

Online-Seminar

„Wie viel Ehrlichkeit verkraftet ein Unternehmen? Mehr Wohlbefinden durch eine offene Kommunikation“

Das sind wir ...

BARMER



Mirjam Berle
Executive Advisor und
Coach



Sabrina Oeß
Key Account Managerin
BARMER

WIEVIEL EHRlichkeit VERKRAFTET EIN UNTERNEHMEN

Wohlbefinden durch Offenheit

BARMER

Online-Seminar, 1. Juli 2025

Mirjam Berle Consulting

Change | Crisis | Communication | Coaching



”

„Ehrlichkeit heißt nicht:
Alle sind sofort
begeistert.

Ehrlichkeit heißt:
Alle wissen, woran sie
sind.“

Mirjam Berle





UNSER ZIEL HEUTE

ANTWORTEN AUF DIESE FRAGEN

- Was hat Ehrlichkeit mit Gesundheit, Vertrauen und Kommunikation zu tun?
- Wieso ist Offenheit nicht nett, sondern notwendig – gerade in Zeiten von wirtschaftlichem Umbruch und Wandel.
- Wie sprechen Sie auch unangenehme Dinge so an, dass Klarheit entsteht – ohne emotionale Kollision.

MIRJAM BERLE CONSULTING





WER IST MIRJAM BERLE?

EXPERTISE UND SCHWERPUNKTE

Erfolgreiche Veränderung erfordert starke Persönlichkeiten.

Als Beraterin und Executive Coach unterstütze ich Menschen dabei, in Ausnahmesituationen wie Change oder Krisen überzeugend zu kommunizieren und umsetzungsstark zu führen.

Teams gewinnen damit an Durchschlagskraft, Entscheidungen an Klarheit und Führung wird effektiver – gerade wenn es drauf ankommt.

Meine Expertise basiert auf fundierter Change- und Führungserfahrung als Kommunikationschefin bei Goodyear, Lufthansa Cargo, Thalia und dem DFB. Ich bin international zertifizierte Executive Coach (EMCC >500h) und Emotions Coach Practitioner.

MIRJAM BERLE CONSULTING

WAS SICH VIELE (HEIMLICH) FRAGEN...

- 01 Wieviel Ehrlichkeit ist zu viel – und ab wann gefährde ich Beziehung und Vertrauen?
- 02 Wie spreche ich unangenehme Wahrheiten an, ohne andere zu verlieren oder verletzen?
- 03 Wie offen darf ich über meine eigene Unsicherheit sein?
- 04 Wie gehe ich mit den Emotionen um, die ich durch Offenheit auslöse?
- 05 Wie gelingt eine Balance zwischen Empathie und Klartext?



STIMMEN SIE AB –

Ihre Einschätzung ist gefragt!

