

Positive Leadership needs Positive Self-Leadership.

Potenzialfokussierte (Selbst-)Führung
aus Sicht der Positiven Psychologie.

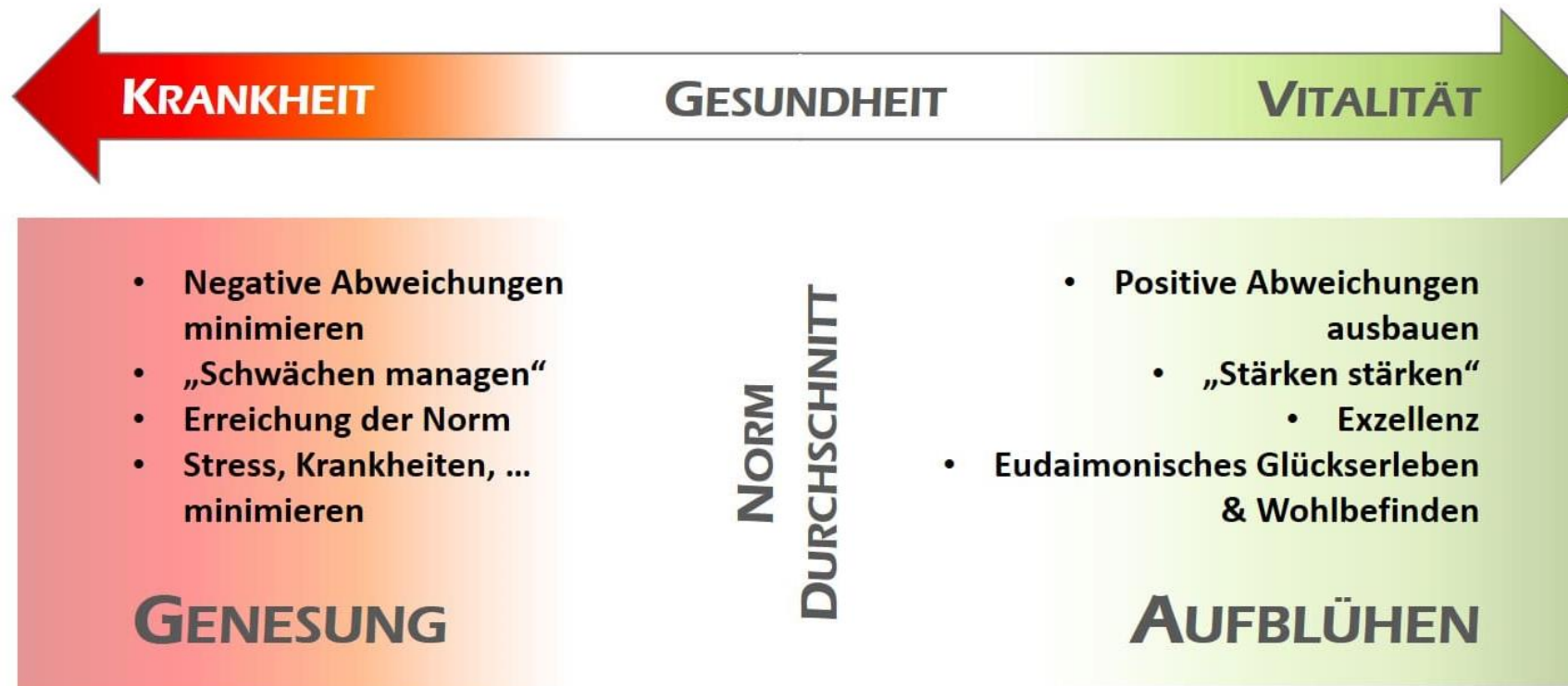


Überblick

1. So viel „Positive“
2. Leadership und Self-Leadership
3. Positive Leadership
4. Self-Leadership
5. Positive Self-Leadership umsetzen
6. Weiterführende Links, Goodies, Kontakt



