



AGILER CHANGE MANAGER (IHK)

Modul 1

POTENTIALE ENTWICKELN – AGILEN
MINDSET STÄRKEN



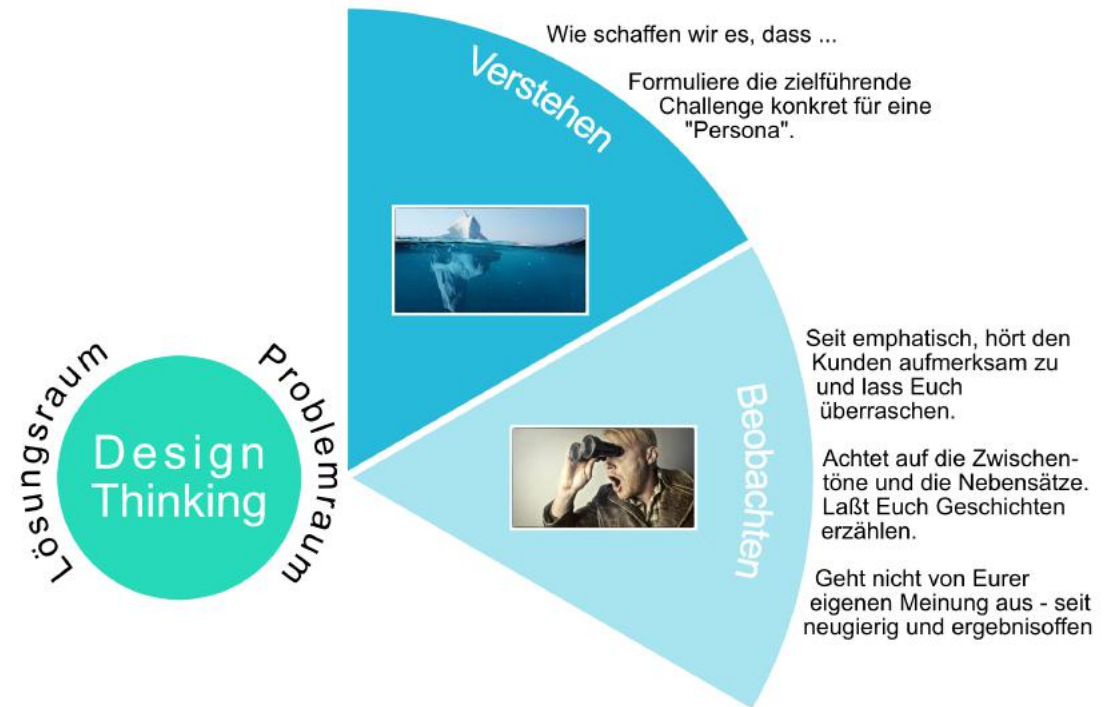
BUSINESS ACADEMY RUHR



ZIELSETZUNG

Ziel des Starts des Zertifikatslehrgangs ist es, zu verstehen, was Menschen so handeln lässt, wie sie handeln – und wie intrinsische Motivation gestärkt und Blockaden abgebaut werden können. Es geht darum, die Potenziale von Menschen zu erkennen, zu fördern und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen sie sich entfalten können.

Veränderung beginnt immer im Denken – und wird erst lebendig, wenn sie im Handeln spürbar wird. In einer Zeit, in der Komplexität, Geschwindigkeit und Unsicherheit zunehmen, braucht es mehr als neue Methoden oder Strukturen. Es braucht Menschen, die bereit sind, ihre Potenziale zu entfalten, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam Neues zu gestalten.