**Was ist für Sie aktuell
die größte Herausforderung
beim Thema Ehrlichkeit?**



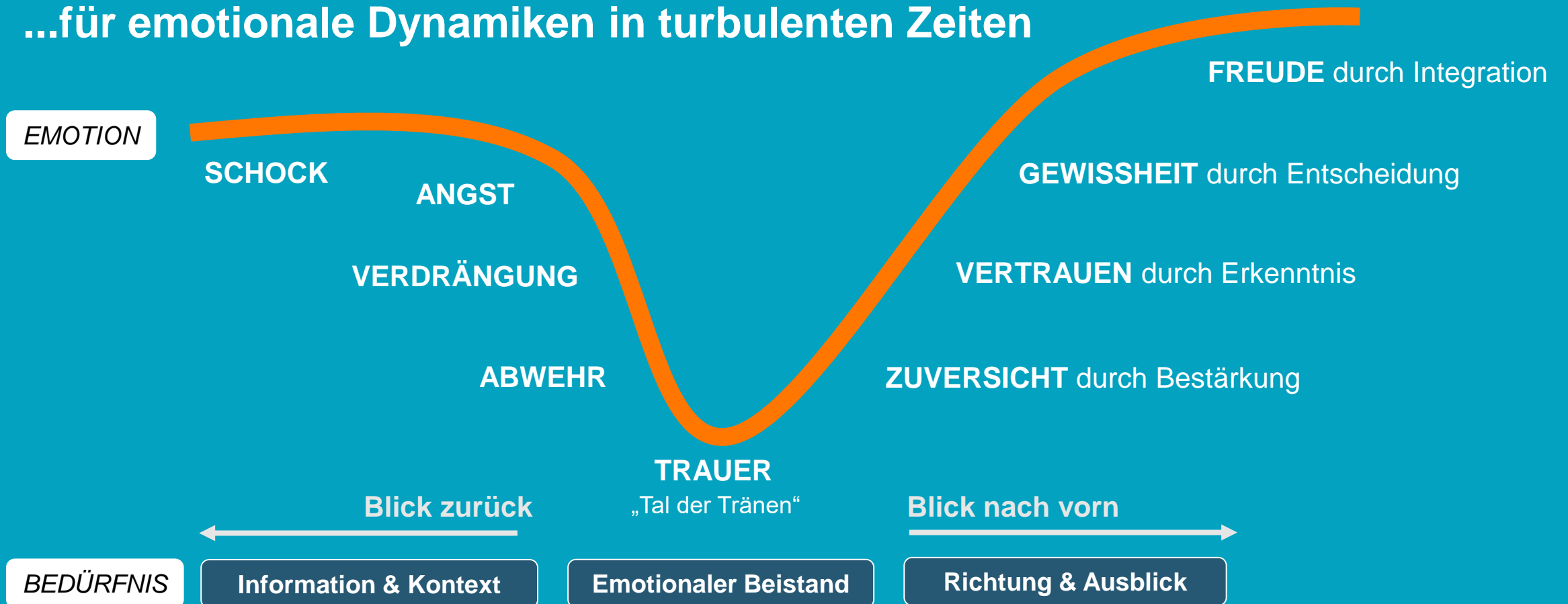
**Jetzt die Umfrage
beantworten.**



EHRlichkeit IST EMOTION

Die Change-Kurve als Wegweiser...

