



„teamact ergänzt das passende Teil.“

Teil 1 – Methoden zur Selbststeuerung

teamact ○○○○
change at work!

Liebe Kund*innen, liebe teamact-Freund*innen,

„teamact ergänzt das passende Teil.“

Mir ist es wichtig, dass jede(r) Trainer*in eine „eigene Farbe“ mit ins Team bringt. Durch unsere vielfältigen Hintergründe und Erfahrungen ist unsere Methodenvielfalt einzigartig.

Mit den aktuellen E-Books möchte ich regelmäßig Methoden aus dem gesamten Trainer*innenteam mit Ihnen teilen.

Heute beginnen wir mit Methoden zur Selbststeuerung im Fokus, denn:
Führung beginnt mit Selbstführung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Anwenden.

Melden Sie sich gerne bei Rückfragen und/oder ergänzenden Wünschen.

Herzliche Grüße

Melanie Conrad

Geschäftsführerin teamact GmbH





„Emotionsmanagement“

Wie unterscheiden wir Emotionen und Gefühle?

- Mit „Emotionen“ beschreiben wir das, was wir als Stimmung, Gefühlserregung und Affekt bezeichnen.
- Unter dem Begriff „Gefühle“ ordnen wir diejenigen Emotionen ein, für die wir einen Namen kennen, zum Beispiel „Angst“, „Freude“ etc.
- Für unser Miteinander ist es wertvoll, die eigenen Emotionen und die dazu gehörenden Gefühle zu kennen und sich in die Gefühle der anderen hineinversetzen zu können.

Ganz kurz im Überblick die sieben Basisemotionen nach Paul Ekman:

DIESE GEFÜHLE STECKEN DAHINTER:

Freude

Heiterkeit, Zufriedenheit, Glück, Begeisterung

Überraschung

Überraschung, Verblüffung, Verwunderung, Sprachlosigkeit

Angst

Beunruhigung, Angespanntheit, Erschrockenheit, Panik

Wut

Frustration, Verärgerung, Empörung, Wut

Ekel

Anwiderung, Ablehnung, Abneigung, Widerwilligkeit

Trauer

Unglück, Betroffenheit, Verzweiflung, Enttäuschung, Mutlosigkeit, Bestürzung

Verachtung

Missachtung, Spott, Herablassung, Geringschätzung

Viele kennen den Spruch „Zwischen Aktion und Reaktion liegt ein Raum!“

(Die $\frac{3}{4}$ Sekunde, die laut Victor Frankl zwischen Stimulus und Reaktion liegt.)

Gemeint ist damit, wenn ich mich und meine Emotionen/Gefühle und die darunter liegenden Bedürfnisse kenne, kann ich mich flexibler steuern.

Die folgende Übung habe ich nach einem Austausch mit meiner Kollegin Barbara Müller konzipiert. Diese Übung unterstützt dabei, sich auf emotionale Situationen gut vorzubereiten.

„Der Tisch der Emotionen/Gefühle“

- Stellen Sie sich einfach vor, Sie sind Gastgeber*in und an Ihrem Tisch sitzen Ihre Gefühle – und Sie entscheiden, wer bleibt und wer geht.

„Wer (welche Emotion / welches Gefühl) sitzt mit am Tisch, wenn ich mich auf wichtige Situationen vorbereite? Wie gehe ich als Gastgeber*in mit den Emotionen um?“

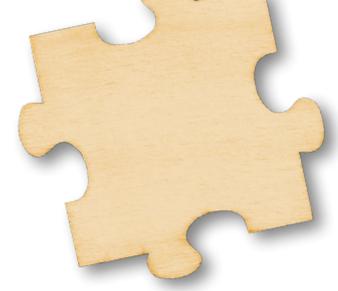
- „Welche Emotion / welches Gefühl wird von mir prominent platziert?“
- „Welche Emotion / welches Gefühl bitte ich, zu gehen?“
- „Welche Emotion / welches Gefühl bitte ich, noch schnell zu kommen?“