Breakout Sessions - Nicht gestartet

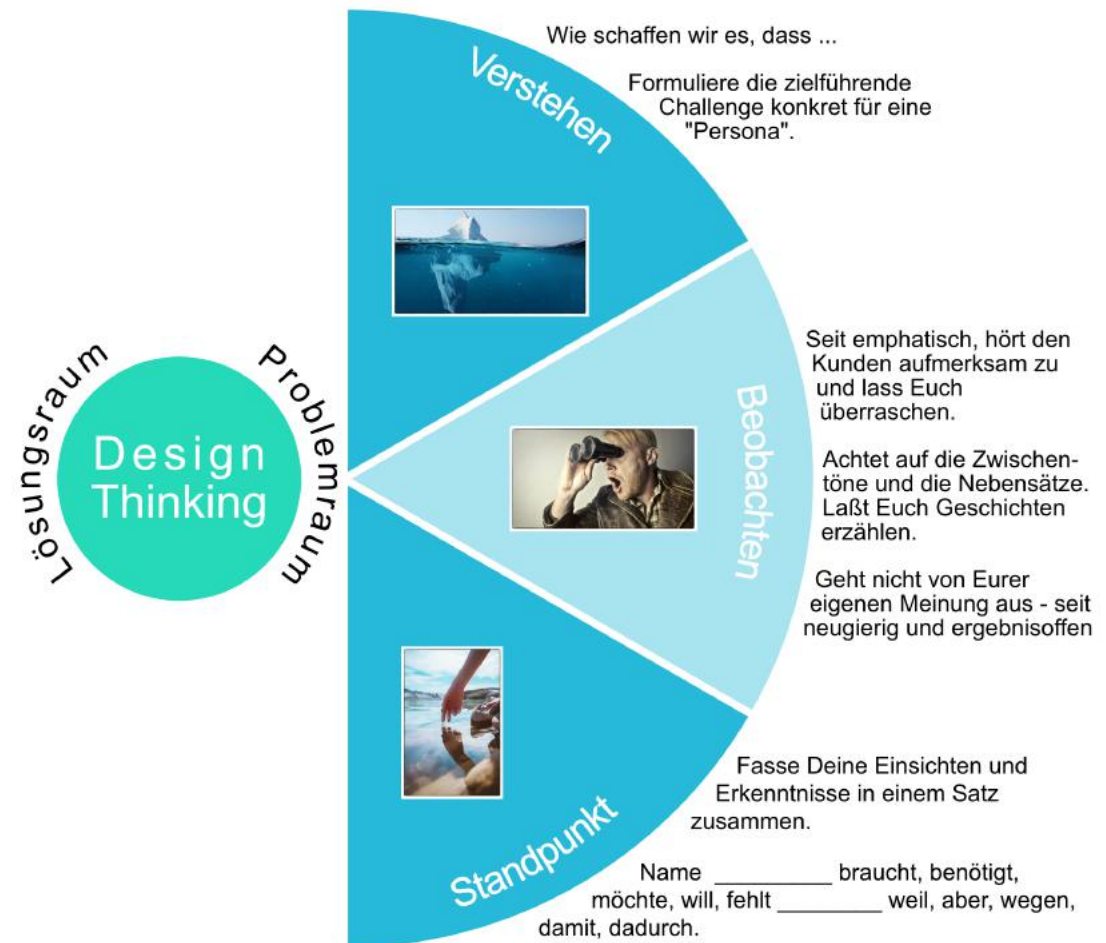
Raum	Teilnehmer	Aktionen	Anzahl
Raum 1	CH Cornelia Hahn	Umbenennen, Raum löschen, Verschieben nach, Austausch	2
	JB Jessica Bäcker	Verschieben nach, Austausch	
Raum 2	MH Melanie Hundacker	Umbenennen, Raum löschen, Verschieben nach, Austausch	2
	SH Sofina Hell	Verschieben nach, Austausch	
Raum 3	BM Bianca Maus	Umbenennen, Raum löschen, Verschieben nach, Austausch	2
	DM Diana Meinhardt	Verschieben nach, Austausch	
Raum 4	DS Dietmar Schneider	Umbenennen, Raum löschen, Verschieben nach, Austausch	2
	J julia.rust	Verschieben nach, Austausch	
Raum 5	JS Jessica Schwenteit	Umbenennen, Raum löschen, Verschieben nach, Austausch	2
	NT Nicole Töberg	Verschieben nach, Austausch	