...für emotionale Dynamiken in turbulenten Zeiten





KLARTEXT: EHRlichkeit BRAUCHT MUT & HALTUNG

Was Klartext ist

Eine Haltung: Mut zur Wahrheit – auch wenn sie unbequem ist

Eine Sprache, die Klarheit UND Wertschätzung vereint

Eine Entscheidung für Verantwortung & Entwicklung

Ein Beziehungsangebot – kein Rückzug ins „Ich sag halt, was ich denke“

Was Klartext nicht ist

Brutalität ohne Empathie

Harmonie-Management oder versteckte Kritik

Emotionale Entladung ohne Ziel

Rechthaberei oder Distanz

KLARTEXT IN DER PRAXIS

Beispiel: Effektiv Lob & Kritik



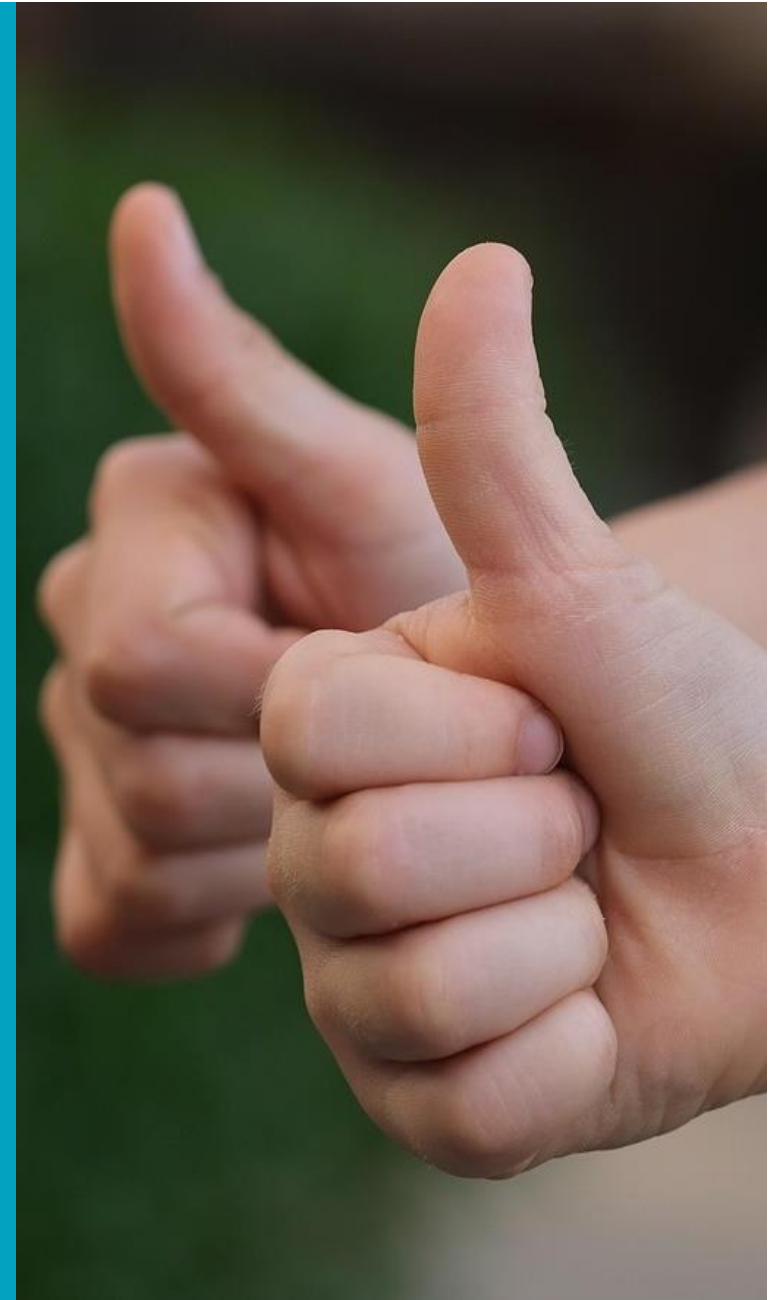
Nur spezifisch und ernst gemeint,
entfaltet Lob bestärkende Wirkung

Statt: „*Gut gemacht!*“ besser „*Wie du gestern ruhig geblieben bist, hat dem Team Stabilität gegeben.*“



Bezug zu Sache (Aufgabe) und zur Person
(Verhalten) gleichermaßen berücksichtigen.

(Handlung) „*Du hast eine wichtige Frage gestellt.*“
„*An der Stelle hast du mich damit verunsichert.*“



”

„A fool with a tool
is still a fool!
Aber wer die
richtigen Tools UND
die richtige Haltung hat,
erreicht die gewünschte
Wirkung.“