Transfer:

- „Wie nutze ich dieses Gedankenexperiment für anspruchsvolle Termine?“
- „Wie gehe ich damit um, wenn ich emotional (über)reagiert habe?“

Impuls zur Selbststeuerung:

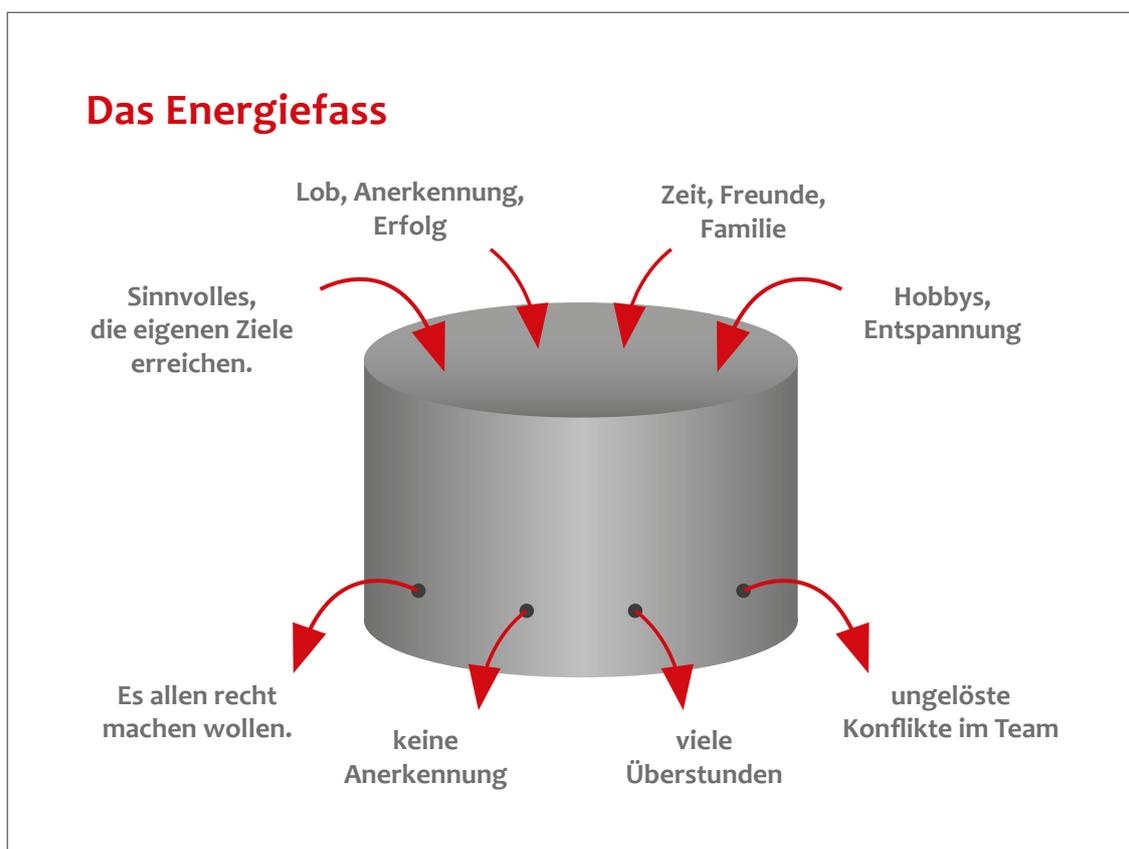
- Aktuelle emotionale Situation beschreiben.
- Erforschen: „Was möchten mir diese Emotion / dieses Gefühl sagen (meine Bedürfnisse)?“
- Wunschemotionen beschreiben.
- Weg von der aktuellen Situation → Zukunft beschreiben.



