

Innerer Kompass und mentale Stärke: Ein Gespräch mit Martina Kurz über Führung, Werte und die Kraft der Authentizität

In einer Welt, die sich immer schneller dreht, suchen viele Unternehmen nach Wegen, ihre Teams resilienter und ihre Führungskräfte effektiver zu machen. Eine, die sich diesem Thema mit Leidenschaft widmet, ist Martina Kurz, Expertin für Erfolg, Kommunikation und Mindset. Im Gespräch mit uns gibt sie Einblicke, wie innere Werte den Arbeitsalltag prägen, warum mentale Gesundheit im Team unverzichtbar ist und wie man auch im ländlichen Raum das Bewusstsein dafür schärfen kann.

Werte als Fundament der Führung

„Du sprichst viel über innere Werte – wie helfen diese konkret im Arbeitsalltag einer Führungskraft?“, fragen wir Martina Kurz gleich zu Beginn. Ihre Antwort kommt präzise: „Werte fördern die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Führungskräfte, die ihre Werte kennen, können ihre Stärken und Schwächen besser erkennen und sich kontinuierlich weiterentwickeln.“ Sie führt aus, dass Werte wie Respekt, Verantwortungsbewusstsein und Empathie nicht nur ein positives Arbeitsumfeld schaffen, sondern Führungskräfte auch zu Vorbildern machen, die ihre Mitarbeitenden zu eigenverantwortlichem und engagiertem Handeln motivieren.

Wenn die mentale Gesundheit leidet: Die stillen Warnsignale im Team

Doch wie erkennt man, dass in einem Team die mentale Gesundheit vernachlässigt wird? Martina Kurz nennt deutliche Anzeichen: „Teammitglieder zeigen weniger Einsatz, sind weniger motiviert und ziehen sich möglicherweise aus Projekten oder Diskussionen zurück.“ Sie beobachtet, dass häufiger Missverständnisse, Streitigkeiten oder eine allgemein angespannte Atmosphäre auftreten, da die emotionale Belastung steigt. Ein weiteres Indiz: „Es gibt mehr Krankmeldungen oder kurzfristige Abwesenheiten, was auf Stress oder Burnout hinweisen kann.“

Den eigenen Kompass finden und Mitarbeitende befähigen

Viele Menschen sind sich ihrer eigenen Werte gar nicht bewusst. Martina Kurz empfiehlt hierfür einen einfachen Ansatz: „Man sollte sich regelmäßig Zeit nehmen, um Fragen zu beantworten wie: ‚Was ist mir im Leben wirklich wichtig?‘, ‚Welche Eigenschaften bewundere ich bei anderen?‘ oder ‚Wann fühle ich mich am zufriedensten?‘ Diese Fragen helfen, die eigenen Werte zu erkennen.“

In ihrer Arbeit unterscheidet sie klar zwischen den Gesprächen mit Führungskräften und Mitarbeitenden. „Die Gespräche mit Führungskräften dienen oftmals Team- oder Unternehmenszielen, Herausforderungen bei der Umsetzung ihrer Führungsaufgaben“, erklärt sie. Oftmals sei ihnen die Wichtigkeit einer klaren Botschaft und der Verantwortungsabgabe mit gleichzeitiger Verantwortungsübernahme nicht klar. Bei Mitarbeitenden hingegen stehe die Unterstützung bei der persönlichen und beruflichen Entwicklung im Vordergrund, mit Themen wie Arbeitsaufgaben, Work-Life-Balance und Konfliktlösung.

Einen Tipp gibt sie jeder Führungskraft mit auf den Weg: „Geben Sie Ihren Mitarbeitenden die Chance, aktiv mitzudenken und Verantwortung zu übernehmen. Das macht nicht nur die Arbeit effizienter, sondern auch das Miteinander deutlich wertschätzender.“

Mentale Stärke und die Macht der Authentizität

Mentale Stärke ist eng mit authentischer Kommunikation verbunden, so Kurz. „Mentale Stärke gibt dir Selbstvertrauen, um ehrlich und offen zu sprechen. Sie hilft dir, auch in schwierigen

Situationen ruhig und authentisch zu bleiben.“ Wer mental stark ist, könne Gefühle klar ausdrücken, ohne sich zu verstellen, was Vertrauen und echte Verbindungen in der Kommunikation fördere.

Die Rückmeldungen nach ihren Vorträgen sprechen Bände: „Vielen Dank für Ihren inspirierenden Vortrag! Ihre tiefen Worte haben uns zum Nachdenken gebracht, haben uns neue Perspektiven eröffnet. Ich schätze Ihre klare und motivierende Art sehr. Das wird uns helfen, im Team noch offener und ehrlicher miteinander umzugehen. Wir freuen uns auf weitere Impulse von Ihnen!“

Mental Health im ländlichen Raum: Eine unterschätzte Notwendigkeit

Besonders wichtig ist das Thema Mental Health für Martina Kurz im ländlichen Raum, wie etwa im Emsland oder in der Grafschaft Bentheim. „Dort gibt es oft weniger Fachkräfte aus dem Bereich Mentaltraining/Energetik im Vergleich zu städtischen Gebieten“, erklärt sie. Dies könne dazu führen, dass Menschen bei psychischen und psychosomatischen Problemen zögern, Hilfe zu suchen, was die Situation verschärfen kann. „Ich finde es daher wichtig, Bewusstsein zu schaffen und Vorurteile abzubauen, um die mentale Gesundheit der Menschen auch in diesen Regionen zu stärken.“

Grenzenlose Zusammenarbeit: Vorträge und virtuelle Formate

Obwohl Martina Kurz in Österreich lebt und arbeitet, bietet sie ihre Formate auch für deutsche Unternehmen an. Ihr Schwerpunkt liegt auf Vorträgen. „Wenn Firmen jedoch tiefer gehen möchten, dann arbeite ich mit Unternehmen, die mehr als 150 KM entfernt sind, oft virtuell, sodass wir flexibel und ortsunabhängig zusammenarbeiten können“, so Kurz. Dies ermögliche eine effektive Zusammenarbeit und nachhaltige Ergebnisse, egal ob in Österreich oder Deutschland.

Interessierte Unternehmen können mehr über ihre Arbeit erfahren und Kontakt aufnehmen über ihre Webseite: [Martina Kurz – Expertin für Erfolg, Kommunikation, Mindset, Speaker](#). Alternativ ist sie per E-Mail unter kontakt@martina-kurz.com erreichbar.