

Mental fit für Führung

Der Schlüssel liegt im Kopf –
metakognitive Kompetenzen als Game Changer für Führungskräfte

Stadt Flensburg – 19. November 2024



Aus der Wissenschaft ins Unternehmen

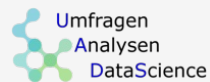
Evidenzbasierte Mentaltrainings



- In Kooperation mit der Universität zu Lübeck entwickelt
- Ausschließlich Psycholog:innen mit Zusatzausbildung in Metakognitiver Therapie
- Regelmäßige Evaluation der Trainings
- Forschung und Weiterbildung im Bereich der psychischen Gesundheit



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



„Metakognition ...



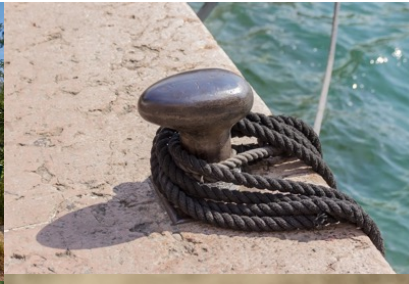
... das Denken über das Denken.

Sich dem eigenen Innenleben bewusst werden und es
unvoreingenommen beobachten.

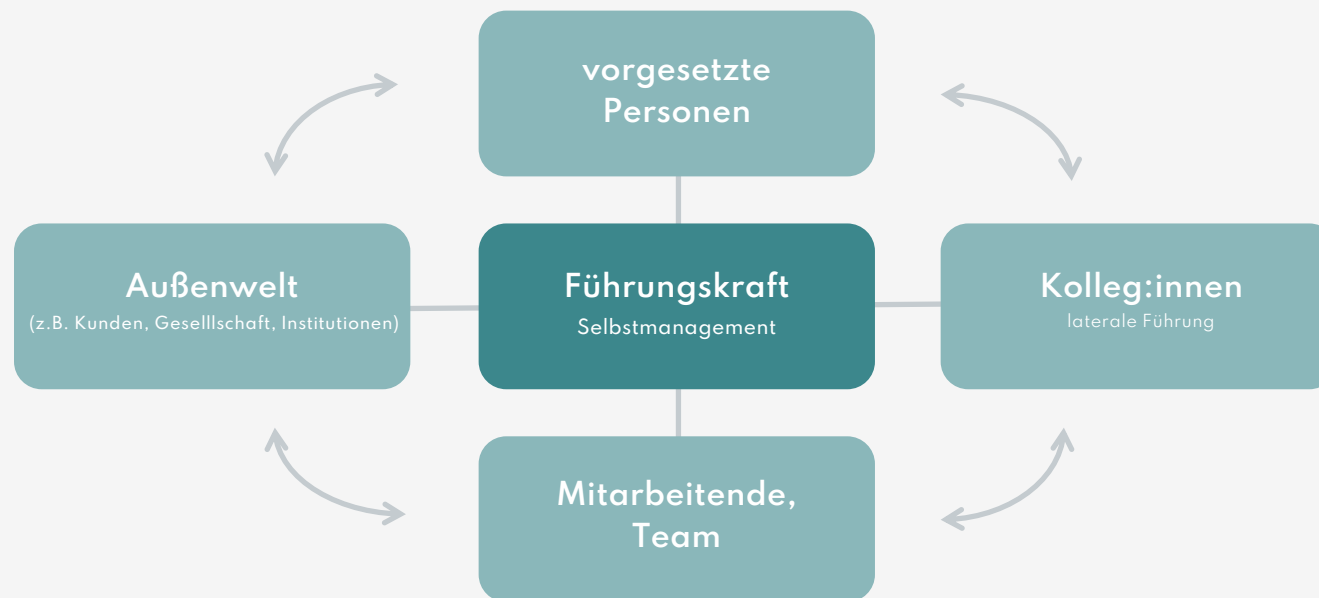
Dieses ‚einen Schritt zurücktreten‘ ermöglicht, sich für eine
Reaktion zu entscheiden, anstatt einfach in eine zu verfallen.“

Arthur Brooks, 2022

US-amerikanischer Wirtschafts-/Politikwissenschaftler, Soziologe und Autor



Spannungsfelder der Führung



Grafik: Spannungsfelder der Führung nach Malik 2006.

