

# Herzlich Willkommen

zu Ihrem Expertentalk

Veränderungen im Beruf mit der richtigen  
Einstellung meistern – Change ohne Frust

Institut für  
**LEADERSHIP  
COMPETENCE**



18. Febr. 2016

WIR BRINGEN SIE AUF KURS

LEADERSHIP INSTITUTE FÜR  
COMPETENCE

In Kooperation mit der Universität Bremen

 **Universität Bremen**  
Prof. Dr. Georg Müller-Christ  
FB 7 | Nachhaltiges Management

# Inhalte

**4. Selbstmotivation**

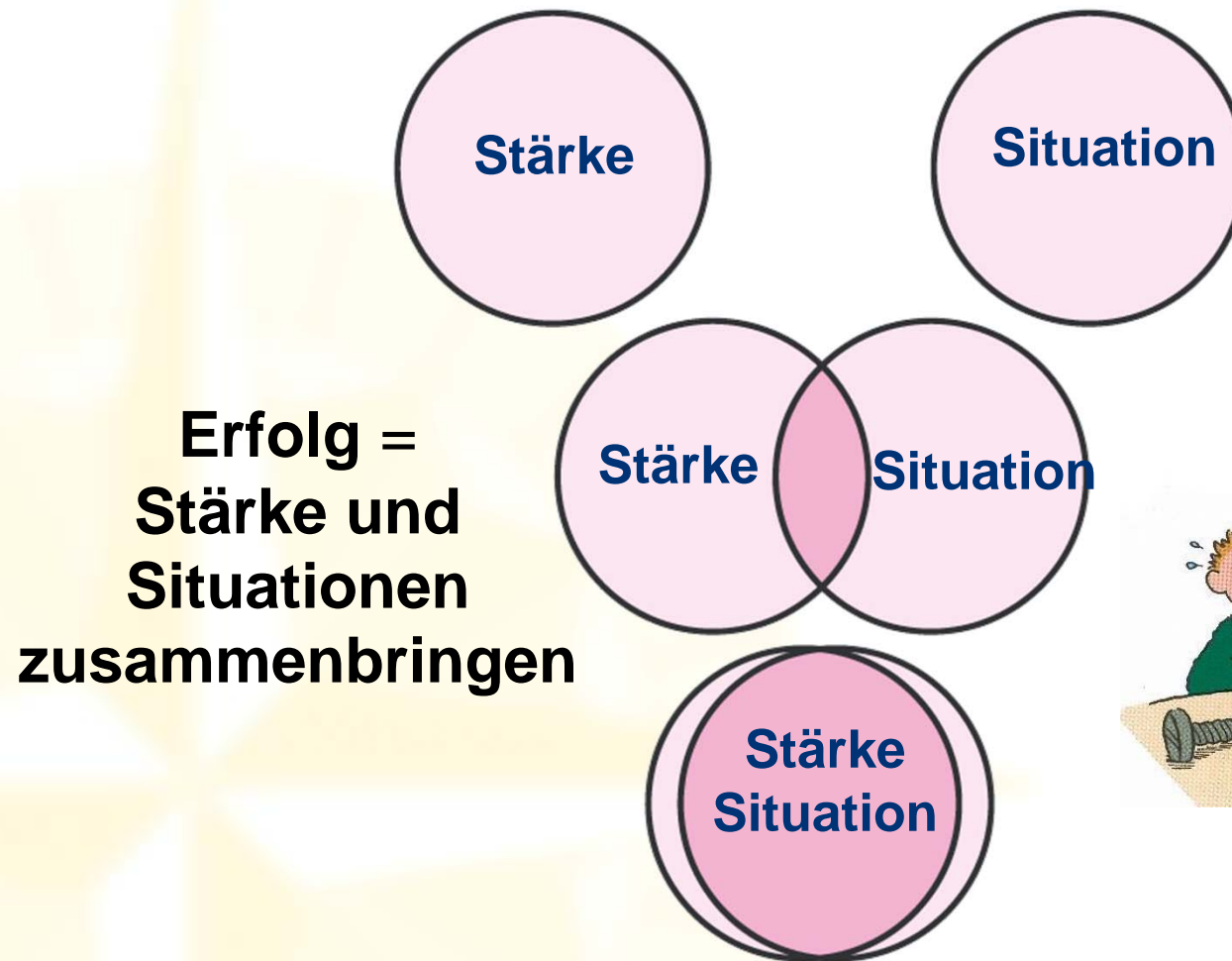
**Change  
ohne Frust**

**1. Grundtypen  
Der Veränderung**

**2. Unser Inneres  
System**

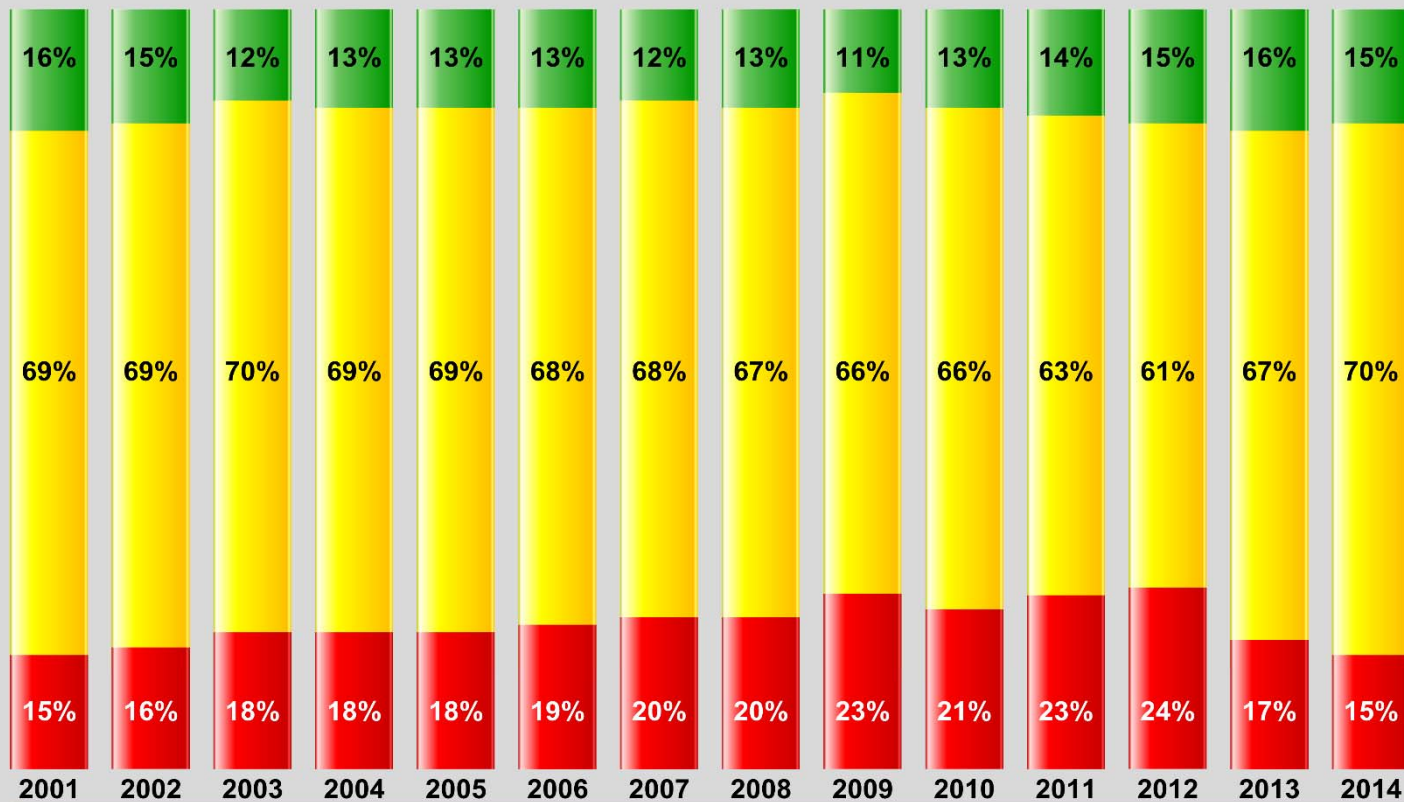
**3.  
Einstellungen  
verändern –  
aber wie?**

