

A person in dark winter gear is seen from behind, standing on a snow-covered mountain peak. They are holding ski poles and have their skis on their back. The sky is a deep, clear blue. The overall scene conveys a sense of achievement and perseverance.

**Jetzt nicht nachlassen...?
Die angestrengte Führungskraft in
modernen Zeiten ...**



Einstieg

Anstrengung

Zeiten von
Digitalisierung und
Personalmangel

**Abläufe, Orga
= Chefsache**

**Digitalisierung
= Chefsache**

**Massive
Veränderungen
= Chefsache**

**Motivation
= Chefsache**

**Fehlzeiten
= Chefsache**

**Unternehmenskultur
= Chefsache**

Nicht nachlassen....

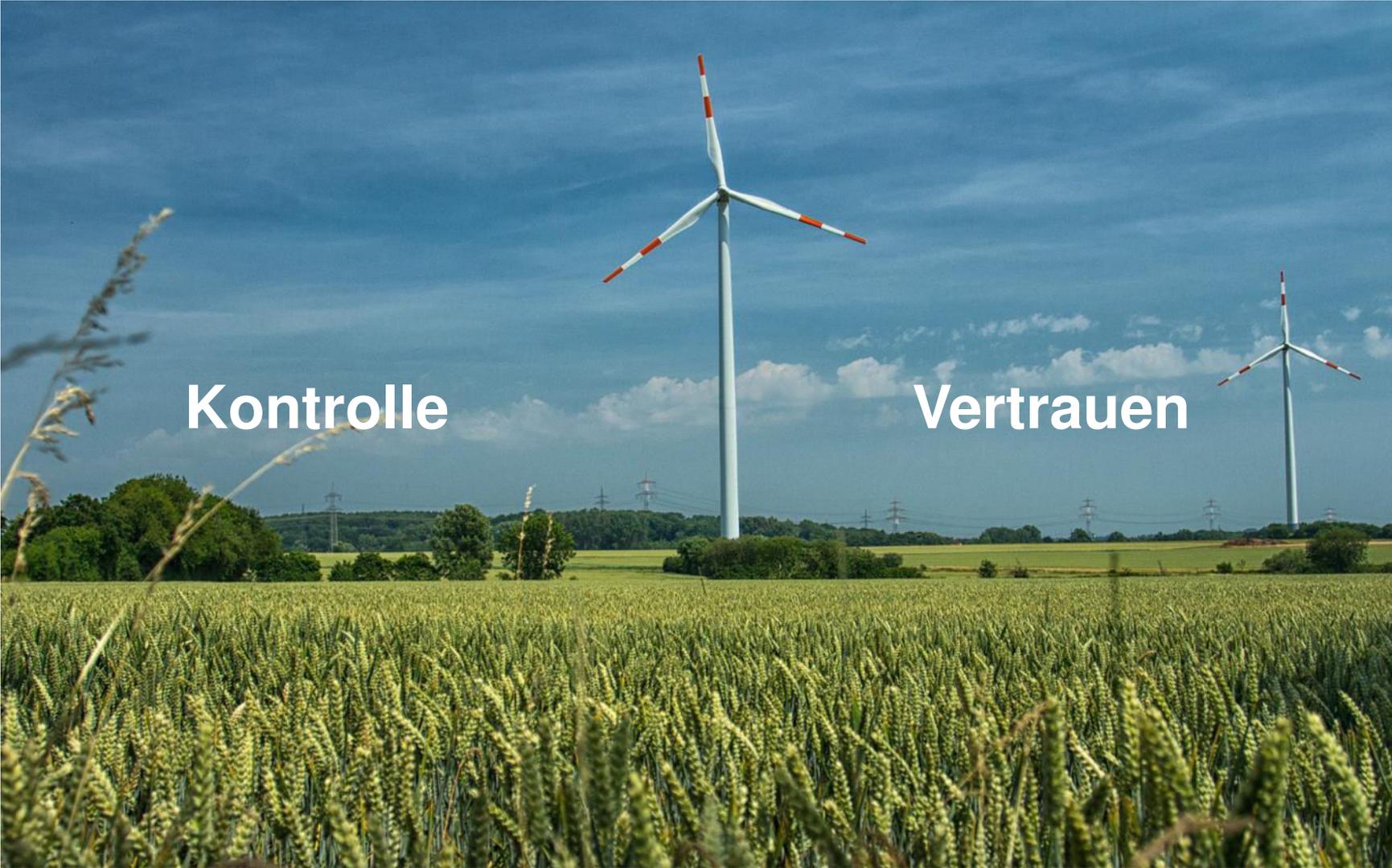




**Wie fühlen sich Menschen in
solchen Zeiten?**

**Wonach suchen Menschen grundlegend
und verstärkt in Zeiten permanenter
Unsicherheit?**





Kontrolle

Vertrauen



In welchen Führungssituationen Ihres Lebens haben Sie sich bislang wohl gefühlt, waren motiviert, inspiriert?

Wie hat sich Ihre vorbildliche Führungskraft verhalten?

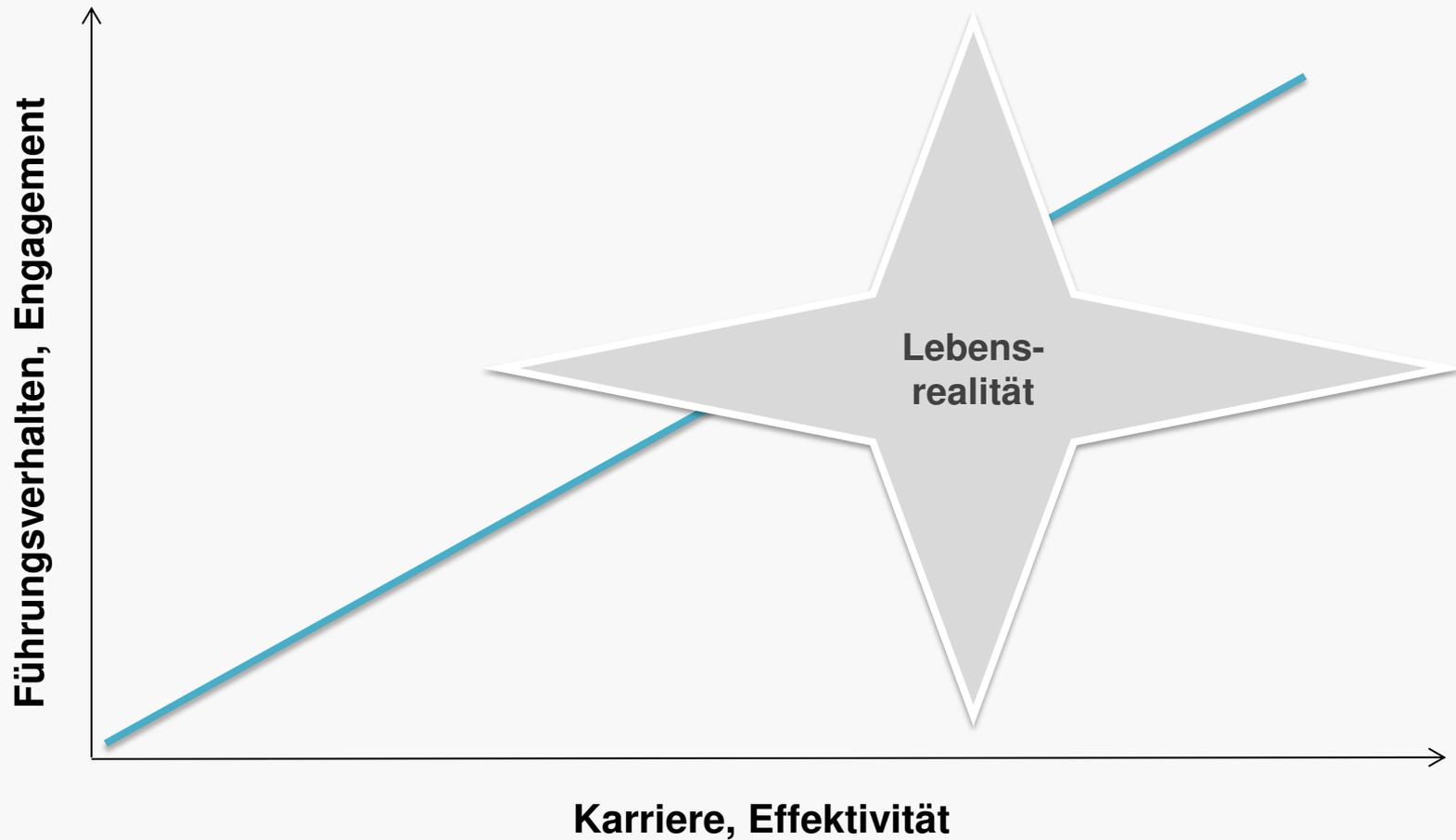
Was davon haben Sie für sich übernommen?