Positive Psychologie



Positive Psychologie



Leadership vs. Self-Leadership

Leadership

Führungsarbeit,
Führung übernehmen
effektive Fremdbeeinflussung

„Yes we can!“

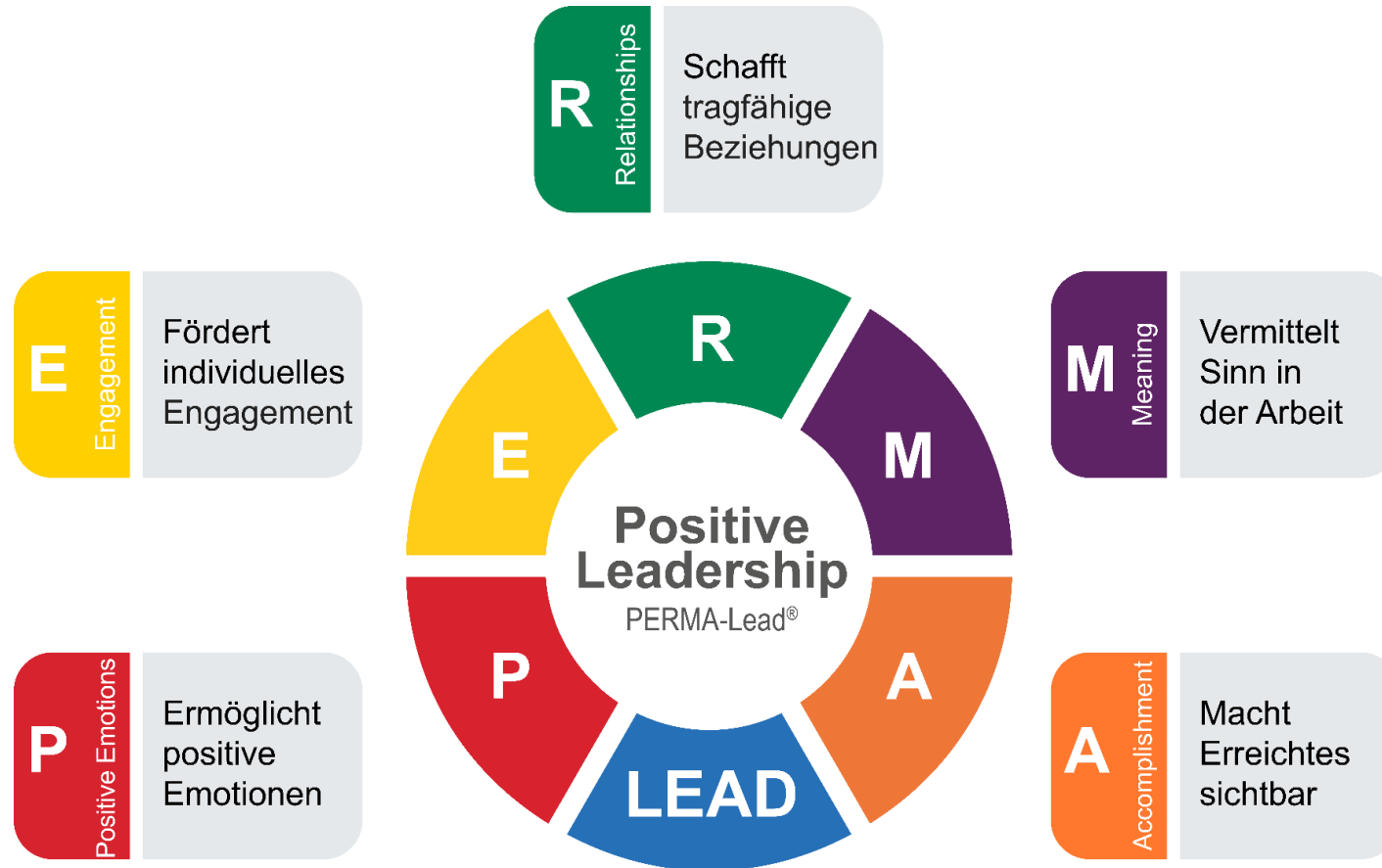
Self-Leadership

innere (gedanklichen)
Prozesse, Selbstführung
effektive Selbstbeeinflussung

„Yes I can!“



Positive Leadership mit PERMA-Lead®



Fähigkeitsbasiertes Konzept von Self-Leadership

- **Abgrenzung von verwandten Konzepten wie Motivation und Selbstregulation**
- **Kompetenzen sind trainierbar und entwickelbar**

Quelle: M. Furtner (2016, 2018)



www.eudaimonic.at

Self-Leadership

Positiver Zusammenhang mit

- **Selbstwirksamkeit und Selbstregulation¹**
- **Emotionaler Intelligenz und Achtsamkeit¹**
- **Mit aktiven und effektiven
Führungsverhalten (transformationale Führung¹,
Positive Leadership²)**

Quellen: (1) M. Furtner (2016, 2018), (2) St. von Baur & M. Ebner (2020)



www.eudaimonic.at

Self-Leadership

Der Fähigkeitsbezogene Self-Leadership-Ansatz*
besteht aus drei Strategiedimensionen:

- 1. Kognitionsbasierte Strategien**
- 2. Natürliche Belohnungsstrategien**
- 3. Soziale Self-Leadership-Strategien**