## Voraussetzung für Zufriedenheit



# GALLUP® ENGAGEMENT INDEX

Studie in Deutschland 2001-2014



hohe  
geringe  
keine

Emotionale Bindung  
zum eigenen Arbeitsplatz

Gallup Engagement Index 2014  
 Basis: Arbeitnehmer/innen ab 18 Jahre in der Bundesrepublik Deutschland  
 Stichprobe: 2.034 Arbeitnehmer/innen wurden im  
 Zeitraum April/Mai und Oktober bis Dezember 2014 befragt  
 Quelle: Gallup GmbH, Deutschland, [www.gallup.de](http://www.gallup.de)  
 Design: [www.unternehmensbegeisterung.com](http://www.unternehmensbegeisterung.com)

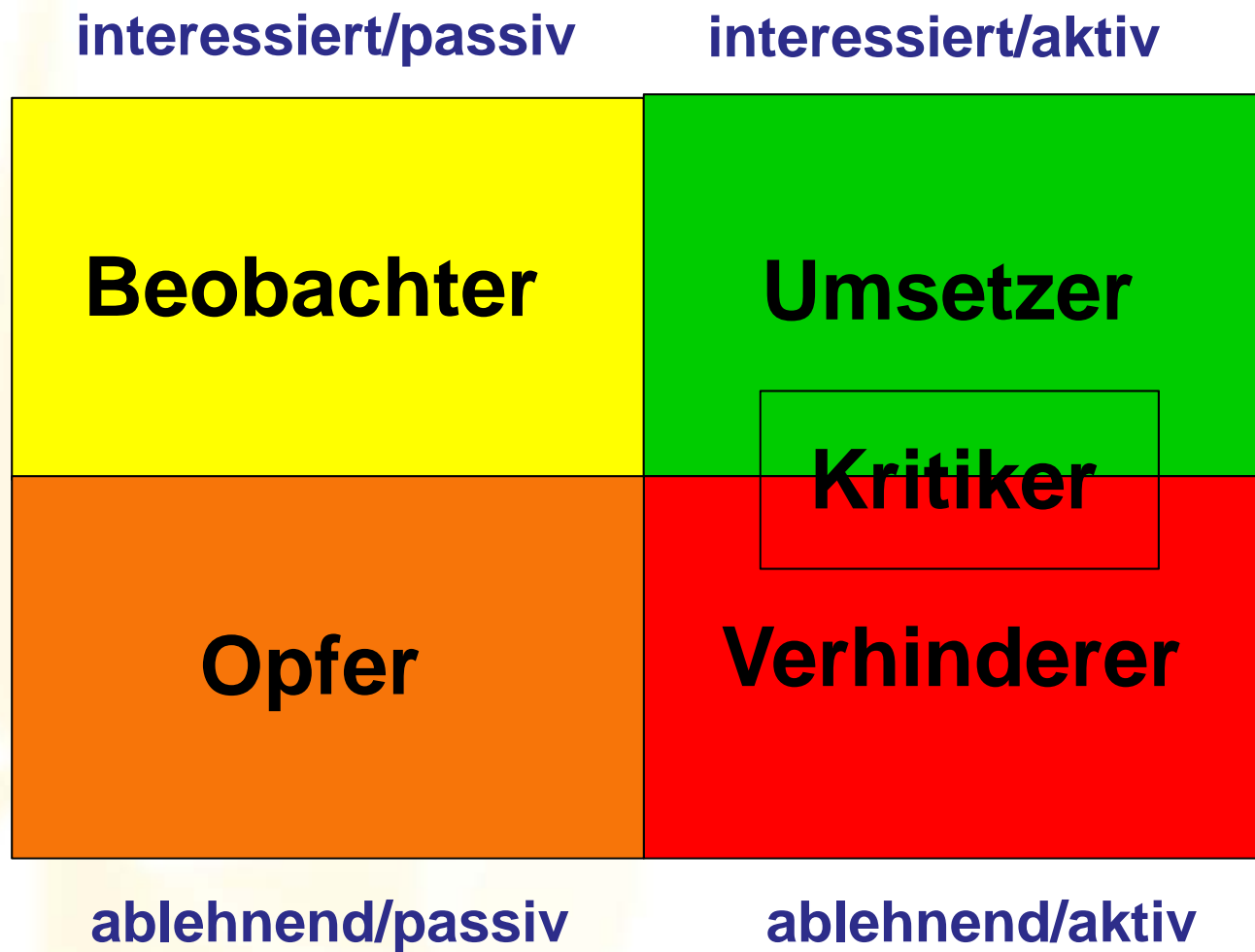
## Ein Beispiel

Hr. Schulze ist als begeisterter und kreativer Ingenieur einer Entwicklungsabteilung zum Teamleiter befördert worden. Neben seiner Ingenieurstätigkeit muss er nun auch Mitarbeitergespräche führen, an noch mehr Meetings teilnehmen und monatliche Reports schreiben.

