

Online-Seminar: **„Gesund führen mit** **Wirkung: fokussierter** **arbeiten und** **handlungsfähig bleiben“**

BARMER



Das sind wir:



Kristin Murschall

Expertin für Perspektivwechsel,
Trainerin und Coachin für Führung,
Kommunikation und Resilienz im
Team



Lars Assion

Referent Unternehmenskultur und
Leadership, BARMER

*Gesund führen mit Wirkung:
fokussierter arbeiten,
Belastungen senken und
bewusster entscheiden*

Ein Impulsvortrag

am 24. September 2026 mit Kristin
Murschall





Kristin Murschall

- 12 Jahre in einer traditionellen Großbank (Vertrieb, Beratung und Projektleitung)
- 10 Jahre in der sich schnell verändernden Software-Entwicklung (lateral Leader- & Product Ownership, Prozessoptimierung, agile Coaching, Teamentwicklung)



- Das Beste aus beiden Welten vereine ich nun im Sinne der Leichtigkeit.
- Sparring und Begleitung für resiliente Menschen und starke Teams
 - Lehrtrainerin bei InKonstellation Coaching Akademie für systemisches Coaching, Teamentwicklung und Agilität



Was liegt vor uns?



Einleitung
&
Vorstellung



Der Circle
of
Influence



Reflexion
des
eigenen
Themas



Reflexion
im Plenum



Abschluss



A close-up photograph of a person's legs and feet walking a tightrope. The person is wearing light blue trousers and black leather shoes. The tightrope is a thick red line. The background is a plain, light-colored wall.

„Was *fordert* dich gerade?“

Im Chat: Auf einer Skala von 1 – 5..., wie schwer wiegt das Thema gerade für dich?





Mit dem Circle of Influence

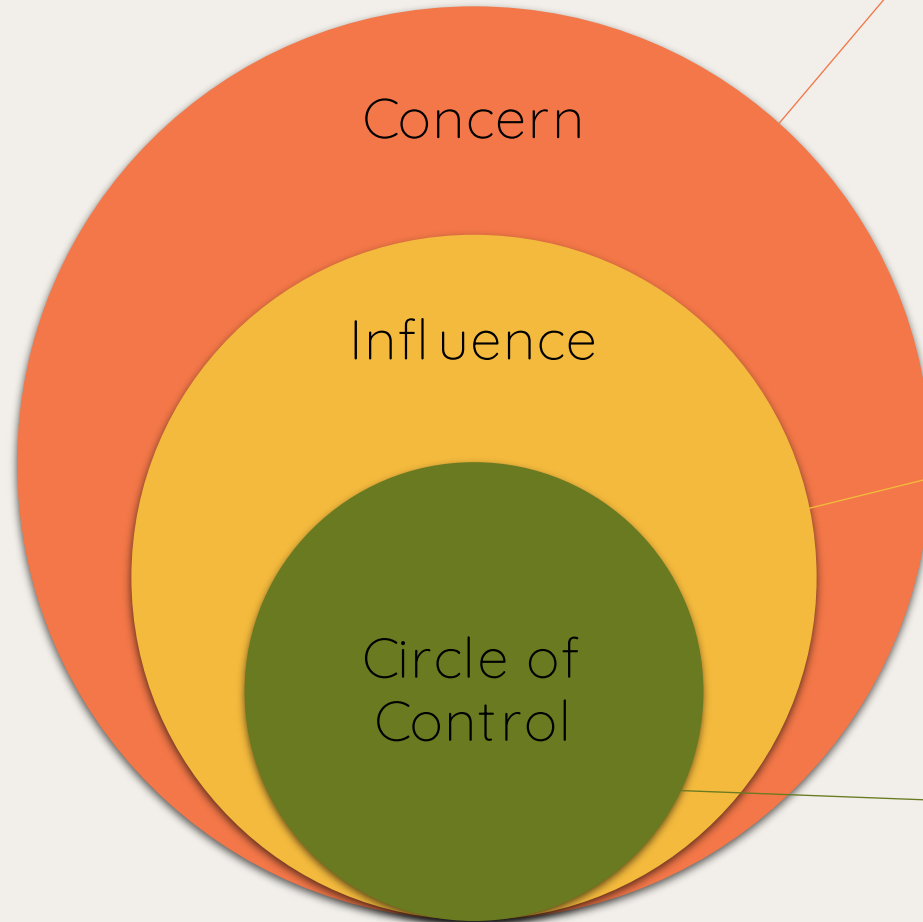
... bringst du Klarheit ins Grübeln und sortiert Gedanken.

... kannst du eine Situation als gegeben annehmen.

... erweiterst du deinen Horizont und somit deinen Handlungsspielraum.



