

A photograph of a single pink flower in bloom, positioned in the lower right quadrant. The flower has several layers of petals, some of which are slightly curled. To the left and above the main flower, there are several unopened buds on thin, dark stems. The background is a solid, dark teal color. The text is overlaid on the image in white.

MMag. Dr. Johanna Mutzl

**Comfort is not my craft –
clarity is.**

MMag. Dr. Johanna Mutzl

Kontakt

+43 (0)650 55 20 148
office@mutzl.co.at
www.mutzl.co.at
Glanfurtgasse 14
9020 Klagenfurt a.W.



Aus- und Weiterbildungen

Studium Kommunikationswissenschaft
Dipl. Sozialpädagogin

Systemisches Coaching
Zertifizierung KODE®-Analysen
Zertifizierung Reteaming-Coach

Mentale Gesundheit
Train the trainer
Rhetorik & Sprechtechnik
uvm.

Worum es geht:

Energien freisetzen und nutzen – in Führung,
Management und der eigenen Lebensgestaltung

Was es dafür braucht:

Klarheit, Mut zur Ehrlichkeit und
die passenden Werkzeuge

Shadow leads & shadow needs

Was im Innersten wirkt

Vieles von dem, was unser Handeln und unsere Entscheidungen prägt, wirkt leise im Hintergrund. Oft unbemerkt, manchmal verdeckt, und doch kraftvoll.

Es sind **innere Überzeugungen, Muster und Bedürfnisse**, die über Jahre gewachsen sind und unser **Denken, Fühlen und Tun lenken**.

Ein bewusster Blick nach innen öffnet den Raum, diesen verborgenen Kräften zu begegnen. Machen wir **sichtbar, was im Schatten liegt**:

- tiefgreifende Motive und Überzeugungen, die (oft unbewusst) in eine Richtung drängen
- innere Muster, die sich immer wieder zeigen und **handlungsleitend** wirken
- Glaubenssätze, die entweder blockieren oder stärken, geprägt und gefestigt durch persönliche Erfahrungen

Dabei geht es nicht um Bewertung, sondern um **Verstehen**.

Es geht um das **Erkennen tiefster Wünsche und Bedürfnisse, die gehört werden wollen** - und um innere Wahrheiten, die selten ausgesprochen werden, aber wesentlich sind für stimmige Entscheidungen und authentisches Handeln.

Wenn das, was im Innersten wirkt, bewusst wird, entsteht Klarheit. Diese **Klarheit ermöglicht Entwicklung**, aus der Tiefe heraus.

“Wicked Witch” Work

Wenn das **Unbequeme zu neuen Einsichten verhilft ...**

Die „**Wicked Witch**“ ist eine **Metapher**. Sie steht für eine grundlegende **Haltung**: für **Klarheit, Verantwortung und die Bereitschaft, das Unbequeme sichtbar zu machen**.

Die „Wicked Witch“ deckt **verborgene Dynamiken** auf, spricht aus, was sonst verschwiegen wird, und bringt Themen auf den Tisch, die Menschen und Organisationen gerne vermeiden: **Macht, Spannungen und Widersprüche**. Sie steht für **Ehrlichkeit**, ohne zu kränken, und **Benennung** ohne Beschönigung.

Die “Wicked Witch” ...

Sie **spricht aus**, was ausgesprochen gehört – auch wenn es nicht gerne gehört wird.

Sie sucht keine Konfrontation, aber sie ist **konsequent ehrlich**.

Sie ermutigt, sich dem **Unbequemem** und Unangenehmen zu stellen.

Sie bemitleidet nicht, es gibt kein Schönreden - sie **deckt auf**.

Sie hilft nicht bei der Suche nach Rechtfertigungen, sondern **sucht den Kern**.

Sie bewertet nicht - sie **benennt klar**.

Sie **spricht an**, was andere sich nicht zu sagen trauen.

Sie **hinterfragt** - auch von den ungeliebten Seiten.

Sie bleibt, bis **Klarheit** entstanden ist.