Diese Tätigkeiten nerven und frustrieren ihn zunehmend und er fragt sich, wie er mit den veränderten Rahmenbedingungen umgehen kann.



## 5 Grundtypen in Veränderungen



„Die größte Entdeckung unseres Jahrhunderts ist,  
dass Menschen ihr Leben verändern können,  
wenn sie ihre **Einstellungen** ändern“.

William James (1842-1910), Prof. für Psychologie und Philosophie  
an der Harvard University,

## Definition Einstellung

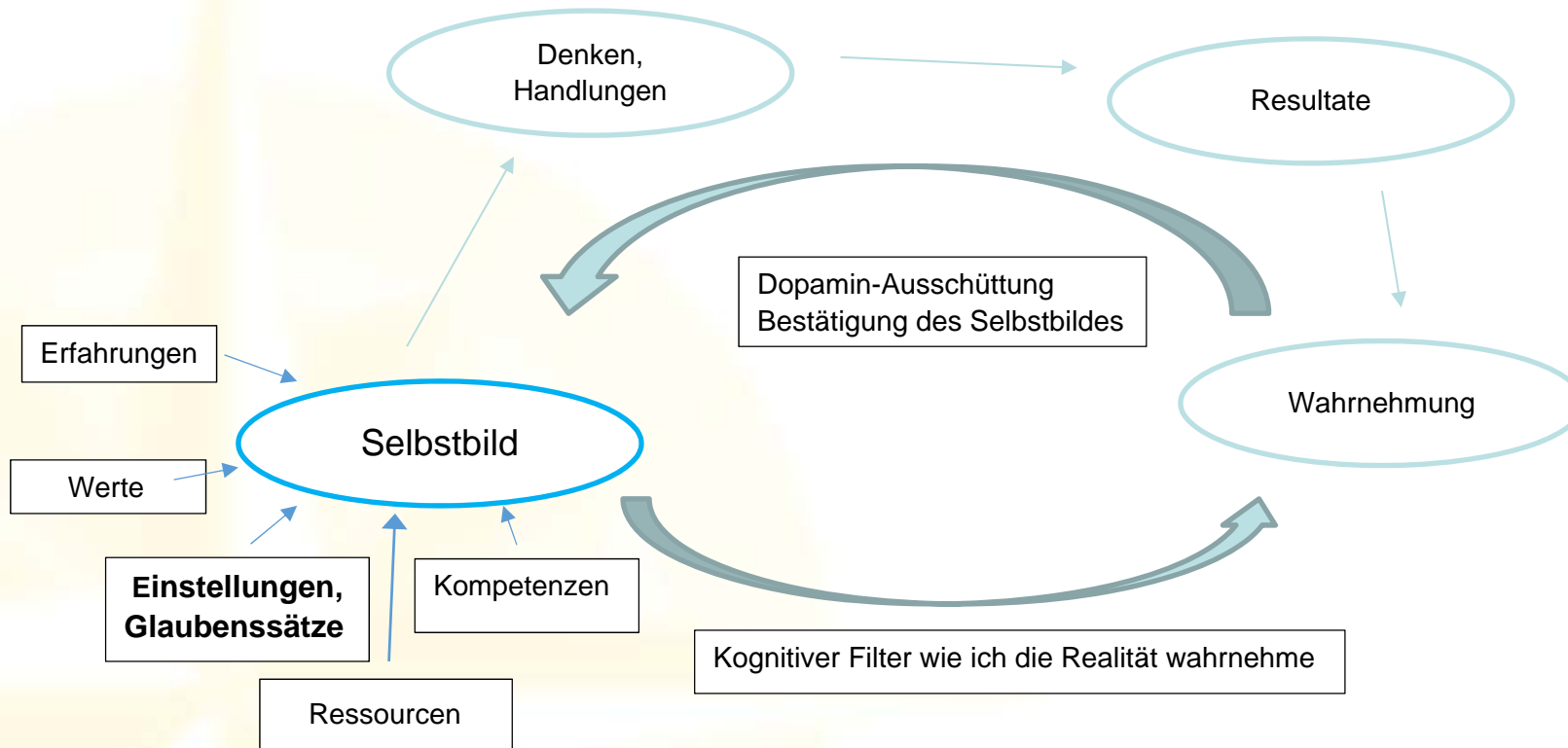
"Eine Einstellung ist eine psychologische Tendenz, die dadurch zum Ausdruck gebracht wird, dass eine bestimmte Entität (Sache oder Person) mit einem bestimmten Ausmaß an Zustimmung oder Ablehnung bewertet wird,,.

