibungsverlusten in der Schnittstellenkommunikation** durch einen Mindset der Achtsamkeit & internen Kundenorientierung



Klarheit schaffen und Kräfte freisetzen für den Einzelnen

Nur wer seinen inneren Antrieb kennt, kann die persönliche Vielfalt nutzen und souverän Zukunft gestalten. Ziel: Den inneren Antrieb entdecken und souverän handeln.

Module und Angebote

Die Persönlichkeit weiterentwickeln

- **Die Persönlichkeit des Profis stärken – Wirk-Kraft erzielen**
Business-Profil: Management Drives
- **Das persönliche Leistungs- und Energiemanagement in Zeiten der VUKA Welt wirkungsvoll einsetzen**
Trainingsworkshop – Fokus: Leistungsfähigkeit
- **Auch erfolgreiche Profis haben schwache Stunden – Stress- & Krisenmanagement**
Coaching

Mindfulness in operativen Alltagssituationen als Mehrwert erleben

- **Mentale Stärke nutzen, angstfrei präsentieren, Strahlkraft erzeugen**
Coaching und Workshop
- **Menschen und Ziele im Blick – gesunde und produktive Führung in Veränderungsprozessen**
Business-Profil: Management Drives, Simulationstraining: Actee Change, Coaching
- **Mental stark im Kundenkontakt**
Business Profil: Management Drives, Training
- **Neue Rollenanforderungen in agilen Settings selbstbewusst gestalten.**
Business-Profil: Management Drives, Coaching
- **Ihre Karriere im Blick – Karriere-Coaching**
Business-Profil: Management Drives,

Nutzen von Mindful Business Performance für Ihre Persönlichkeitsentwicklung

- **Souveränes und fokussiertes Handeln** durch Klarheit über den inneren Antrieb
- **Stärkung der Selbstführung, Leistungsfähigkeit und Arbeitsfreude** in turbulenten Zeiten
- **Schneller Zugriff auf die eigenen Ressourcen** und Steigerung von Stresselastizität und Leistungsfähigkeit in Drucksituationen
- **Produktive und nachhaltige Umsetzung von Veränderungen** durch sensible Wahrnehmung der unbewussten Dynamiken und der Führungswirkung.
- **Reduktion von Reibungsverlusten** durch effektives Erwartungsmanagement und Rollenklarheit
- **Lösungsorientierte Kundenkommunikation** durch vorurteilsfreie Offenheit und mentale Stärke



Maria Paul

Was mich ausmacht und Ihnen dient – meine Kompetenzen und Erfahrungen.

Es ist mein innerster Antrieb, Menschen / Teams / Unternehmen in persönlichen und unternehmerischen Veränderungsprozessen zu begleiten. Sie darin zu unterstützen, mehr Klarheit für ihr Leistungspotenzial, ihre Ressourcen und ihren unternehmerischen Beitrag zu gewinnen, um in herausfordernden Zeiten kraftvoll Ihre Zukunft zu gestalten.

Profitieren Sie von meiner **internationalen Lebens- und Berufserfahrung** in den USA, der Schweiz, China und Deutschland als Mitarbeiterin, Projektleiterin und Führungskraft in innovativen Arbeitskontexten – wie im Aufbau von Gesundheitsprojekten. Als langjährige **Beraterin, Managementtrainerin und Business-coach** für große Unternehmen habe ich kulturelle Vielfalt, Agilität und Veränderungen in zahlreichen Kontexten erlebt, trainiert und gefestigt.

Meine Leidenschaft für Outdoorsport gepaart mit meinem **Dipl. Sport-Hochschulabschluss**, sowie zahlreiche körperorientierte Fortbildungen haben das Fundament für meinen Mindful Business Performance Ansatz gelegt.

Mit meiner Kompetenz und Erfahrung begleite ich Sie gerne auf Ihrer persönlichen Haute Route.

Damit aus Ihren Visionen Realitäten werden.



Meine Qualifikationen:

- o **Business-, Team-, Unternehmensprofile und Führungsprogramm:** Mastering Leadership, Zertifizierung Management Drives, BRD, NL
- o **Strategieberaterin** IHK Erfurt, EKA e.V.
- o **Zertifizierte Changeausbildung –** Gamification Ansatz, ActeeChange, Actee, DK
- o **Cross Innovation, Design Thinking Megatrends** Zukunftsinstitut GmbH, Frankfurt
- o **Strategische Personal- & Organisationsentwicklerin, Managementtrainerin** Gesellschaft für Personal- & Organisationsentwicklung WBB/PDI, Tübingen
- o **Supervisorin und Businesscoach,** Fritz Perls Institut, Hückeswagen
- o **Psychotherapeutin mit intermedialem Ansatz** (Kunst, Bewegung; Tanz), Fritz Perls Institut, Hückeswagen
- o **Fortbildungen in Meditation, Mindfulness:** ZEN Leadership Academy, Daishin ZEN Kloster, Buchenberg, Nyingma Zentrum, Köln, Leadership Meditation, Leadership Consulting GmbH, Göltenitz, Fritz Perls Institut, Hückeswagen
- o **Internationale HR Kongresse** ASTD, Orlando; ASTD, San Diego; ATD, Denver, USA
- o **Dipl. Sport** Sporthochschule Köln Fulbright Stipendium USA



mariapaul
Mindful Business Performance

Ich unterstütze Sie gerne dabei
Klarheit zu schaffen und Kräfte freizusetzen.

Maria Paul  +49 221 59 81 591  mp@mariapaul.de