Circle of Influence



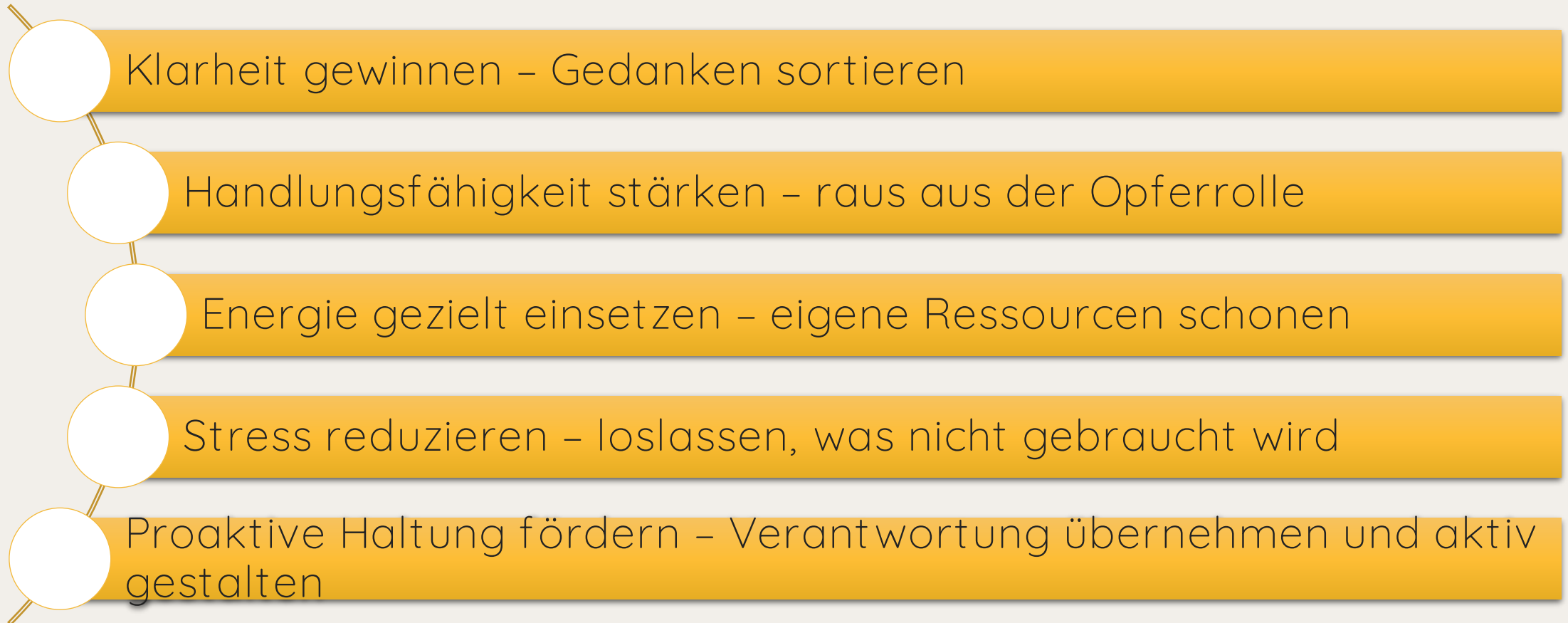
Dinge, die außerhalb unseres Einflussbereichs liegen und deshalb unsere Aufmerksamkeit nicht benötigen.

Dinge, die wir beeinflussen oder uns Unterstützung dazu holen können.

Dinge, die wir aktiv in der Hand haben und selbständig verändern können.



Der Circle of Influence hilft, eine Situation anzunehmen und in die Handlung zu kommen.