Kompetenzen im Führungsalltag



Übung - Drei Fragen (1/3)



Wann wurden Sie geboren? (10 Sekunden)



Übung - Drei Fragen (2/3)



Was haben Sie vorgestern zum Abendbrot gegessen?
(10 sec)



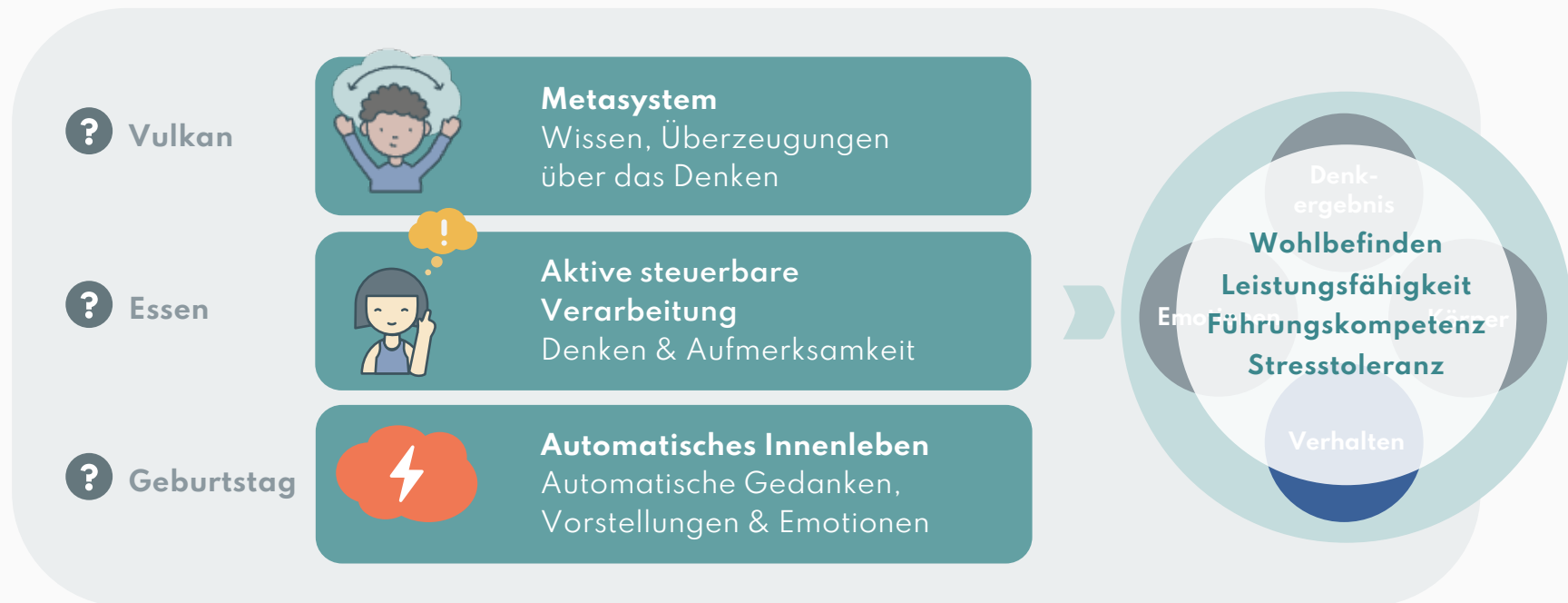
Übung - Drei Fragen (3/3)



Wie heißt der Vulkan, der 2010 auf Island ausbrach und Beeinträchtigungen im Flugverkehr nach sich zog? (10 sec)