Mirjam Berle

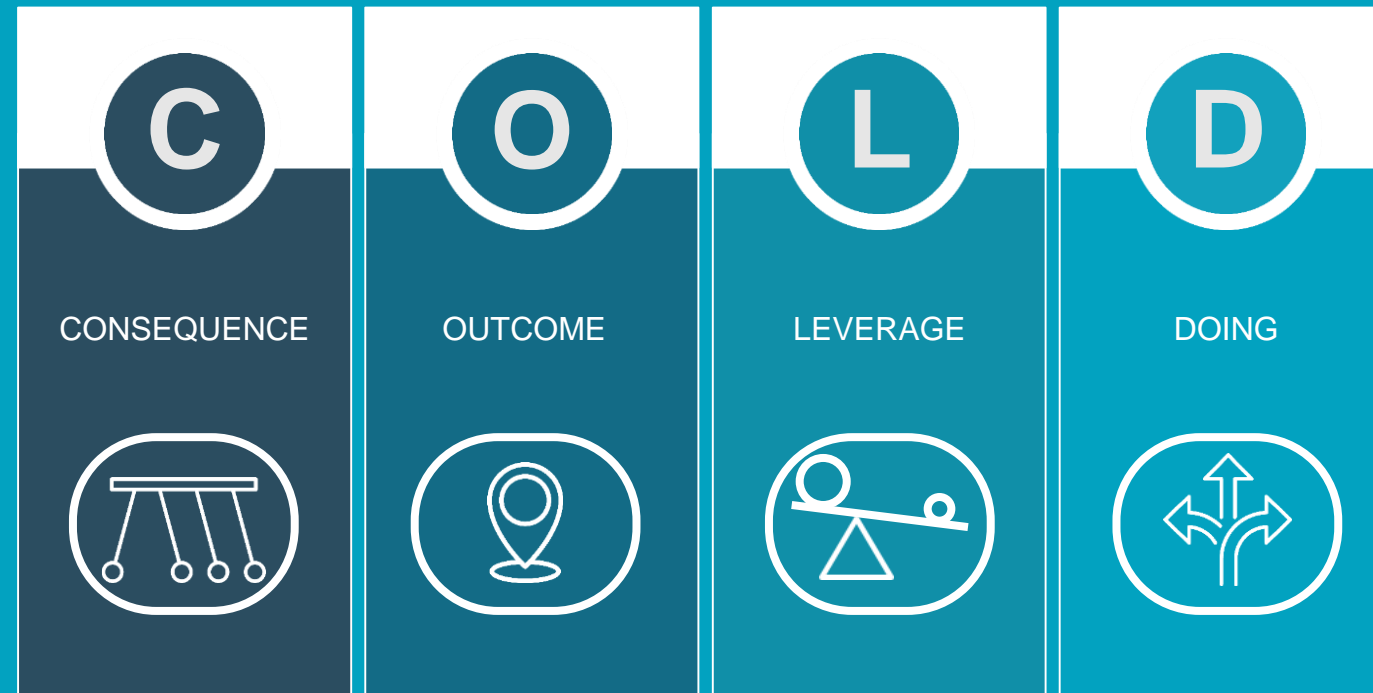




C.O.L.D. WATER METHODE

Ehrlich kommunizieren braucht Vorbereitung

C.O.L.D. WATER METHODE – KLARHEIT & ORIENTIERUNG



MIRJAM BERLE CONSULTING



CONSEQUENCE

INNERE STABILITÄT ALS ANKER

**Innehalten statt drauflos reden!
Verstehen, was Sie davon abhält, ehrlich zu sein und
offen zu kommunizieren.**

- Was genau macht mir Sorge, diese Wahrheit anzusprechen?
- Welche Reaktionen befürchte ich – persönlich oder beim Gegenüber?
- Was würde passieren, wenn ich weiterhin schweige?



**Wer offen und ehrlich kommunizieren will, muss zuerst die eigenen Ängste
erkennen – nicht übergehen.**

MIRJAM BERLE CONSULTING



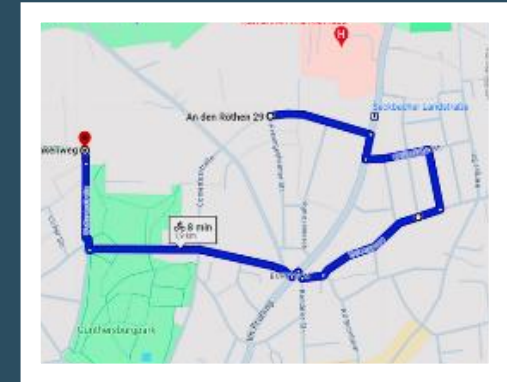
OUTCOME

INNERE STABILITÄT ALS ANKER

**Was wollen Sie mit Ihrer Ehrlichkeit erreichen?
Verstehen, worum es Ihnen wirklich geht –
Klarheit, Vertrauen, Veränderung?**

- Was ist mein Ziel, wenn ich diese Botschaft teile?
- Was soll mein Gegenüber nach dem Gespräch wissen, fühlen, tun?
- Was will ich ermöglichen – für mich, das Team, die Kultur?

Ehrlichkeit ohne Richtung kann verletzen – Ehrlichkeit mit Ziel ermöglicht Entwicklung.



MIRJAM BERLE CONSULTING

LEVERAGE

INNERE STABILITÄT ALS ANKER

**Was hilft mir mein Ziel zu erreichen?
Welche Hebel habe ich in der Hand,
um ehrlich UND wirksam zu kommunizieren?**

- Auf welche Erfahrungen kann ich zurückgreifen?
- Wer oder was hat mir in vergleichbaren Situationen geholfen?
- Welche Haltung oder Formulierungen haben sich für mich bewährt?