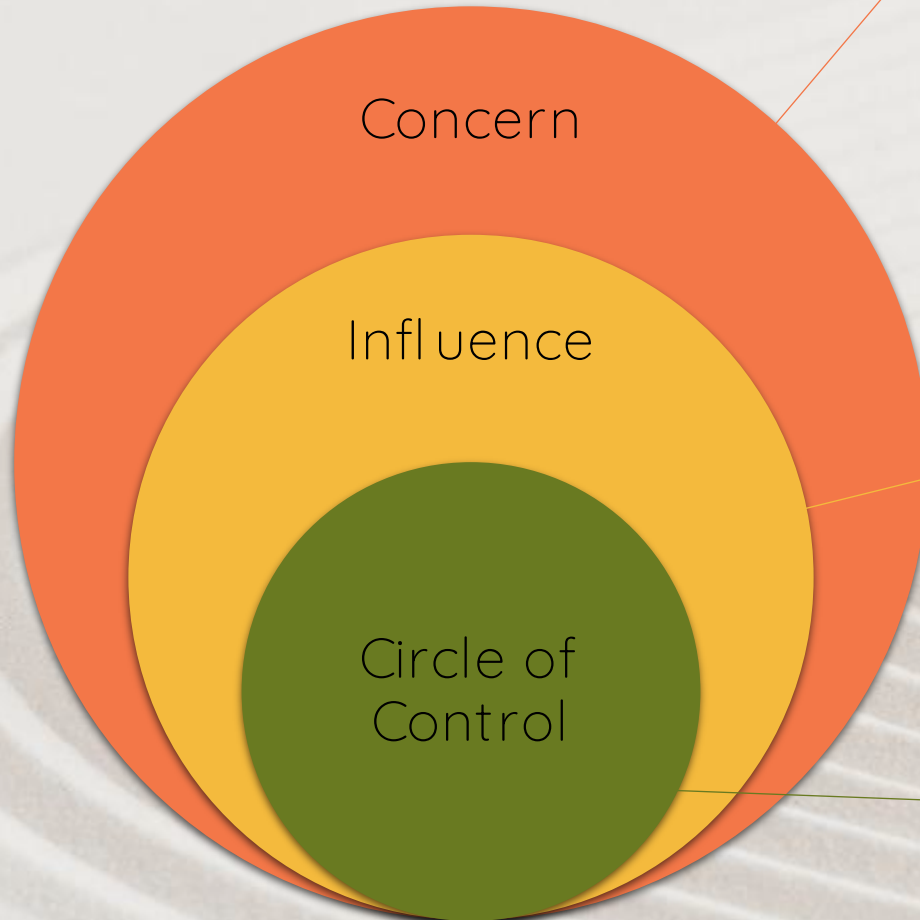
Reflexion des eigenen Themas

Nimm dir dein eigenes
Thema vom Beginn
noch einmal hervor und
stelle die Circles auf.

Starte mit dem „roten“
äußeren Kreis.



Circle of Influence



Dinge, die außerhalb unseres Einflussbereichs liegen und deshalb unsere Aufmerksamkeit nicht benötigen.

Dinge, die wir beeinflussen oder uns Unterstützung dazu holen können.

Dinge, die wir aktiv in der Hand haben und selbständig verändern können.



Teilen und Austausch im Plenum



Im Chat: Auf einer Skala von 1 – 5..., wie schwer wiegt dein Thema gerade für dich?





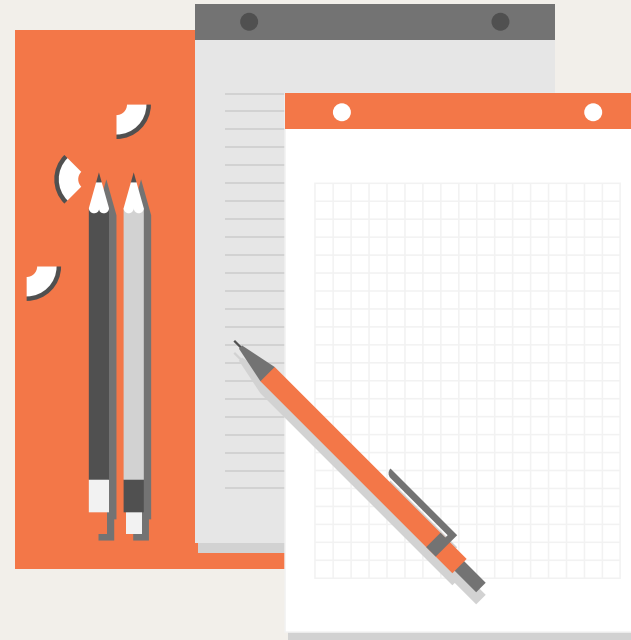
Der Circle of Influence im Team

1. „konstruktives Kotzen“
2. Auslegen der Circles of Influence (mit Seil auf dem Boden, an Flip Chart oder MetaPlanwand, digitales Whiteboard)
3. Einsortieren der Themen in „Rahmenbedingungen“ (nicht änderbar) und „operativ änderbar“



Ab morgen werde ich...

1. ... auf folgendes besonders achten:
2. ... diesen Punkt aus meinem Einflussbereich/Kontrollbereich umsetzen:





Was liegt hinter uns?



Einleitung
&
Vorstellung



Der Circle
of
Influence



Reflexion
des
eigenen
Themas



Reflexion
im Plenum



Abschluss
& Ausblick





Meine größte Erkenntnis...

Das nehme ich konkret
aus der Session mit:

Das werde ich ab heute so
nicht mehr tun:

Das werde ich ab morgen
umsetzen:



Vielen Dank und einen schönen Tag noch 😊



Kristin Murschall
Heyestraße 6
40625 Düsseldorf



0176 / 846 37 920



post@wingstoflow.de



www.wingstoflow.de

www.linkedin.com/in/kristin-murschall



© Die vorliegende Präsentation sowie das Konzept der Ichsamkeit® unterliegen dem Urheberrecht von Kristin Murschall.