Mentale Abläufe in Zeitlupe



Vereinfachtes S-REF-Modell nach Wells & Matthews (1996)

Sushi-Band

Was würden Sie wählen?



a



b



c

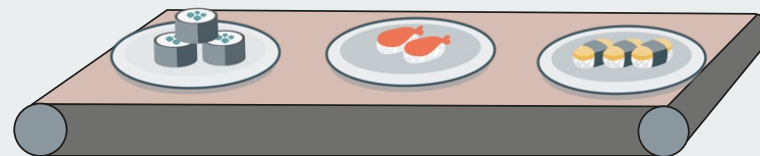


d = nichts

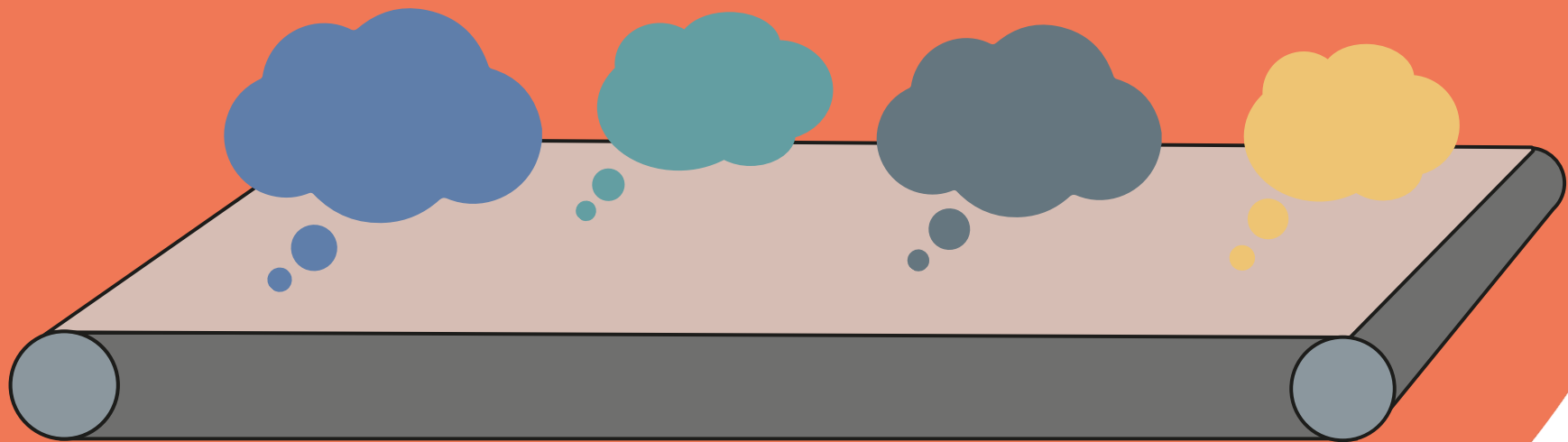
Umgang mit einem Speise-Angebot



1. Wahrnehmung
2. Selbstkenntnis: was bekommt mir gut...
3. Entscheidung treffen: Durchkauen oder Liegenlassen



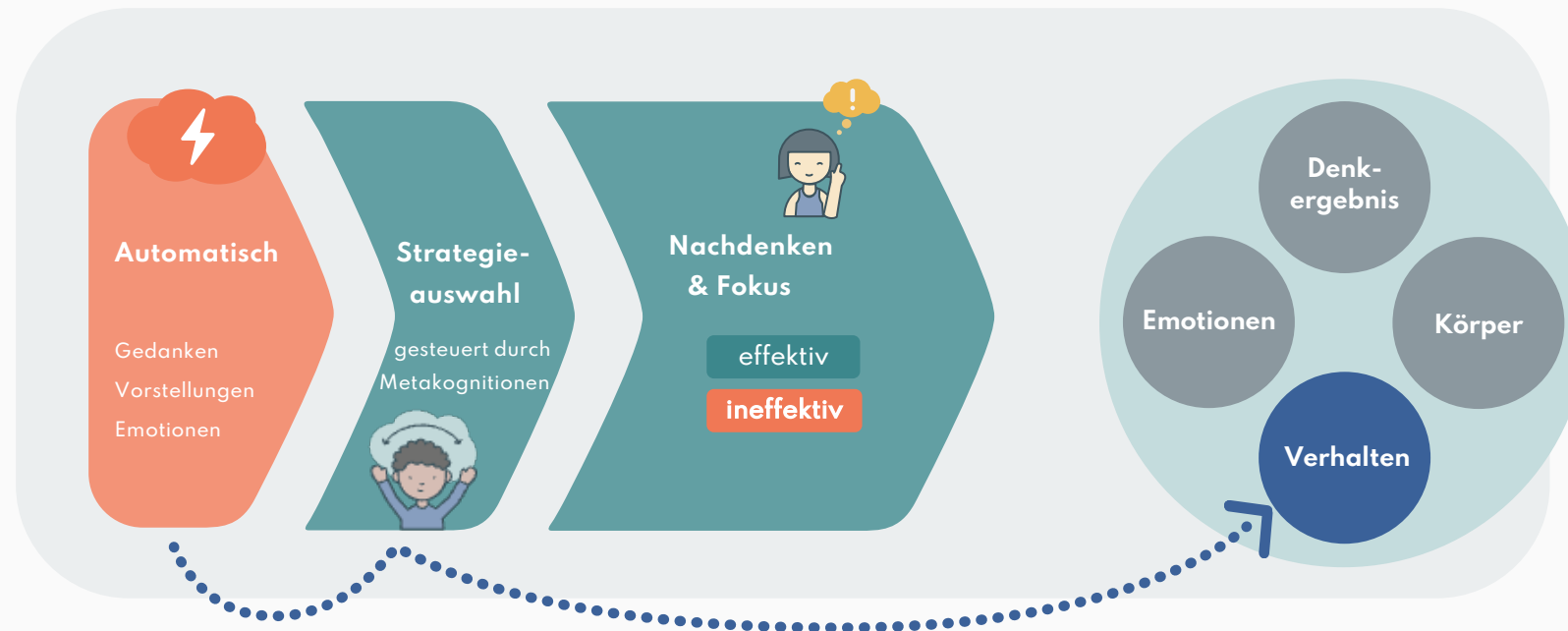
Automatische Gedanken: Denkangebote



Mentale Abläufe in Zeitlupe



Aktuelle Situation: Trigger



Freie Assoziation



Losgelöste Achtsamkeit



Distanzierte Wahrnehmung aus der Beobachterperspektive

Automatische Gedanken sind innere Ereignisse – Denkangebote.
Sie sind etwas anderes als „Ich“ und die reale Welt!

„Tu-Nichts-Strategie“

Keine Auseinandersetzung mit den wahrgenommenen inneren Ereignissen, d. h. kein aktives Nachdenken oder Handeln.

Identifikation vs. Distanzierung



Innenleben und Realität verschmelzen



- intensive Emotionen, Körperreaktionen, Verhaltensimpulse
- ausblenden der tatsächlichen Realität / selektive Wahrnehmung
- Optionen außer Acht lassen aufgrund fehlerhafter Annahmen

Metakognitives Bewusstsein



- Unterschied zwischen Innenleben und Realität ist bewusst
- mentale Flexibilität
- einen klaren Kopf bewahren

Luftballon-Metapher



Aufmerksamkeit und gedankliche Beschäftigung sind wie die Luft, mit der wir einen Luftballon aufpusten.

Wenn wir etwas viel Aufmerksamkeit schenken, nimmt es mehr Raum ein, bekommt mehr Gewicht.



Gesund führen – sich selbst und andere



„Wie war Deine Woche?“



viel zu viel
zu tun!