Quelle: M. Furtner (2016, 2018)



www.eudaimonic.at

Kognitionsbasierte Strategien

Jede Handlung und Verhaltensänderung hat ihren Ursprung in den Gedanken

- 1. Selbstbeobachtung**
- 2. Selbstzielsetzung**
- 3. Selbstverbalisierung**
- 4. Selbsterinnerung**



Kognitionsbasierte Strategien

1. Selbstbeobachtung

Regelmäßiges Beobachten und reflektieren des eigenen Verhaltens

Hohe Kunst: Achtsamkeit (Mindfulness)

- Absichtliche und nicht-bewertende Beobachtung aller
- Inneren (Gedankenmuster, Emotionen) und
- äußere Erfahrungen (Was passiert gerade?)
- im gegenwärtigen Moment



Kognitionsbasierte Strategien

2. Selbstzielsetzung

Herausfordernde - aber nicht zu herausfordernde - Ziele (vgl. Flow-Erleben)

- **Konkrete Aufgaben**
- **Entwicklung einer Kompetenz oder Verhaltensweise:**
 - Im Gespräch lernen mehr zu zuhören, ein paar Sekunden warten, Verständnisfragen stellen, Befindlichkeiten beim Gesprächspartner abfragen, Feedback in Form von Ich-Botschaften



Kognitionsbasierte Strategien

3. Selbstverbalisierung

nicht von negativen Gedanken überwältigt werden,

- Leise: in Öffentlichkeit oder bei Meditation
- Laut: in eigenen Räumlichkeiten oder auch in Reflexionssettings (Inter- oder Supervision)
 - „Ich schaffe es ...“
 - „Ich kann es ...“
 - „Heute werde ich besonders ...“



Kognitionsbasierte Strategien

4. Selbsterinnerung

Erinnerungshilfen

- Analog: Notizen, Visionboard, Collage, Motto, ...
- Digital: Ordner mit Bildern, Bildschirmhintergrund, ...
- Menschlich: Partner*in, Familie, Kollegen*innen, Führungskräfte, ...



Natürliche Belohnungsstrategien

1. Entwicklung der Aufmerksamkeit

Positive Verstärkung mit der ABC-Methode:

(A) Situation (B) Bewertung (C) Verhalten

Konstruktiv und funktional

- Präsentation (A)
- „Ich werde mich gut vorbereiten ... (B),
- und eine gute Präsentation halten!“ (C)



Natürliche Belohnungsstrategien

2. Entwicklung der intrinsischen Motivation und Identifikation mit der Aufgabe

- Kleine Belohnungen in den Alltag einbauen, z.B. kleine Kaffeepause nach herausforderndem Gespräch
- Sinn und Zweck der Aufgabe, Grad der Selbstbestimmung bewusst wahrnehmen



Natürliche Belohnungsstrategien

3. Erfolgsvisualisierung

Im HIER und JETZT vorstellen, dass man das Ziel schon erreicht hat:

„Ich halte gerade eine ausgezeichnete Präsentation.“

Hilfreich ist:

- Vergangene Erfolgserlebnisse
- Zukunft vorstellen
- Verknüpfung mit Sinneseindrücken (hören, sehen, riechen, fühlen)



Soziale Self-Leadership-Strategien

1. Beziehungsgestaltung

- Zusammenarbeit: Freude und Spaß
- Erwartungsaustausch: eigene, der anderen, des Teams
- Kommunikation „auf Augenhöhe“, Klima des Vertrauens



Soziale Self-Leadership-Strategien

2. Leistungsvergleich

- Absolutes Leistungsniveau
- Eigene Standards
- Soziale Bezugsnorm



Zusammenfassung Self-Leadership

Der Fähigkeitsbezogene Self-Leadership-Ansatz*
besteht aus drei Strategiedimensionen:

- 1. Kognitionsbasierte Strategien**
- 2. Natürliche Belohnungsstrategien**
- 3. Soziale Self-Leadership-Strategien**

Quelle: M. Furtner (2016, 2018)