„Das Energiefass“

Das Energiefass ist eine 3-stufige Methode der Selbstreflexion, mit der man visualisiert sehen kann, wie es um den eigenen Energiehaushalt bestellt ist.

Das nachfolgende Schaubild zeigt das Energiefass mit möglichen Energiefressern (= Löcher im Fass) und Energiequellen (= füllen das Fass von oben):



Dabei geht es im ersten Schritt um folgende zwei Fragestellungen:

- „Was sind Themen, die mir Energie rauben und dazu beitragen, dass mein Energiefass geleert wird (= Löcher am Boden des Energiefasses)?“
- „Was sind meine Energiequellen (= füllen das Fass von oben), die mein Energiefass füllen und mir Kraft geben?“

Im zweiten Schritt ist es wichtig, bei der Selbstreflexion auf folgende Fragen zu schauen:

- **Energiefresser:**
 - „An welchen Energiefressern kann ich persönlich arbeiten bzw. etwas ändern? Und was kann ich tun?“
 - „Welche Energiefresser sind wie Rahmenbedingungen, die ich nicht ändern kann?“
Diese gilt es anzunehmen und weiterhin keine Energie dorthin zu geben.
- **Energiequellen:**
 - „Mit welchen Energiequellen kann ich dafür Sorge tragen, dass mein Energiefass immer gut gefüllt ist?“

Im dritten Schritt steht die Aufstellung eines Plans, wie ich die Energiequellen in meinen Alltag integrieren kann:

- Dies kann z. B. in Form eines Wochenplans, eines Tagebuchs, mit Aufklebern, einer Erinnerung im Handy, festen Verabredungen mit Freund*innen zum Sport oder Ähnlichem durchgeführt werden.