Pausen
durchgearbeitet

ungesund
ernährt

...

nicht zum Sport
gegangen

private Treffen
abgesagt



zu wenig
frische Luft

bin gestresst /
angespannt



Gesunde Selbstführung – Verhalten



Kurze Selbstreflexion zum Thema Gesundheitsverhalten

1. Achten Sie auf eine ausreichend gesunde Lebensweise?

2. Sorgen Sie dafür, ausreichend Entspannung und Erholung zu finden?

3. Nehmen Sie Angebote Betrieblicher Gesundheitsförderung in Anspruch (sofern vorhanden)?

4. Sorgen Sie für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Privatleben?

5. Sorgen Sie dafür, genug Unterstützung zu haben, wenn Sie sie brauchen?

Gesunde Selbstführung - Wahrnehmung



Kurze Selbstreflexion zum Thema Wahrnehmung der eigenen Belastung

1. Merken Sie,
wenn Sie gestresst sind?

2. Merken Sie rechtzeitig,
wenn Sie eine Erholungspause
brauchen?

3. Merken Sie rechtzeitig,
wenn Sie gesundheitlich an Ihre
Grenzen stoßen?

4. Merken Sie rechtzeitig,
wenn Sie sich zu viel zumuten?

5. Wissen Sie, welche Situationen
Sie besonders stressen?

Gestresst? – Normale Stressreaktionen



Stimmung

- reizbar
- misstrauisch
- niedergeschlagen
- nervös
- ungeduldig
- verunsichert
- ...

Körper

- Herzfrequenz steigt
- beschleunigte Atmung
- Blutdruck steigt
- Verspannungen
- Zähneknirschen
- Kopfschmerzen
- Magenschmerzen
- Verdauungsprobleme
- ...

Denken

- Konzentrationsprobleme
- Gedanken-Karussell
- Fokus auf Negatives
- ...

Verhalten

- sozialer Rückzug
- Pausen durcharbeiten
- mehr Fehler
- gereizter Umgangston
- verminderte Konzentration
- weniger Sport, Bewegung, Erholung
- ...