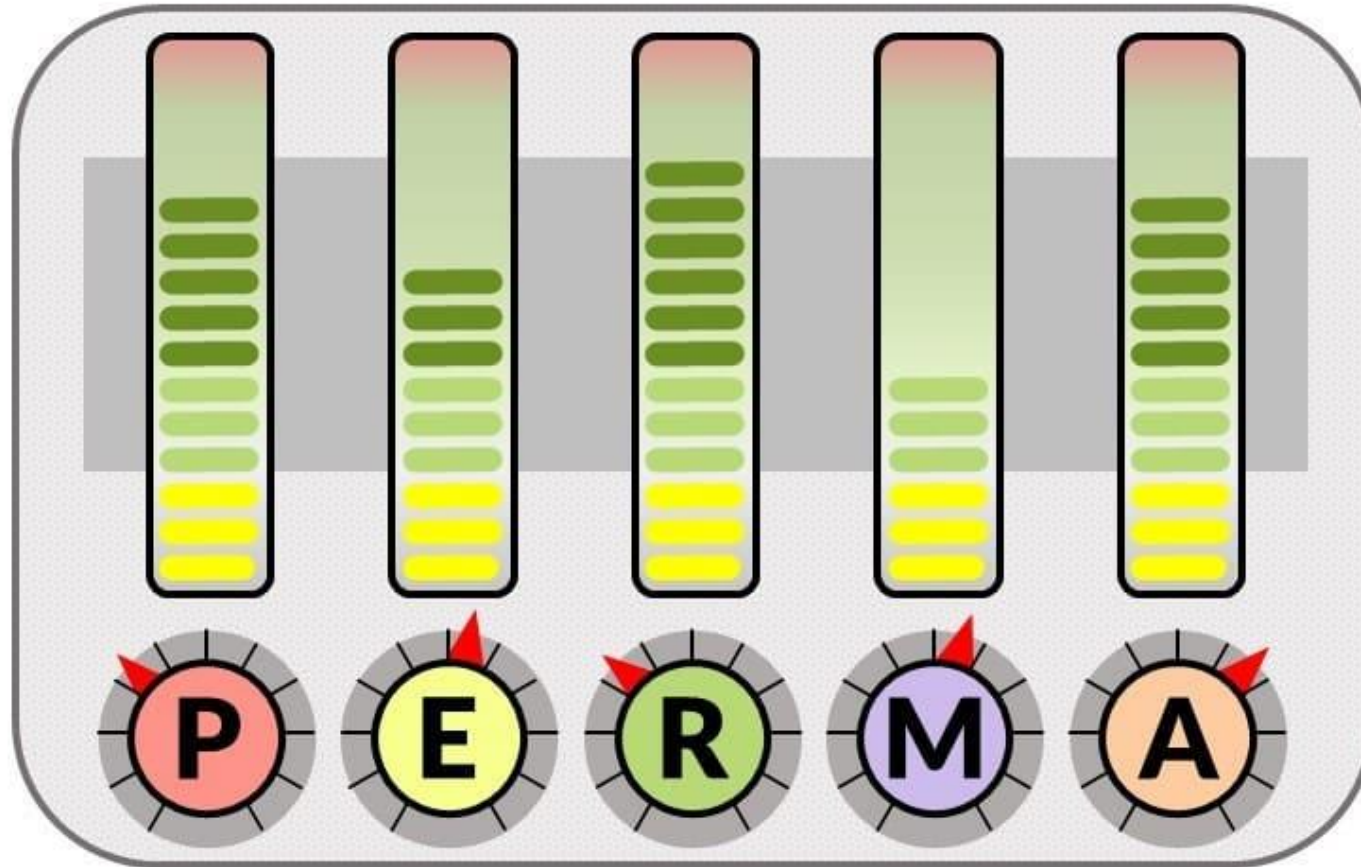
www.eudaimonic.at

Positive Self-Leadership in der Praxis

- **P:** Was bereitet mir Freude?
- **E:** Wie komme ich in den Flow?
- **R:** Wie komme ich gut mit anderen ins Tun?
- **M:** Was kann ich sinnvolles machen?
- **A:** Was habe ich heute echt gut gemacht?



PERMA-Dashboard: Das Mischpult



<https://www.eudaimonic.at/perma-dashboard/>

  www.eudaimonic.at

3 Good Things Exercise (Übung 1)

- Schreibe einmal täglich (z.B. abends) **drei Dinge auf, die mir Freude bereitet haben oder die mir gut gelungen sind.**
- **PLUS** kurze Notiz: Warum es mir Freude bereitet hat / besonders gut gelungen ist.
 - + stärkt das Growth Mindset
 - + „What went well“
 - + Nachhaltig, macht „süchtig“



3 x 3 Morning Starter (Übung 2)

- 1. 3 Dinge für die ich im Moment dankbar bin**
(Gesundheit, Familie, Beruf, Wohlbefinden, usw.)
- 2. 1 bis 3 Momente auf die ich mich heute freue**
- 3. 1 bis 3 Dinge, die ich heute tun werde,
damit mich der heutige Tag meinem
konkreten Ziel näher bringen.**

Quelle: DGPP Webinar: „Gestärkt durch die Krise“



www.eudaimonic.at

Epilog

1. PERMA Dashboard Selbstlernkurs

(kostenlos aber nicht umsonst)

2. Slides und Networking

3. Kostenlose Coaching-Session

<https://www.eudaimonic.at/culture-trends/>



www.eudaimonic.at