



PORTFOLIO

# Tiefe – Klarheit – Aufbruch

**MMag. Dr. Johanna Mutzl**

Klärungs- und Entwicklungsbegleitung

## PERSÖNLICHES

### Kontakt

**MMag. Dr. Johanna Mutzl**

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

### Aus- und Weiterbildungen

- Studium Kommunikationswissenschaft
- Dipl. Sozialpädagogin
- Systemisches Coaching
- Zertifizierung KODE®-Analysen
- Zertifizierung Reteaming-Coach
- Mentale Gesundheit
- Train the trainer
- Rhetorik & Sprechtechnik
- u.v.m.



„Erkennen, was wirkt –bewegen, was möglich wird.“

## Meine Arbeit

**Ich begleite Menschen, Teams und Organisationen dabei,**

- **Klarheit** zu gewinnen,
- **Zusammenhänge sichtbar** zu machen und
- neue **Wege** zu erschließen.

**Gemeinsam**

- **legen** wir **frei**, was unter der Oberfläche wirkt,
- bringen **Ordnung in Komplexität** und
- finden den **roten Faden**.

So entstehen neue Perspektiven, tragfähige Schritte und Wege,  
die Entwicklung ermöglichen.



# 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 **Unbequemen** 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!“**



## 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

# Realigning

Innehalten. Ausrichten.  
Wirksam weitergehen.

Realigning ist ein bewusster Moment des Innehaltens.

Ein **Abgleich 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](http://www.zuversichtswerkstatt.at)

Identitätsarbeit



Patricia  
Leitgeb

[www.patricialeitgeb.com](http://www.patricialeitgeb.com)

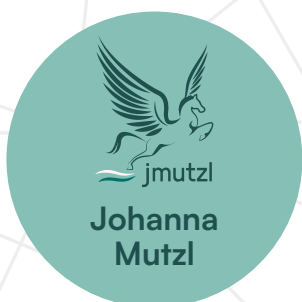
Großgruppen



Josef  
Adam

[www.josefadam.at](http://www.josefadam.at)

Klarheit



[www.mutzl.co.at](http://www.mutzl.co.at)

Grafik  
& Design



Nicole  
Bacher-Brunner

+43 664 4213828



## KONTAKT



**MMag. Dr. Johanna Mutzl**

Klärungs- & Entwicklungsbegleitung

**T** +43 650 5520148

**M** [office@mutzl.co.at](mailto:office@mutzl.co.at)

**W** [www.mutzl.co.at](http://www.mutzl.co.at)

Meine Räumlichkeiten  
bieten Platz für Einzel- und  
Kleingruppensettings:

Bahnhofstraße 51/1  
9020 Klagenfurt am Wörthersee