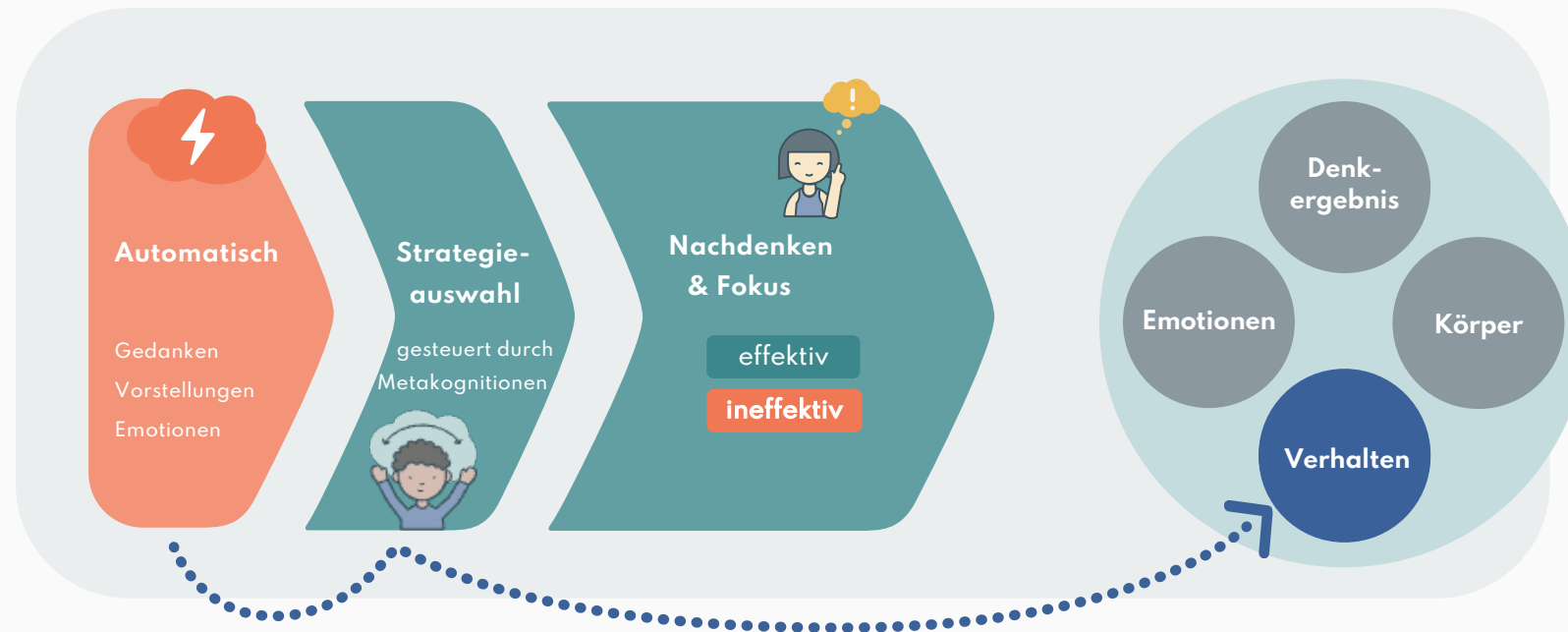


Stressoren im Arbeitskontext



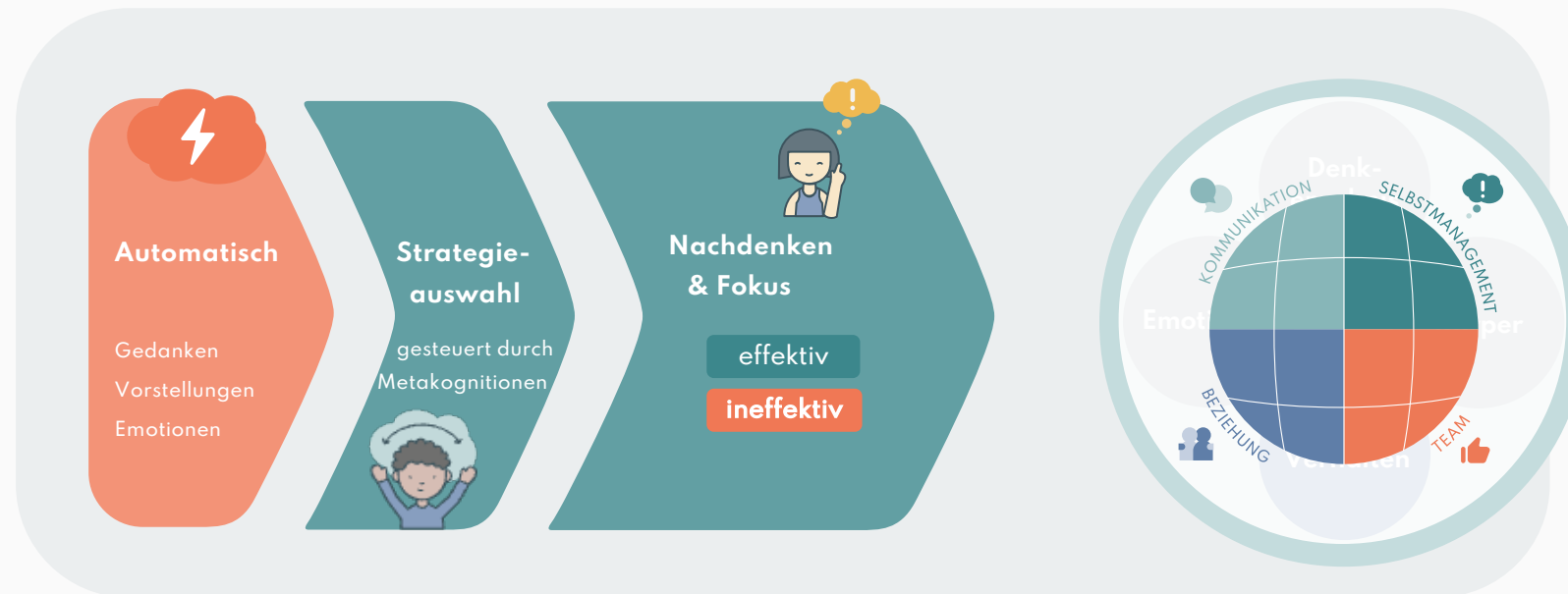
Arbeitsaufgabe	Arbeitsorganisation	Arbeitsumgebung	Soziale Umgebung
• unklare Aufgaben • Unterforderung • Überforderung • Monotone Aufgaben • Zeitdruck • hohe emotionale Anforderungen	• Informationsmangel • fehlende Transparenz • wenig Partizipation • fehlende Klarheit • widersprüchliche Infos • Rollenkonflikte • unzureichende Vereinbarkeit Beruf-Privat • hohe Arbeitsintensität	• physikalisch (Lärm, Hitze, Kälte, ...) • Arbeitszeit (Schicht, Pausen) • Unterbrechungen, Störungen • Arbeitsplatzunsicherheit • Informationsflut • Hindernisse	• Konflikte • mangelnde psychologische Sicherheit • mangelnde Kontakte • Führungsdefizite • schlechtes Arbeitsklima • mangelnde Anerkennung