Eagly, A.E. & Chaiken, S. (1993) *The psychology of attitudes*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich.



# Inneres System

(In Anlehnung an Dr. Jens Tomas)



## **Auswirkungen unserer Einstellungen**

Unsere Einstellungen bestimmen maßgeblich, ob die Erfahrungen, die wir machen, eher positiv oder negativ sind.

Unsere Einstellungen haben sogar einen großen Einfluss darauf, ob wir gesund bleiben oder krank werden (bzw. ob uns unsere Arbeit krank macht).

⇒ **Wenn dem so ist, wie können wir dann unsere Einstellungen verändern??**

## **Veränderung unserer Einstellungen – aber wie?**

Die Selbsthilfegurus dieser Welt empfehlen z.B.

- Denken Sie positiv...
- Unterdrücken Sie negative Gedanken...
- Visualisieren Sie Ihr Traumziel...
- Reden Sie sich Ihre Probleme von der Seele...

**Bei jeder (Selbstmanagement-)Methode prüfen:  
Was sagte die moderne Wissenschaft dazu und was  
ist der Grund das so zu tun?**

Literaturtip: Richard Wiseman: Wie Sie in 60 Sekunden Ihr Leben  
verändern, Fischer Verlag, Frankfurt/M., 2013

## **Veränderung unserer Einstellungen – aber wie?**

Empirische Forschungen zeigen, dass unser Glücks- bzw. Zufriedenheitsgefühl

zu 50% genetisch determiniert ist und damit nicht änderbar\*,

zu 10% von den allgemeinen Umständen (Einkommen etc.) abhängt und damit schwer zu ändern ist,

zu 40% vom Alltagsverhalten abhängig ist und wie wir über uns oder bestimmte Situationen denken.

Bei diesen 40% können wir am ehesten ansetzen und unsere Einstellung zu Veränderungen beeinflussen.

\* Quelle: Forschungen an eineiigen und zweieiigen Zwilligen von Lyubomirsky und Sheldon, 2005

## **Veränderung unserer Einstellungen – aber wie?**

Durch „expressives Schreiben“ zu einer veränderten Einstellung gelangen:

Studien\*, bei welchen die Teilnehmer jeden Tag einige Minuten für ihre jeweilige spezifische Situation aufschreiben sollten,

- was ihre tiefsten Gedanken und Gefühle sind
- und wofür sie in ihrer Situation dankbar sein können.

Das Aufschreiben der Gedanken unterstützte, der Situation Sinn zu verleihen und auf eine Lösung hinzuarbeiten.

⇒ Folge: Die Teilnehmer erlebten eine bemerkenswerte Steigerung ihres Wohlbefindens und eine Steigerung des Selbstwertgefühls und Glücksempfindens.

\*Quelle: How Expressive Writing Promotes Health and Well-Being, Lepore und Smyth, 2002

## Das „Examen“ – Rückblick auf den Tag

**+ Was lief heute gut?**

**? Wofür bin ich konkret dankbar?**



**- Was lief heute schlecht?**

**? Was kann ich in Zukunft anders machen?**

## **Beispiel: Das „Examen“ – Rückblick auf den Tag**

### **+ Was lief heute gut?**

Konstruktives Konfliktgespräch mit Kollegen Meier gehabt.