Arbeiten mit der “Wicked Witch” bedeutet, sich **mutig kritischen Themen zu stellen**, mit **ungewöhnlichen Methoden** zu arbeiten und **Emotionen** als Schlüssel zu **tiefliegenden, wichtigen Themen** zu verstehen.

Es bedeutet auch, nicht nur durch einen Prozess **geleitet** zu werden, sondern vor allem auch **begleitet** zu werden, wenn die unbequemen und vielleicht unangenehmen Themen an die Oberfläche kommen und bearbeitet werden wollen.

“I don’t fix you.

I don’t comfort you.

I don’t tell you what you want to hear.

I sit with what you avoid.

I name what you hide.

I ask the question you hope no one asks.

I stay with you until you see clearly.”

Klarheit ist nicht immer leicht - aber erleichternd!

“Wicked Witch” Work

Arbeiten mit der “Wicked Witch “ ...

Einzel- und Gruppensettings

Worum es geht ...

- Klarheit im Miteinander, in der Intention und Ausrichtung
- Verdeckte Dynamiken sichtbar machen
- Macht-Achsen offenlegen und klären
- Irritationsfähigkeit stärken
- „Kein Team“ darf auch sein
- Was könnte noch wahr sein

Elemente, Tools & Themen



“Wicked Witch” talk

Eine zutiefst ehrliche Prüfung



Double Layer Statements

Was ich sage, was ich meine, was ich nicht zu sagen wage ...



Council of honest voices

Vertrauensvolle, konsequent ehrliche Runde



Dualitäten-Dilemma

Medizin oder Gift - wie bin ich/sind wir unterwegs?



Spellbreaking

Was hält uns noch in seinem Bann, was tun wir unhinterfragt?



Shadow maps

Geheime Wege, geheime Verträge, die Strukturen im Hintergrund



Back-Check

Intention und Wirkung - ein Abgleich



Sagbar ehrlich

Die Wahrheit sagen, ohne zu kränken



Magie im Miteinander

Was wir in anderen auslösen können

Regeneratives Management

Regeneratives Management geht über Nachhaltigkeit hinaus. Es zielt nicht nur darauf ab, Belastungen oder Schäden zu vermeiden, sondern **aktiv zu erneuern, Systeme zu stärken, wiederaufzubauen** und damit Zukunftsfähigkeit zu gestalten – für Menschen, Organisationen und die Umwelt.

In einer Welt wachsender Komplexität braucht es Führung und Management, die langfristig denken, Verantwortung übernehmen und lebendige Systeme fördern. Regeneratives Management verbindet wirtschaftlichen Erfolg mit sozialer Verantwortung und ökologischer Regeneration.

Was bedeutet es, regenerativ zu führen?

- Beziehungen so zu gestalten, dass **Menschen gestärkt** aus ihnen hervorgehen
- Organisationen als **lebendige** Systeme zu verstehen
- Mitarbeitende zu **stärken**, statt sie zu erschöpfen
- Wertschöpfung im **Einklang** mit Umwelt und Gesellschaft zu gestalten
- Entscheidungen an **langfristiger Wirkung** auszurichten
- **Zukunftsfähige** Strategien statt kurzfristiger Lösungen zu entwickeln
- **Motivierte, gesunde** und **engagierte** Teams aufzubauen
- Höhere **Resilienz** in Zeiten des Wandels zu entwickeln
- Positive **Wirkung** über die Organisation hinaus zu entfalten

Regenerative Organisationen **schaffen Räume für Sinn, Vertrauen und Zusammenarbeit**. Sie investieren in Beziehungen, Resilienz und Innovationskraft. Regeneratives Management ist kein Trend, sondern eine bestimmte Ausrichtung. Es lädt dazu ein, Wirtschaft anders zu denken: als **Kraft, die stärkt und erneuert**.

Schwerpunkte



Regenerative Interaktion

Wie können wir gestärkt aus Interaktionen hervorgehen?



Regeneratives Selbst - Regenerative Teams

Sich selbst und Teams regenerativ aufstellen



Regenerative Führung

Was braucht es, um aktiv wiederaufzubauen und zu stärken, statt nur weniger zu belasten?