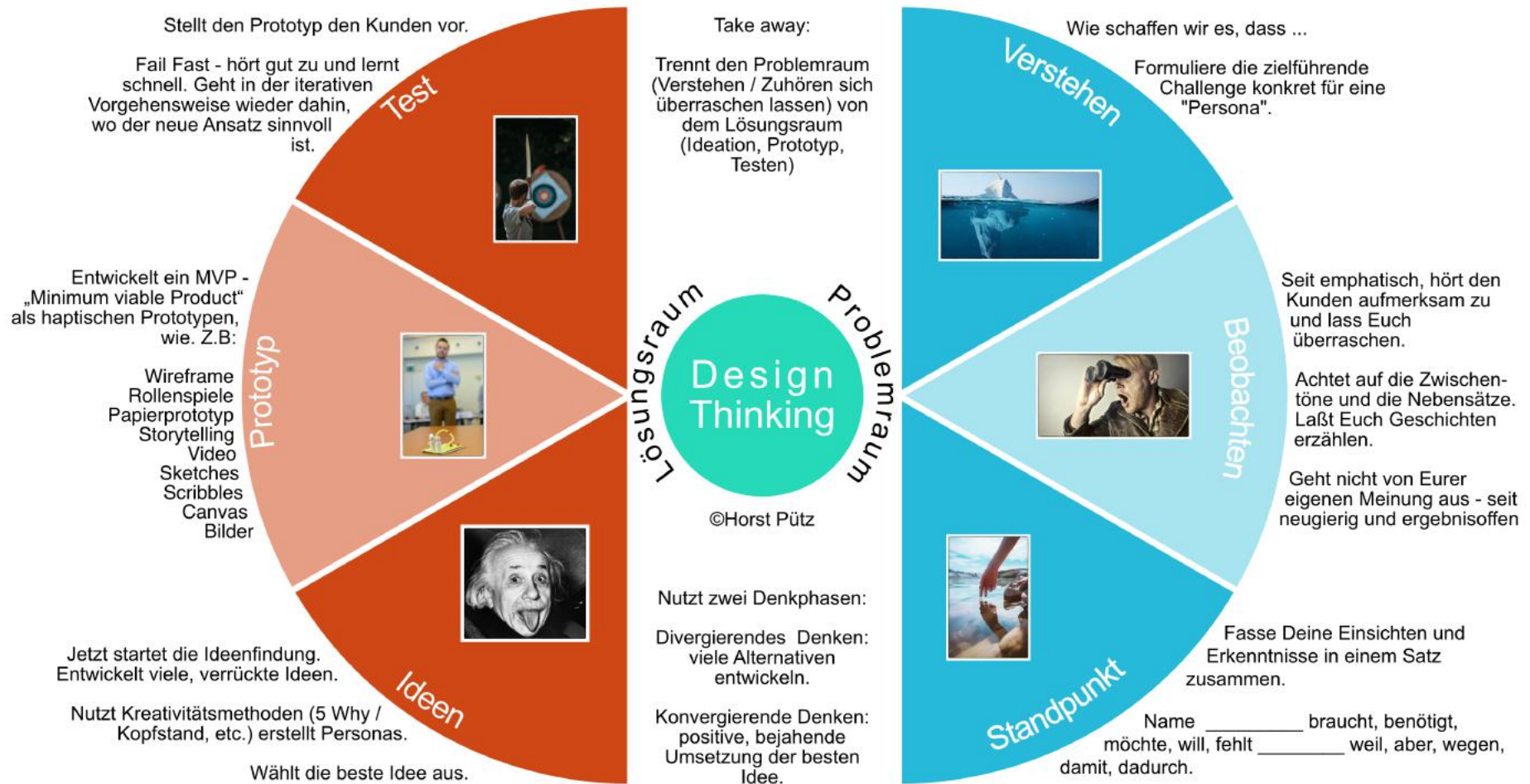
Neu erstellen Raum hinzufügen Alle Räume öffnen

(Wer / Name) _____

hat welches Problem (braucht, benötigt, möchte, will, fehlt)

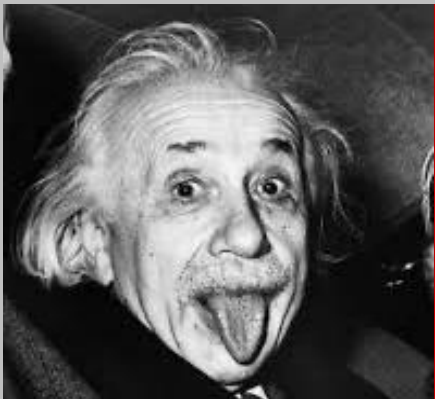
Weil _____



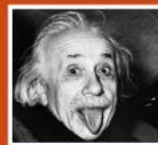




Jede Idee zählt
Seit mutig



Sucht die beste
Idee für den
Prototyp aus

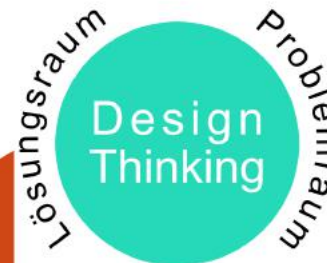


Jetzt startet die Ideenfindung.
Entwickelt viele, verrückte Ideen.

Nutzt Kreativitätsmethoden (5 Why /
Kopfstand, etc.) erstellt Personas.

Wählt die beste Idee aus.

Ideen



Verstehen

Wie schaffen wir es, dass ...

Formuliere die zielführende
Challenge konkret für eine
"Persona".