Veränderungsmoment: Strategieauswahl



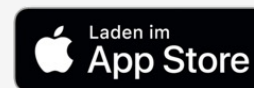
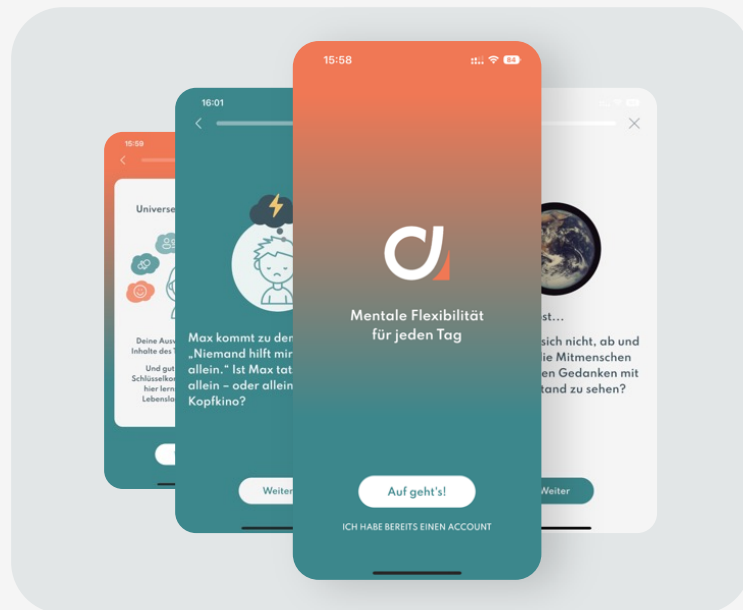
Quintessenz

Sie haben die Wahl



Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt

Testen Sie die addisca App



addisca Trainingsangebot

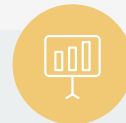


Mehr Informationen zum Angebot auch online unter addisca.de



App

Interaktives On-Demand Training



Impulsvorträge

Online Live oder vor Ort



Online Live Training

3 Online Live Sessions



Coaching

1:1 Online-Coaching



Leadership Essentials

13 Online Live Sessions,
App & Coaching



Präsenztraining

1-tägiges Inhouse-Training



Entwickelt von Psycholog:innen



In Kooperation mit der
Universität zu Lübeck



addisca zertifizierte Trainer:innen