Die gewünschte Wirkung entsteht nicht aus Mut und Tun allein – sondern aus guter Vorbereitung.

MIRJAM BERLE CONSULTING

DOING

INNERE STABILITÄT ALS ANKER

**Was ist mein erster machbarer Schritt oder Satz?
Was tue oder sage ich als nächstes –
und wie bleibe ich dabei klar und empathisch?**

- Was ist mein nächster, machbarer Schritt in dieser Kommunikation?
- Wie starte ich – ehrlich, aber nicht überfordernd?
- Wer kann mich ggf. begleiten oder mir Feedback geben?



Nicht der perfekte Plan zählt – sondern der erste konkrete und machbare Schritt.

MIRJAM BERLE CONSULTING



DAMIT DER GROSCHEN FÄLLT

Hirn, Herz & Hände stimmig adressieren

THINK – FEEL – DO Modell: Zielgruppen erreichen



Verstand: THINK

Was soll meine
Zielgruppe
wissen oder **verstehen**?

Ich verstehe
Ich weiß
Ich kann nachvollziehen
...



Emotion: FEEL

Was soll meine
Zielgruppe
fühlen oder **empfinden**?

Ich fühle mich
Ich bin sicher
Ich spüre
...




Handlung: DO

Was soll meine
Zielgruppe
tun oder **umsetzen**?

Ich mache
Ich entscheide
Ich sage
...

MIRJAM BERLE CONSULTING



TAKE AWAYS – DIE ESSENZ AUF EINEN BLICK

01

Ehrlichkeit macht stärker und gesünder
Klarheit schafft Vertrauen – gerade im Wandel.

02

Klartext braucht Haltung.
Mut zur Wahrheit, ohne Beziehung zu riskieren.

03

Vorbereitung statt Spontaneität.
Die C.O.L.D.-Methode hilft bei Vorbereitung und Umsetzung.

04

Kopf, Herz und Hand wirksam adressieren
Think – Feel – Do: Wer verstanden, wahrgenommen und eingeladen wird, kommt leichter ins Handeln.

05

Ehrlichkeit beginnt bei Ihnen selbst
Glaubwürdigkeit entsteht, wenn Haltung und Handlung übereinstimmen.

BLEIBEN SIE DRAN –

an frischen Impulsen!

**Meine C.O.L.D. WATER NEWS liefern Ihnen
regelmäßig frische Impulse zu
Leadership, Kommunikation und Klarheit!**

**Jetzt registrieren und regelmäßig
wertvolle Impulse erhalten.**

Mirjam Berle Consulting
CHANGE | CRISIS | COMMUNICATION | COACHING
Kontakt: kontakt@mirjam-berle.de
Website & Blog: mirjam-berle.de

C.O.L.D. WATER NEWS



BARMER Online-Seminar

für Führungskräfte

BARMER

Online-Seminar: Aufschieberitis ade – gesunde Arbeitsroutinen gegen Prokrastination

- Welche Rolle spielt Prokrastination für Ihre psychische und physische Gesundheit?
- Wie machen Sie aus kleinen Erfolgen langfristige Gewohnheiten?
- Welche Strategien helfen Ihnen, auch in stressigen Zeiten motiviert zu bleiben?



Anmeldung über QR-Code oder
www.barmer.de/seminar-prokrastination

Termin
16.09.2025
11-12 Uhr



Unsere Kontaktmöglichkeiten

für Unternehmen

- **Telefonservice für Firmenkunden**

Den Telefonservice der BARMER erreichen Sie von Montag bis Freitag zwischen 7 und 20 Uhr, deutschlandweit und kostenfrei unter 0800 333 0505

- **Nachricht an die BARMER**

Sie benötigen ein Formular oder haben eine konkrete Frage? Senden Sie eine Nachricht an die BARMER über unser Kontaktformular unter www.barmer.de/firmenkontakt

BARMER





Vielen Dank!