### **? Wofür bin ich konkret dankbar?**

Dass die Beziehung zu Meier geklärt ist.

### **- Was lief heute schlecht?**

Habe meine Tagesziele nicht abgearbeitet.

### **? Was kann ich in Zukunft anders machen?**

Mir realistischere Ziele stecken und Pufferzeiten planen.

## **Tagebuch zur Änderung der eigenen Einstellungen**

**Montag:** Danke sagen für Positives und gute Erfahrungen

Konkret 3 Dinge benennen, für die Sie dankbar sind

**Dienstag:** Erfolgserlebnisse vor Augen führen

Schreiben Sie auf, wie es Ihnen dabei ging

**Mittwoch:** Phantastische Zukunft

Schreiben Sie auf, wie Ihre Zukunft aussieht, wenn alles so klappt, wie Sie es sich wünschen

**Donnerstag:** Liebesbrief schreiben

Schreiben Sie auf, was Sie an einer Person besonders schätzen/lieben

**Freitag:** Rückschau halten

Schreiben Sie 3 Dinge auf, die in dieser Woche richtig gut gelaufen sind.



## **Veränderung unserer Einstellungen – aber wie?**

Letztlich geht es um **Ihre Entscheidung**, wie Sie Ihre Situation bewerten wollen und wie Sie darüber denken wollen. – Dies beeinflusst Ihre Motivation und Ihr Wohlbefinden in der Situation!

## Sechs Wochen

Die psychologische Forschung hat festgestellt, dass es ungefähr sechs Wochen dauert, bis wir altes Verhalten abgelegt und neues eingeübt haben. Rückfälle in die alte Gewohnheit sind völlig normal. Seien Sie geduldig mit sich selbst und nehmen Sie einen solchen Rückfall nicht tragisch. Kehren Sie bei der nächsten Gelegenheit zur neuen Gewohnheit zurück.

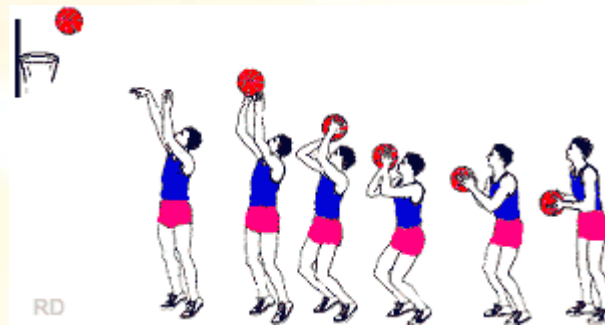
Quelle: <http://www.akademie.de/wissen/zeitmanagement-selbstanalyse/selbstdisziplin-selbstmanagement-zeitmanagement>

# **Tipps zum Thema Selbstmanagement und Selbstmotivation**

# Selbstmanagementstrategie Nr. 1

**Anstatt Ihr Ziel zu visualisieren, visualisieren Sie  
Ihre Schlüsselhandlungen**

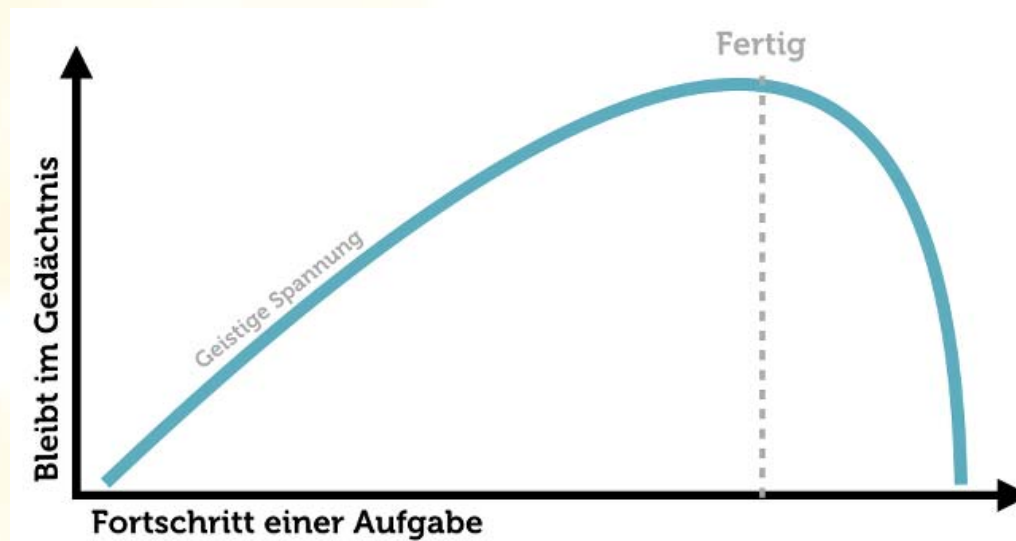
Schlüsselhandlung = Verhalten, welches die  
Zielerreichung wahrscheinlich macht