Beobachten

Seit emphatisch, hört den
Kunden aufmerksam zu
und lass Euch
überraschen.

Achtet auf die Zwischen-
töne und die Nebensätze.
Laßt Euch Geschichten
erzählen.



Geht nicht von Eurer
eigenen Meinung aus - seit
neugierig und ergebnisoffen



Standpunkt

Fasse Deine Einsichten und
Erkenntnisse in einem Satz
zusammen.

Name _____ braucht, benötigt,
möchte, will, fehlt _____ weil, aber, wegen,
damit, dadurch.



Entwickelt ein MVP - „Minimum viable Product“ als haptischen Prototypen, wie. Z.B:

Wireframe
Rollenspiele
Papierprototyp
Storytelling
Video
Sketches
Scribbles
Canvas
Bilder

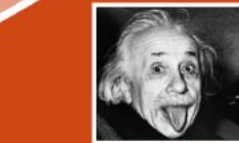
Prototyp



Jetzt startet die Ideenfindung. Entwickelt viele, verrückte Ideen.

Nutzt Kreativitätsmethoden (5 Why / Kopfstand, etc.) erstellt Personas.

Wählt die beste Idee aus.



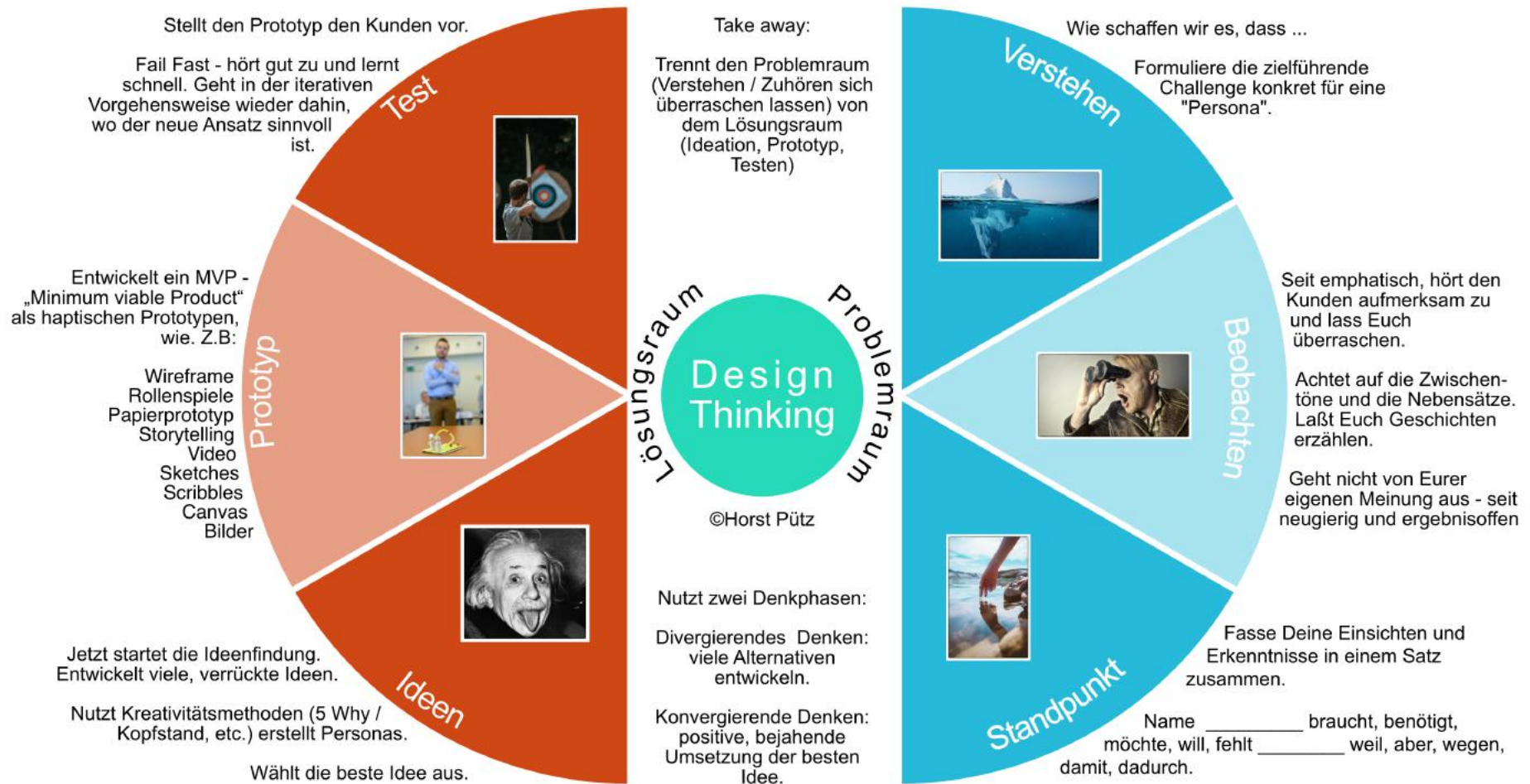
Ideen

Design Thinking

Lösungsraum

Problemraum





Aufgabe: Beschreibe deinen Kunden mit einer Persona



Foto



Auf den ersten Blick

Vorname	Nachname	Beziehung	Alter	Kinder	Wohnort	Beruf	Gehalt
---------	----------	-----------	-------	--------	---------	-------	--------

Name: Felix Müller
 Beziehung:
 Alter: 4
 Wohnort: Dahldorf
 Einwohner: 1300
 Berufswunsch: Feuerwehrmann
 Gehalt: Obst, Süßigkeiten

Statement

Ich möchte das alle Kinder Spaß haben und sich vertragen

Was macht die Persona noch aus ?

Urlaub | Musik | Literatur
 Ausgehen | Kino | Konzert |
 Mediennutzung | Handy
 Auto | E-Bike | Vielflieger
 Sport | Hobbies | Tiere
 Ernährung | Kochen
 Träume | Begeisterung

Hilfsbereit,