Marianne Hoehl



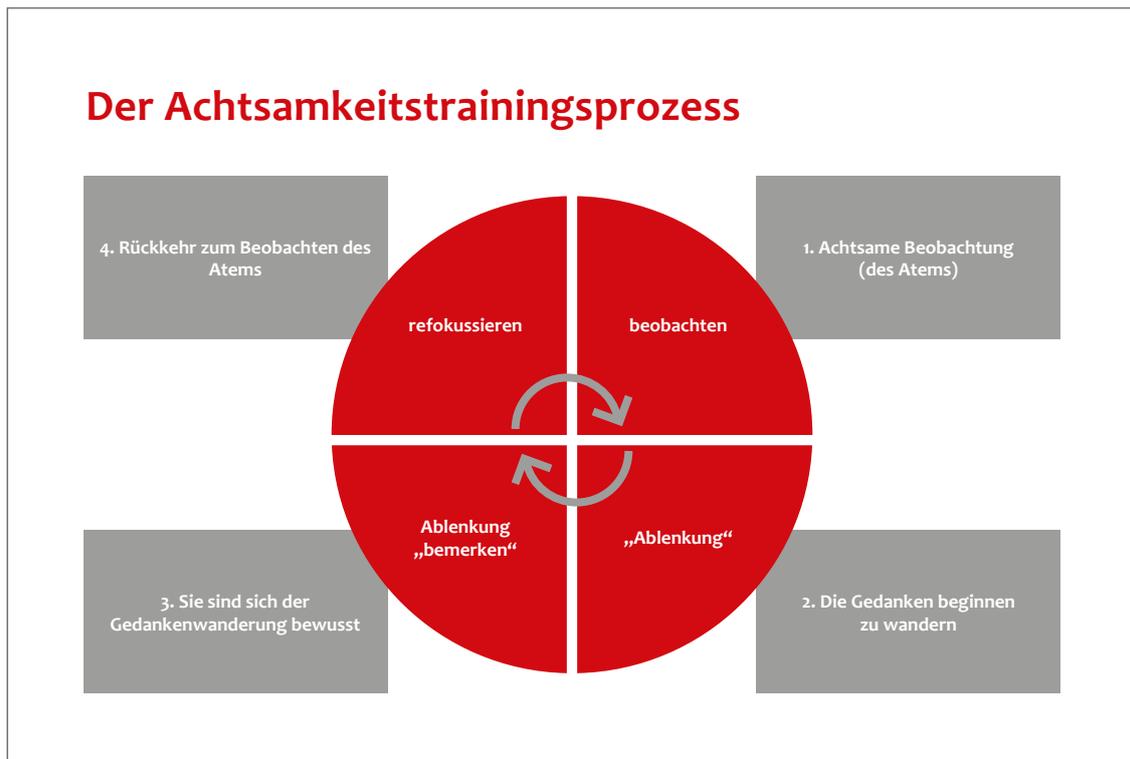
„Achtsamkeit“

Achtsamkeit (Mindfulness) ist...

- ... **ein Aufmerksamkeitszustand:** Sich dessen, was in uns und um uns herum geschieht, urteilsfrei gewahr zu sein.
- ... **eine Disziplin:** Kultivieren durch Achtsamkeitsmeditation.
- ... **eine Lebensqualität** (gelebte Mindfulness).

Achtsamkeit

- Achtsamkeit bringt uns in eine Haltung, in der wir akzeptieren, was ist.
- Achtsamkeit folgt immer dem gleichen Prozess in vier Schritten:
 - das urteilsfreie Beobachten
 - das Wandern der Gedanken
 - das Bewusstsein der Gedankenwanderung
 - die Rückkehr zum urteilsfreien Beobachten



Wer Achtsamkeit praktiziert, weiß, dass der Geist von inneren Gedankengängen oder von äußeren Stimuli abgelenkt wird. Ein weiterer Nutzen von Achtsamkeit ist, dass wir durch den ständigen Zyklus der Beobachtung des Atems und der Wanderung der Gedanken die emotionale Selbstregulation trainieren. Als Konsequenz können wir leichter die berühmte $\frac{3}{4}$ Sekunde, die laut Victor Frankl zwischen Stimulus und Reaktion liegt, nutzen, um unser Verhalten flexibler zu gestalten...

Empfehlungen zum Thema „Achtsamkeit und Multitasking“

- Vermeiden Sie das Telefonieren und Texten im Auto, auf dem Fahrrad und beim Gehen.
- Wenn Sie fernsehen, schauen Sie nicht gleichzeitig auf Ihr Smartphone.
- Wenn Sie aufwachen, machen Sie Ihre Morgenroutine: eins nach dem anderen.
- Vereinbaren Sie mit sich selbst eine feste Zeit für E-Mails und Internet.
- Beobachten Sie achtsam, wenn Sie den Impuls zum Multitasking haben, besonders mit elektronischen Geräten.
- Schalten Sie so oft wie möglich aus dem „Tun“-Modus in den „Sein“-Modus – auch z. B. beim Jogging oder im Fitnesscenter.
- Beobachten Sie achtsam den Unterschied zwischen destruktivem und integrativem Multitasking.
- Beobachten Sie generell die Gefühlslage, die mit Multitasking einhergeht.
- Schalten Sie das Radio ab, wenn Sie nicht Radio hören.

Barbara Müller



„Die sieben Schlüssel der Resilienz“

– nach Prof. Dr. Jutta Heller

„Die sieben Schlüssel der Resilienz“ von Prof. Dr. Jutta Heller sind eine unterstützende und nachhaltige Methode zu Selbststeuerung. Sie stärken unsere Ressourcen im Umgang mit Belastungen, unsere Kompetenz, mit Krisen konstruktiv umzugehen und unsere physische und psychische Widerstandsfähigkeit.

Dabei geht es bei Resilienz nicht nur um komplexe Situationen, sondern auch um alltägliche Kleinigkeiten, die uns erschüttern können. „Die sieben Schlüssel der Resilienz“ dienen uns als Handwerkszeug im souveränen Umgang mit privaten und beruflichen Herausforderungen.