Wann gab es evtl. Niederlagen?

Wann hat Ihre Karriere mal einen Knick erlebt?

Ein Blick zurück





Das Ideal... Ist das realistisch?



Woran lässt sich gute Führung messen?

Soziale Beziehung.
Der Mensch steht über der Ökonomie.
Führungskraft hat Grundwissen:
Wie funktioniert der Mensch (ich und die Anderen)?

Wie führe ich gut – ein Blick auf die Wissenschaft



Humanistische Führung (Frey, 2010)

Keine Leitfäden

**Psychologisches Wissen +
Selbstreflexion + Selbstregulation**

Kapitän + Coach



Vorausschauen
Verständlich kommunizieren
Angst nehmen, transparent sein und
Sicherheit vermitteln



Fragen stellen
Zuhören
Auf Freude und Spaß achten
Gemeinsam Möglichkeiten antizipieren

Kapitän & Coach

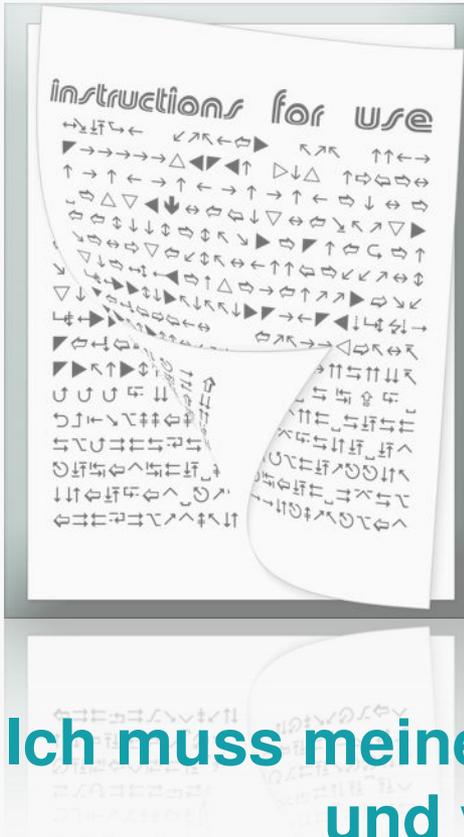




**Was muss ich als Führungskraft
für mich tun?**



Selbstreflexion



Unter welchen Bedingungen fühle ich mich wohl / unwohl?

Welche Werte sind mir wichtig?

Was ist mir eher egal?

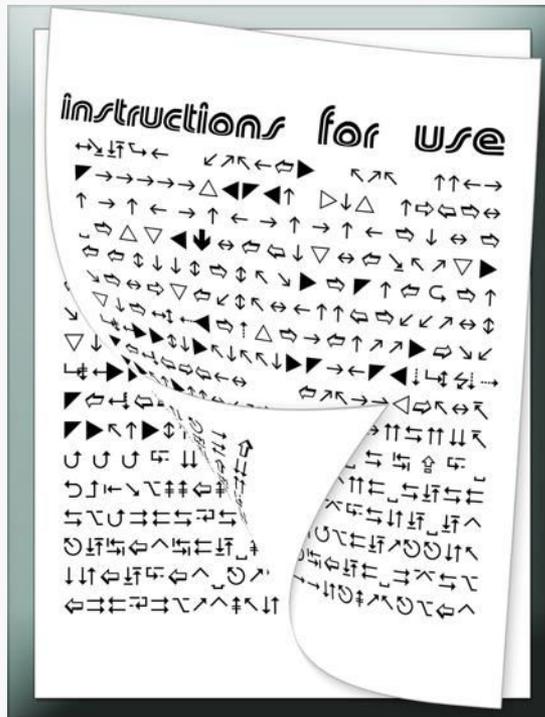
Was kann ich gut, was eher nicht?...