 motiviert,
 begeisterungsfähig,
 schüchtern,
 neugierig, Fußball
 spielen, Fahrrad
 fahren

Aufgabe: Beschreibe deinen Kunden mit einer Persona



Aufgabe: Beschreibe deinen Kunden mit einer Persona																	
Foto	Auf den ersten Blick <table border="1"> <thead> <tr> <th>Vorname</th> <th>Nachname</th> <th>Beziehung</th> <th>Alter</th> <th>Kinder</th> <th>Wohnort</th> <th>Beruf</th> <th>Gehalt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="8"> Name: Beziehung: verpartnert oder Single Alter: 20 -40 Kinder oder keine Kinder Wohnort: regional, max. 30 km Beruf: Ausbildung, Studium, Beruf Gehalt: offen </td> </tr> </tbody> </table>	Vorname	Nachname	Beziehung	Alter	Kinder	Wohnort	Beruf	Gehalt	Name: Beziehung: verpartnert oder Single Alter: 20 -40 Kinder oder keine Kinder Wohnort: regional, max. 30 km Beruf: Ausbildung, Studium, Beruf Gehalt: offen							
Vorname	Nachname	Beziehung	Alter	Kinder	Wohnort	Beruf	Gehalt										
Name: Beziehung: verpartnert oder Single Alter: 20 -40 Kinder oder keine Kinder Wohnort: regional, max. 30 km Beruf: Ausbildung, Studium, Beruf Gehalt: offen																	
Ich möchte Kultur in meiner Region mit Gleichgesinnten erleben und alternative Angebote wie das Olympia-Kino unterstützen.	Was macht die Persona noch aus ? Urlaub Musik Literatur Ausgehen Kino Konzert Mediennutzung Handy Auto E-Bike Vielflieger Sport Hobbies Tiere Ernährung Kochen Träume Begeisterung Urlaub: Individualreisende, Kulturell interessiert (alle Richtungen), Eventkino, vielfältige Hobbies, Lebensträume, viele Interessen																