Praxis-Insights aus der BARMER

**Leadership Coaching:
Individueller und
personalisierter
Coaching-Ansatz**

**Workshop-Format
„Führungssystem/
Teams im Wandel“**

**„Mentale Gesundheit“
- Aktionsstrecke für
alle Mitarbeitenden**

**Teamkultur Toolbox-
von BARMER Teams
für BARMER Teams**





Kostenloses Online-Seminar

15.10.2026, 11-12 Uhr

Mental Load in der Arbeitswelt – wenn der Kopf nicht mehr abschaltet

In diesem Seminar gehen wir auf folgende Fragen ein:

- Was bedeutet Mental Load in der Arbeitswelt?
- Welche Auswirkungen hat Mental Load für einzelne Mitarbeitende, für Teams und für Unternehmen?
- Was können Unternehmen strukturell und kulturell tun?
- Welche Angebote der Barmer gibt es zur mentalen Belastungssteuerung?



Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.barmer.de/mental-load

Unsere Kontaktmöglichkeiten



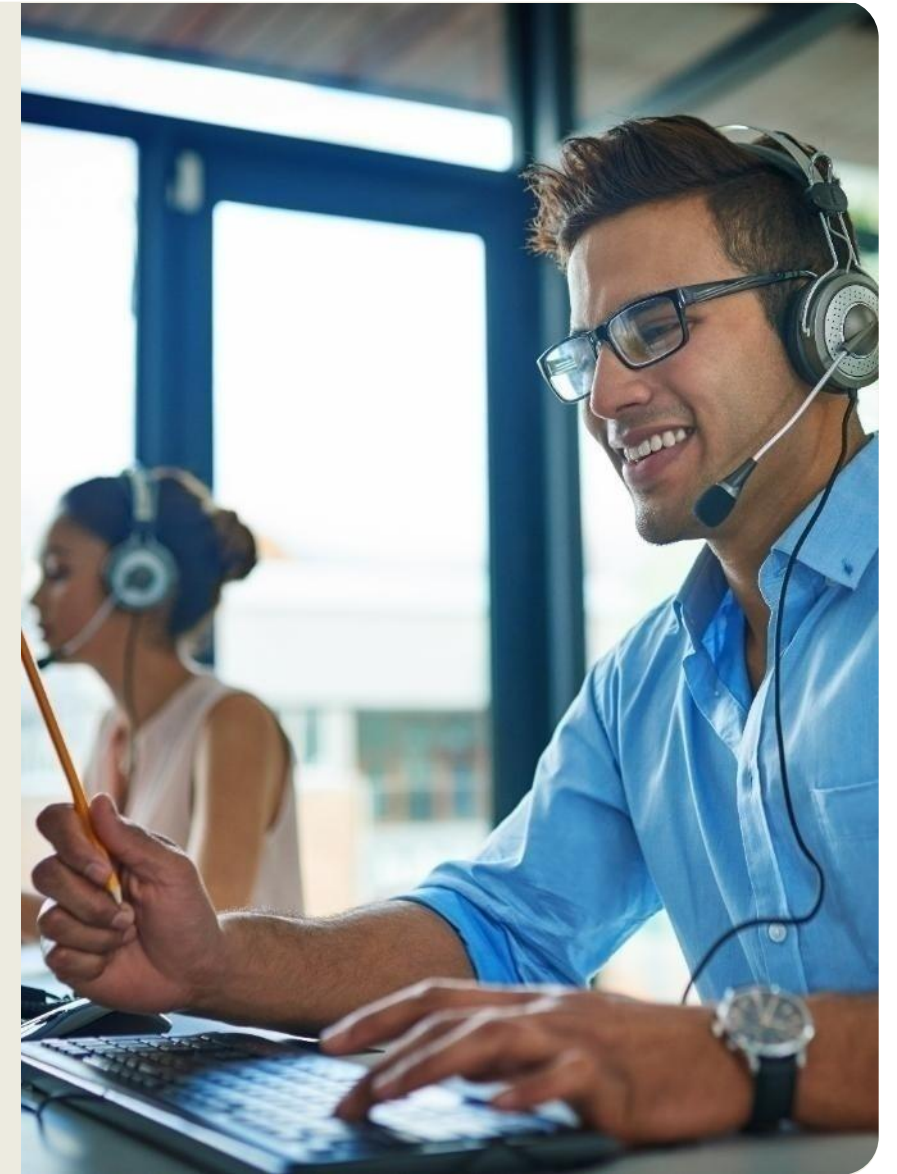
BARMER Telefon für Firmenkunden

Nutzen Sie das BARMER Telefon – wir kümmern uns um eine schnelle Lösung.
0202 568 333 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



Vielen Dank!

BARMER