Wie reagiere ich in Krisen?

Ich muss meine eigene Bedienungsanleitung kennen und verstehen (Selbstreflexion).



Was muss ich als Führungskraft für mich tun?



In aller Kürze...

Was ich über mich weiß
und Sie vielleicht über
mich wissen sollten, ist... .



Selbstreflexion:

**Selbstbeobachtung +
Selbstbewertung**



Selbstbeobachtung

1. Diagnose
2. Selbstmotivation



Selbstbewertung

Soll – Ist – Abgleich

Selbstreflexion (Theorie der Selbstregulation, Bandura, 1990)



Selbstreaktion

Affektiv (Stolz, Unzufriedenheit)

Kognitiv (Einschätzung der Zielerreichung)

Materiell (Belohnung oder Bestrafung)

Selbstreaktion (Theorie der Selbstregulation, Bandura, 1990)



**Selbst-
reaktion**

**Selbst-
beobachtung**



**Selbst-
bewertung**



Selbstreaktion (Theorie der Selbstregulation, Bandura, 1990)





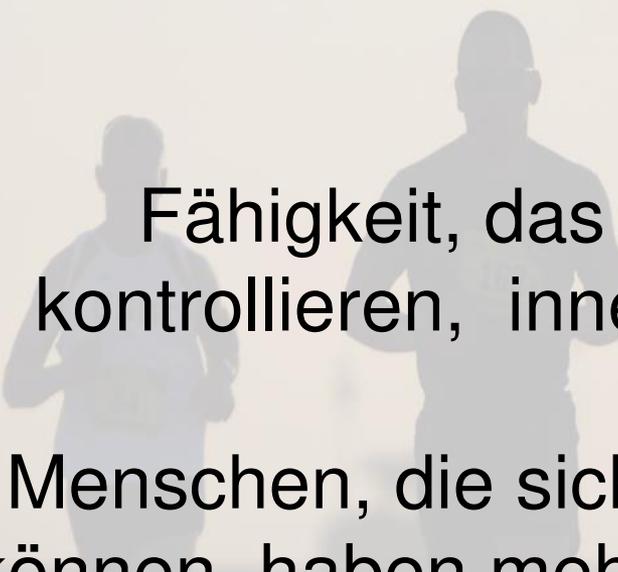
Emotionssteuerung

Impulskontrolle

Selbstkontrolle

Selbstführung – Selbstkontrolle - Selbstdisziplin



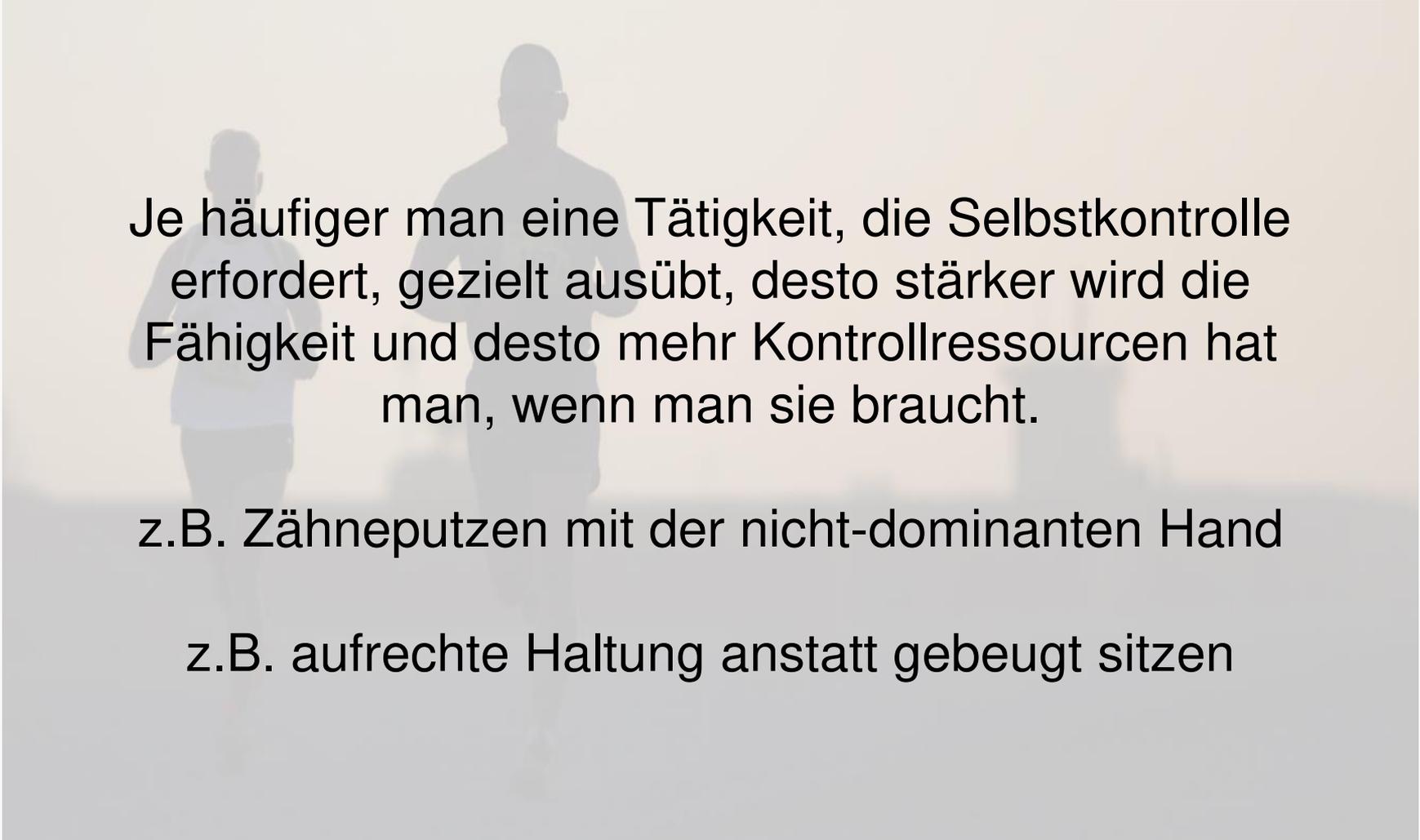


Fähigkeit, das eigene Verhalten zu kontrollieren, innere Impulse zu steuern.

Menschen, die sich gut selbst kontrollieren können, haben mehr Erfolg, stabilere soziale Beziehungen und sind bei besserer körperlicher und psychischer Gesundheit.