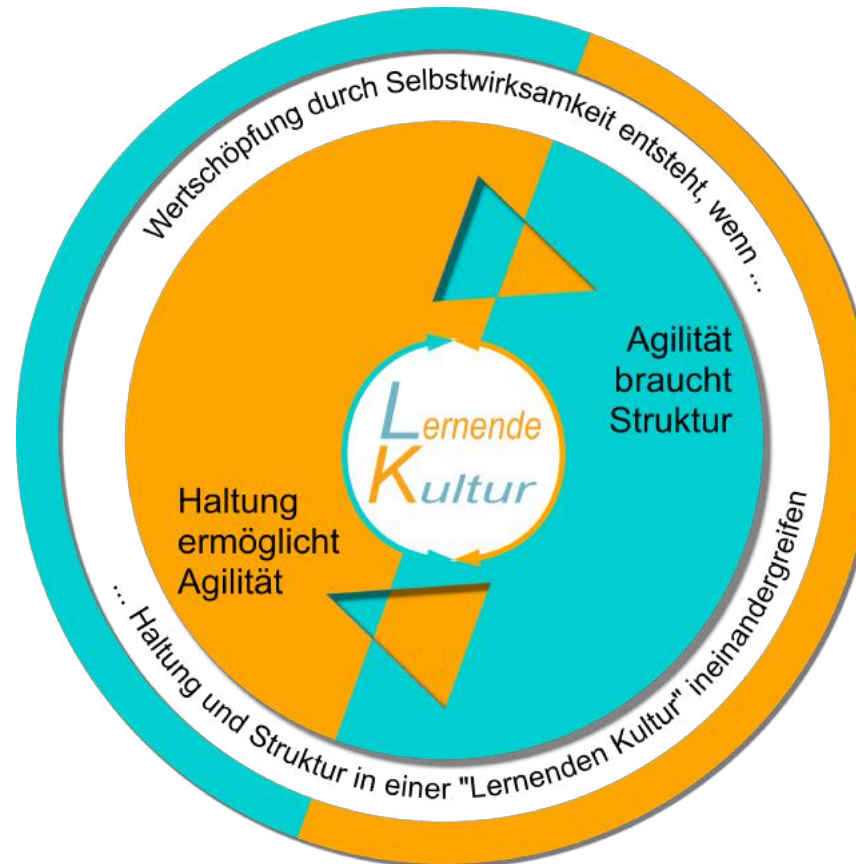
Aufgabe: Beschreibe deinen Kunden mit einer Persona



Foto	Auf den ersten Blick							
	Vorname	Nachname	Beziehung	Alter	Kinder	Wohnort	Beruf	Gehalt
	Hildegard	Müller	alleinstehend	88	1, aus dem Haus, wohnt weiter weg	Umkreis	Rentnerin	2000

Statement	Was macht die Persona noch aus ?	
Ich möchte im Alter aktiv bleiben, soziale Kontakte pflegen und eine Aufgabe haben. ☐	Urlaub Musik Literatur Auagehen Kino Konzert Mediennutzung Handy Auto E-Bike Vielflieger Sport Hobbies Tiere Ernährung Kochen Träume Begeisterung	• vielseitig interessiert • besondere Fähigkeiten in einem Spezialgebiet • extrovertiert • sozial aktiv • aktiver Austausch, auch generationsübergreifend ist ihr wichtig • reist gerne • besucht regelmäßig ihre Tochter • dafür kann sie ein zusätzliches Einkommen zur Rente gut gebrauchen • möchte ihr Wissen weitergeben (alte Rezepte, Backkunst, sonstige handwerkliche Fähigkeiten)

Zielsetzung ist „Wertschöpfung durch Selbstwirksamkeit“





Agilität Leben

- Selbstwirksamkeit
- Selbstverpflichtung
- Positiv Denken
- Offen für andere Meinungen
- Aus Fehlern lernen

- Fokus | Transparenz
- Kurze Iteration
- Messbare Ergebnisse
- Optimierung
- Fail Fast

©Horst Pütz | www.sicht-weise-koeln.de







- 80% - 90% Unsere Handlungen laufen automatisiert, unwillkürlich und unbewusst ab
- Nur ein kleiner Teil 5-10 % sind bewusst, reflektiert und rational gesteuert

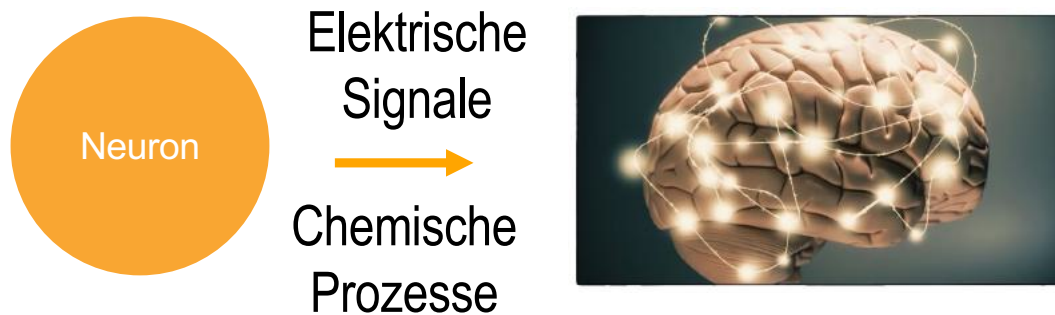
Zusammenspiel von Neuronen und Neurotransmittern



Neuronen sind die Zellen, die dich fühlen, denken, erinnern und handeln lassen. Und sie passen sich deiner Erfahrung an.