Regulationsanalyse mittels HRV

“Gesund ist nicht, wer nie ins Wanken gerät,
sondern wer zurück in seine Mitte findet.”

HRV-Messungen* (Herzratenvariabilität)

Die Herzratenvariabilität (HRV) ist ein **Spiegel unseres autonomen Nervensystems**. Sie zeigt, wie gut der Körper mit **Belastung, Stress** und **Regeneration** umgeht und wie flexibel wir auf die **Anforderungen des Alltags** reagieren können.

Die HRV-Messungen ist ein Instrument zur Bestimmung der **inneren Regulationsdynamik** und liefert Ansätze zur Stärkung mentaler Gesundheit.

Sie macht sichtbar, was oft unbemerkt bleibt: den **aktuellen Zustand von Energie, Belastbarkeit und Erholungsfähigkeit**. Sie liefert eine fundierte Grundlage für nächste wichtige Schritte.

Was zeigt eine HRV-Messung...

- wie regulationsfähig unser Organismus gerade ist
- wie unser Körper aktuell auf Belastungen reagiert
- wie gut Regeneration und Erholung stattfinden
- ob Anforderungen und Ressourcen im Einklang stehen

Die HRV-Messung liefert objektive Daten zum subjektiven Empfinden und schafft damit **Klarheit für bewusste Entscheidungen** im Arbeitsalltag, in Führungsrollen oder persönlichen Entwicklungsprozessen.

Die Daten zeigen den aktuellen **Status**, im **Analysegespräch** finden wir **Wege** und Möglichkeiten – dann ist es Zeit, sich **auf den Weg zu machen**.

“Wicked Balance”-Paket

HRV-basierte Stress- und Regulationsanalyse

- HRV-Messung
- Analysegespräch
 - Bestimmung der inneren Regulationsdynamik
 - Maßnahmen zur Förderung der Selbstregulation
- Statusreport
- Abgestimmtes Tool-Set
- Atem- & Sound-Modul
- 3 Wochen Quick-Checks für die Umsetzungsphase

* Die HRV-Messung dient ausschließlich der Information und Unterstützung der Selbstregulation und stellt keine medizinische Diagnostik oder Heilbehandlung dar.

Realigning

Innehalten. Ausrichten. Wirksam weitergehen.

Realigning ist ein bewusster Moment des Innehaltens.

Ein **Ableich mit dem, was ist, und mit dem, was wirklich zählt**. Es schafft Orientierung, Klarheit und neue Erdung, wenn Dynamik, Druck oder Veränderung den Blick verstellen.

In einem Realigning treten wir einen Schritt zurück, um die eigene Position neu zu bestimmen:

- **Wo und wie bin ich unterwegs?**
- Stimmen **Richtung, Stil** und **Einsatz** noch mit meinen Werten und Zielen überein?
- Bin ich so aufgestellt, dass ich **wirksam, gesund** und mit **Sinn** vorangehen kann?

Realigning bedeutet nicht, alles neu zu machen.

Es bedeutet, **das Wesentliche wieder sichtbar zu machen**, Prioritäten zu klären, innere und äußere Ausrichtung in Einklang zu bringen und bewusst zu entscheiden, was bleiben darf und was neu justiert werden will.

Keine Position ist zu hoch für eine ehrliche Reflexion.

Netzwerk

Menschen und Natur stärken



Ursula Mikosch

www.zuversichtswerkstatt.at

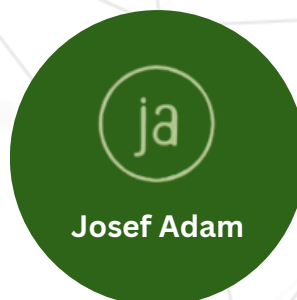
Identitätsarbeit



Patricia Leitgeb

www.patricialeitgeb.com

Großgruppen



Josef Adam

www.josefadam.at

Klarheit



Johanna Mutzl

www.mutzl.co.at

Grafik und Design



+43 664 421 38 28