## Selbstmanagementstrategie Nr. 2

**Nutzen Sie den Zeigarnik-Effekt**

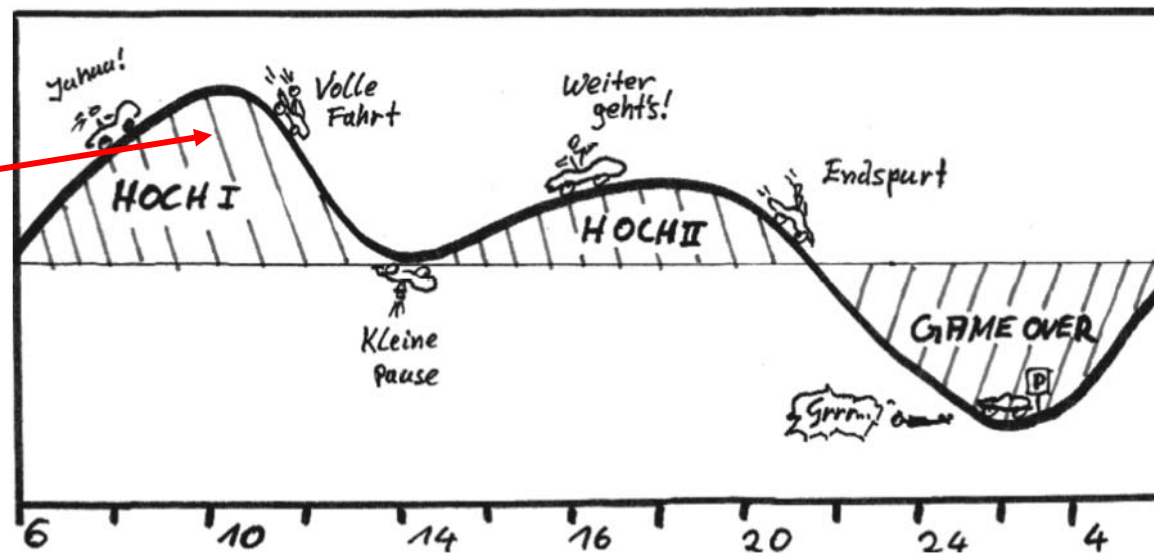
**Fangen Sie mit einer unliebsamen Aufgabe an –  
auch wenn es nur ein erster kleiner Schritt ist.**



## Selbstmanagementstrategie Nr. 3

Nutzen Sie Ihre Prime Time für  
unangenehme Aufgaben!

Prime Time



Der Biorhythmus eines typischen Morgenmenschen.

## **Tipp zum Thema Selbstmotivation**

# **Die WOOP-Methode**

**W = wish (Wunsch – i.S.v. einem Ziel)**

**O = outcome (Ergebnis + Vorteile)**

**O = obstacle (Hindernis – was hält mich ab)**

**P = plan (Plan – Schritte planen)**

- **Ziele organisieren und planvoll handeln!!**
- **Hilft, unsere Ziel vor Augen zu haben;**
- **Unterstützt, unsere Energie zu bündeln;**
- **[www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org) oder Handy-App**

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Thorsten Leiner

Institut für Leadership Competence

Klaus-Rother-Str. 21

97318 Kitzingen

[www.leadership-competence-institut.de](http://www.leadership-competence-institut.de)

[info@leadership-competence-institut.de](mailto:info@leadership-competence-institut.de)