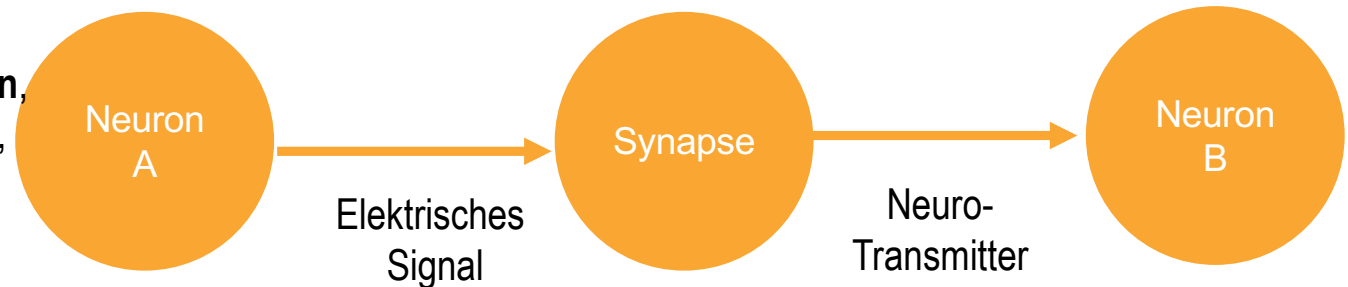
- Milliarden von Neuronen sind die **Nervenzellen** in deinem Gehirn. Sie sind die **Grundbausteine deiner Denk- und Lernfähigkeit**.
- Jede dieser Zellen kann:
 - **Informationen aufnehmen**
 - **weiterleiten**
 - **verarbeiten**

Zusammenspiel von Neuronen und Neurotransmittern



Über chemische Botenstoffe und elektrische Impulse kommunizieren die Neuronen miteinander

- An den Verbindungsstellen zwischen zwei Nervenzellen, den sogenannten **Synapsen**, schüttet Neuron A **Neurotransmitter** aus, die Neuron B empfängt



So entsteht ein riesiges Netzwerk, in dem Milliarden von Nervenzellen ständig Informationen austauschen

Angst oder Bedrohung



Der Körper reagiert in Sekundenbruchteil



Elektrische
Signale



Chemische
Prozesse



Wird eine Gefahr erkannt, schalten die Neuronen in Verbindung mit bestimmten Neurotransmittern auf Alarm

- **Noradrenalin** sorgt für die sofortige Reaktion: Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Muskeln spannen sich an, die Sauerstoffaufnahme wird erhöht – der Körper ist in Sekundenbruchteilen bereit für Kampf oder Flucht.
- Das **Hormon Cortisol** hält den Alarmzustand aufrecht, stellt Energie bereit, erhöht den Blutzuckerspiegel und unterdrückt zeitweise Funktionen, die gerade nicht überlebenswichtig sind – zum Beispiel Verdauung oder Immunsystem
- Dieses evolutionäre Notfallprogramm – **Kampf, Flucht oder Erstarren** – ist tief in unserem Nervensystem verankert.
- In einer modernen Arbeitswelt kann es jedoch dazu führen, dass
 - Kreativität und mutiges neues Denken blockiert wird
 - Da wir auf Kämpfen, Fliehen oder Totstellen “programmiert” sind

Kämpfen
Fliehen
Totstellen

Spielerisches lernen und ausprobieren



Broaden-and-Build-Theorie stellt 10 positive Emotionen im Mittelpunkt [Fredrickson]



Elektrische
Signale



Chemische
Prozesse



**Positive Emotionen erweitern
unsere Denkprozesse ("broaden")
und fördern neues Denken und
Lernen**

- **Dopamin** (Motivations- & Belohnungsbotenstoff) sorgt dafür, dass wir Freude empfinden, wenn wir etwas erreichen, und motiviert uns, Neues auszuprobieren.
- **Serotonin** (Stimmungsregulator) unterstützt Gelassenheit, Zufriedenheit & innere Stabilität.
- **Oxytocin** (Bindungshormon) fördert Vertrauen, Nähe und soziale Verbundenheit.
- **DHEA** (Dehydroepiandrosteron) – „Jungbrunnenhormon“. wirkt stressmindernd, stärkt Resilienz, unterstützt Lernen und Gedächtnis.
- **Melatonin** (Schlafhormon) reguliert den Tag-Nacht-Rhythmus, fördert Erholung & Regeneration

Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Wo Angst ist, entsteht Anpassung statt Initiative.
Menschen führen Anweisungen aus – statt Verantwortung zu übernehmen und Neues zu gestalten.