„DIE SIEBEN SCHLÜSSEL DER RESILIENZ“

Akzeptanz

Nehmen Sie an, was passiert ist.

Optimismus

Konzentrieren Sie sich darauf, was jetzt noch möglich ist und vertrauen Sie darauf, dass es besser wird.

Selbstwirksamkeit

Werden Sie sich Ihrer Kompetenzen bewusst und machen Sie sich klar, was Sie selbst verändern können.

Eigenverantwortung

Übernehmen Sie für eigene Entscheidungen Verantwortung, anstatt eine(n) Schuldige(n) zu suchen.

Netzwerkorientierung

Pflegen Sie Kontakte und holen Sie sich Unterstützung.

Lösungsorientierung

Gehen Sie Themen aktiv an und konzentrieren Sie sich auf das, was funktioniert.

Zukunftsorientierung

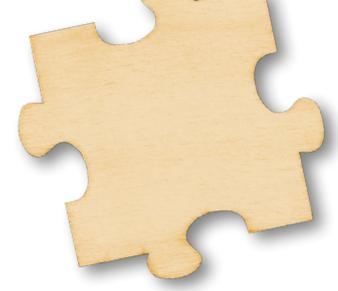
Planen Sie die Zukunft, setzen Sie Prioritäten, entwickeln Sie Ziele und verfolgen Sie diese.

Eine Priorisierung der „Sieben Schlüssel“ bezogen auf konkrete Situationen oder Themen ist oft lohnend:

- „Welcher Schlüssel ist gerade jetzt sinnvoll oder leicht zugänglich?“
- „Welchen Schlüssel kann ich bei meinem konkreten Fall unkompliziert einsetzen?“
- „Welcher Schlüssel drängt sich am stärksten auf?“
- „Bei welchem Schlüssel habe ich intuitiv das klarste Bauchgefühl?“

Generell stellt man sich bei jedem Schlüssel Fragen nach der konkreten Umsetzbarkeit:

- „Was kann ich konkret tun?“
- „Welche Stärken bringe ich ein?“
- „Wen kann ich ansprechen?“
- „Wann genau setze ich was um?“



„Entscheidungsfindung“

Entscheidungsfindung mit einer abgewandelten Form der „Denkhüte von De Bono“:

- Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Entscheidung, die Ihnen wirklich nicht leicht fällt.
- Sie wägen ab, überlegen und erstellen womöglich eine Pro/Kontra-Liste, doch es scheint nichts so richtig helfen zu wollen. Egal wie Sie es drehen und wenden, Sie kommen nicht zu einer befriedigenden Entscheidung.
- Hier kann Ihnen die Arbeit mit Ihren inneren Anteilen helfen, eine klare Entscheidung zu treffen.
- Wenn wir eine Entscheidung als schwierig oder kompliziert empfinden, liegt das oft daran, dass wir innerlich im Widerstreit stehen und dass in uns mehrere Anteile mit verschiedenen Meinungen vertreten sind.
- Um diese womöglich streitenden inneren Anteile zum Ausdruck und in einen Dialog zu bringen, brauchen Sie nur einen Stift und ein paar Blätter Papier:

1

Zuerst schreiben Sie Ihren Entscheidungsanlass als Überschrift auf ein Blatt Papier, z. B. „Umgang mit Mitarbeiter*in XY“.

2

Schreiben Sie auf ein weiteres Blatt den Satz „Mein Verstand sagt...“. Auf das nächste Blatt schreiben Sie den Satz „Mein Körper sagt...“ und auf ein letztes Blatt den Satz „Mein Gefühl sagt...“.

3

Legen Sie die Blätter in der genannten Reihenfolge mit etwas Abstand zueinander vor sich hin und stellen Sie sich zum ersten Blatt „Mein Verstand sagt...“.