Selbstkontrolle





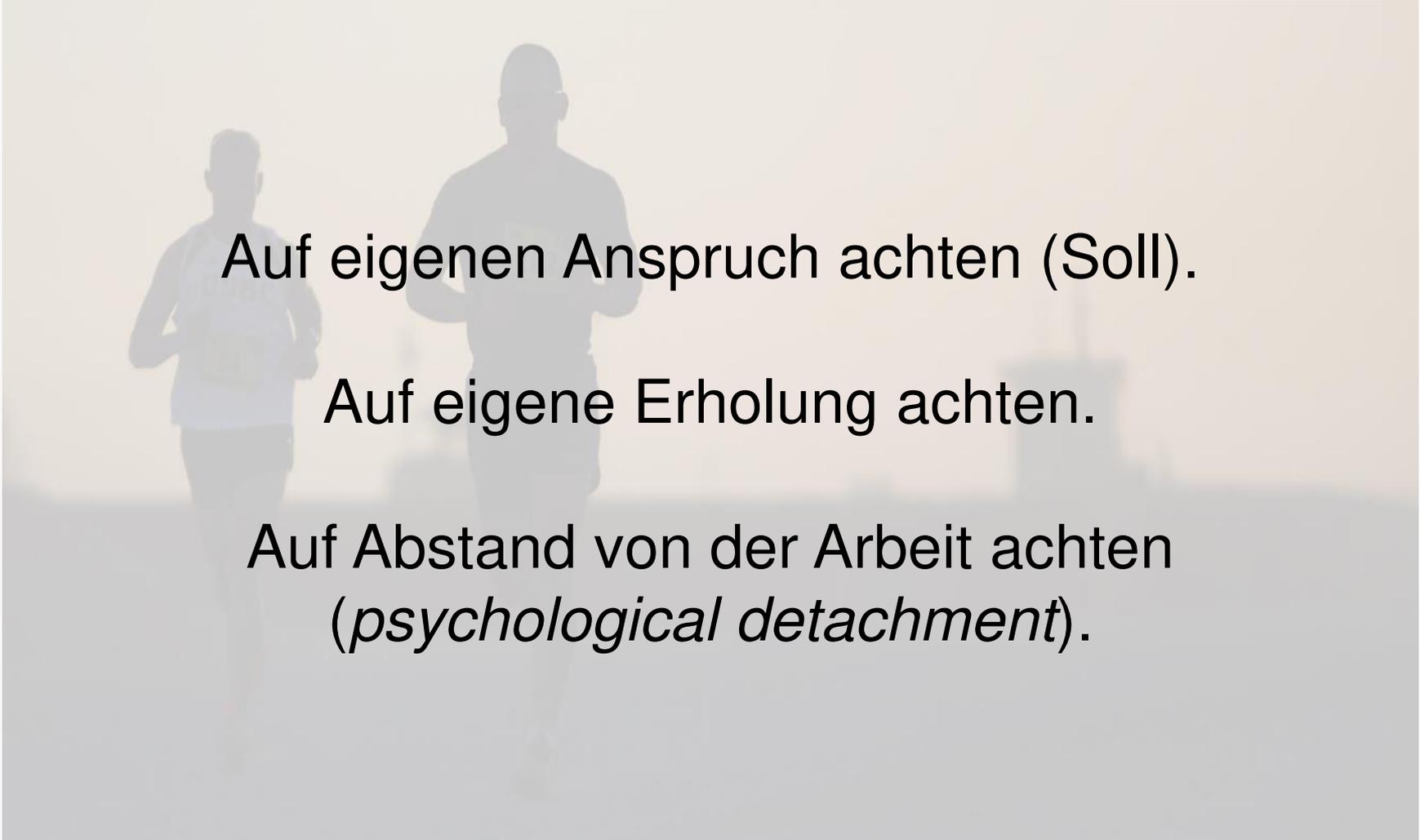
Je häufiger man eine Tätigkeit, die Selbstkontrolle erfordert, gezielt ausübt, desto stärker wird die Fähigkeit und desto mehr Kontrollressourcen hat man, wenn man sie braucht.

z.B. Zähneputzen mit der nicht-dominanten Hand

z.B. aufrechte Haltung anstatt gebeugt sitzen

Selbstkontrolltraining wie Muskeltraining





Auf eigenen Anspruch achten (Soll).

Auf eigene Erholung achten.

Auf Abstand von der Arbeit achten
(*psychological detachment*).

Wann haben Sie eine gute Selbstkontrolle?





SOK-Modell (Baltes & Baltes, 1990)



Ein Blick auf Anstrengung

Wann fühlt sich Anstrengung positiv an?

Wann nicht?



Zusammenfassung – FK brauchen...

- ✓tiefes psychologisches Wissen
- ✓Selbstreflexion & Selbstregulation
- ✓Detachment
- ✓soziale Unterstützung
- ✓Lust am Scheitern



Was ist für mich ein erfolgreiches Leben?

Wie wichtig sind mir Ansehen, Selbstwert & Wohlstand?

Muss ich mich schämen, wenn ich etwas gewagt habe
und die Rechnung nicht aufging?

Was ist dafür nötig, dass ich Misserfolge offensiv
vertreten und meinen aufrechten Gang bewahren kann?

Zusammenfassung – Fragen für mich





**Vielen Dank
für Ihre Aufmerksamkeit!**