4

Lassen Sie nun Begriffe oder Sätze in sich aufsteigen, die für Ihren Entscheidungsanlass relevant sind. Schreiben Sie die für Sie relevanten Begriffe oder Sätze auf und legen Sie sie neben das Blatt „Mein Verstand sagt...“.

5

Verfahren Sie mit „Mein Körper sagt...“ und „Mein Gefühl sagt...“ ebenso.

6

Schauen Sie sich abschließend Ihr Ergebnis an. Welche Erkenntnisse können Sie anhand dieser neuen Sicht bezüglich Ihres Entscheidungsanlasses ziehen? Welche nächsten Schritte ergeben sich aus diesen Erkenntnissen?



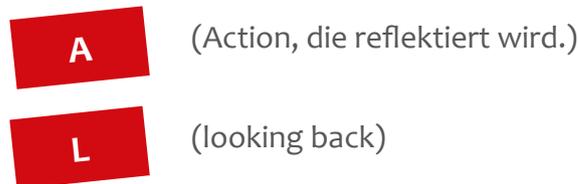
Selbstführung

Quelle: Korthagen, F.

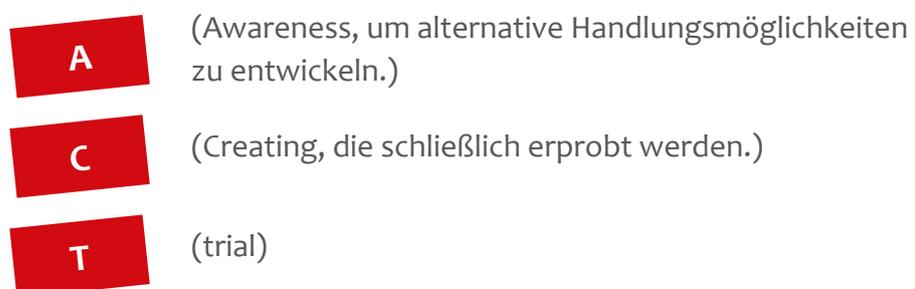
Methode der Selbstführung: Lerntagebuch als reflexive Praktik

- Das Schreiben von Lerntagebüchern verwirklicht auf besondere Weise eine Strategie der Selbstführung: Mit dem (Auf-)Schreiben gelingt es, Distanz zu sich selbst aufzubauen, sich dadurch selbst zu beobachten und damit selbst zu führen.
- Festgehalten werden Ist-Zustände, die sich dann in Bezug auf die eigenen Ziele reflektieren lassen.
- Das Aufschreiben in regelmäßigen Abständen lässt die Fort- und Entwicklungsschritte gut nachvollziehen und eben aber auch die Punkte herausstellen, an denen es noch eine Veränderung braucht, um gesetzte Ziele zu erreichen.
- So können während eines Prozesses auch unterschiedliche Möglichkeiten ausprobiert werden, die in Form des selbstreflektierenden Aufschreibens unmittelbar evaluiert und überprüft werden können.
- Zur Auswertung der Lerntagebücher bietet sich das eigentlich aus der Lehrerbildung kommende ALACT-Modell von Korthagen (2010) an, das das eigene Handeln reflektiert und damit auch steuert:

Zu Beginn steht eine Handlung



Dabei werden Aspekte bewusst gemacht:



- Das Modell ist zirkelhaft, das heißt, dass nach der Erprobung das Reflexionsmodell wieder mit der Handlung (A= Action) startet und die Analyse von vorne beginnt.
- Die Methode des Lerntagebuchs ermöglicht es, mit sich selbst im Kontakt zu bleiben und Veränderungsprozesse selbst zu begleiten und diese dadurch zu steuern.



„Das Ganze ist mehr als
die Summe seiner Teile.“

– Aristoteles –

teamact GmbH
Schwanenstr. 36
42697 Solingen

tel 02 12 | 24 43 79 94
mobil 01 51 | 21 24 69 96
info@teamact.de

teamact ○○○○
change at work!

www.teamact.de