Wenn Mitarbeitende Angst empfinden, gehen sie keine persönlichen Risiken ein.
Sie probieren nichts Neues aus. Sie handeln nicht mutig. Sie tun, was ihnen gesagt wird. Mehr nicht.
Angst erzeugt Gehorsam – aber keine Entwicklung.



Absage Meeting

- Am Mittwoch wurde überraschend ein außerordentliches Meeting für Freitag 15.30 Uhr anberaumt, für das ein Kollege verschiedenes vorbereiten musste. Die Abteilung findet sich pünktlich um 15.30 Uhr im Meetingraum ein. Um 15.45 Uhr kommt die Assistenz und sagt, dass das Meeting aus dringenden Gründen verschoben werden muss.
- Welche Reaktionen entstehen Deiner Meinung nach bei Dir und bei den eingeladenen Teilnehmern?

Übung

Absage Meeting



- ✓ Am Mittwoch wurde überraschend ein außerordentliches Meeting für Freitag 15.30 Uhr anberaumt, für das ein Kollege verschiedene vorbereiten musste. Die Abteilung findet sich pünktlich um 15.30 Uhr im Meetingraum ein. Um 15.45 Uhr kommt die Assistenz und sagt, dass das Meeting aus dringenden Gründen verschoben werden muss.
- ✓ Welche Reaktionen entstehen Deiner Meinung nach bei Dir und bei den eingeladenen Teilnehmern?



Welche Gefühle entstehen und welche Bedürfnisse sind davon tangiert?



Bedürfnis	Wertschätzung Anerkennung	UNterhaltung	Sicherheit Dazugehören	
Gefühle	Ärger Wut	Freude	Angst	
Reiz	Nacht Arbeit	Konzert	Restrukturierung	



Gefühle verändern sich erst, wenn das zugrundeliegende Bedürfnis gesehen und berücksichtigt wird.



Gefühle entstehen, wenn ein Impuls auf ein Bedürfnis trifft.

Nicht der Impuls selbst erzeugt das Gefühl, sondern die Bedeutung, die du ihm gibst – geprägt durch deine Erfahrungen und Erwartungen.

Deshalb kann der gleiche Impuls bei verschiedenen Menschen völlig unterschiedliche Gefühle auslösen.

✖ Wie würdest du deine wichtigsten Bedürfnisse beschreiben?

10 / 10 52



Am beliebtesten

sicherheit

5

Ebenfalls bemerkenswert

freiheit

3

gesundheit

3

unabhängigkeit

3

vertrauen

3

zugehörigkeit

3

autonomie

2

bewegung

2

kommunikation

2

selbstwirksamkeit

2

transparenz

2

Weitere Antworten

austausch

1

ehrlichkeit

1

essen

1

flex

1

flexibilität

1

freizeit

1

innere ruhe

1

kreativität

1

liebe

1

natur

1

naturerleben

1

offenheit

1

ruhe

1

selbstständigkeit

1

sicherheit autonomie

1

soziale interaktion

1

spontanität

1

verantwortung übernehmen

1

verbindung

1

verlässlichkeit

1

verstanden werden

1

wertschätzung

1



Gehen Sie auf menti.com | Code verwenden 4589 9255

Mentimeter

Wie würdest du deine wichtigsten Bedürfnisse beschreiben?



Grundlegende menschliche Bedürfnisse



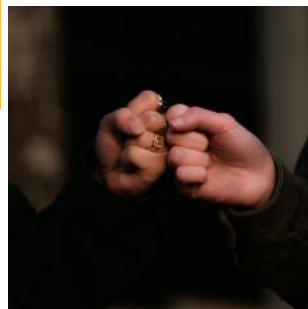
→ Das Bedürfnis nach **Fairness** bedeutet:

- dass Menschen gerecht behandelt werden wollen
- dass Entscheidungen und Ressourcen fair verteilt sind
- dass Bedürfnisse und Rechte respektiert werden



→ **Vertrauen** entgegenzubringen bedeutet:

- Risiko
 - Ich gehe bewusst ein (kalkulierbares) Risiko in der Zukunft ein
 - Ich begeben mich bewusst in eine Abhängigkeit
- Ohne Vertrauen kein friedliches Miteinander
- Vertrauen ermöglicht Komplexitätsreduktion und ermöglicht das Leben einfacher zu beherrschen



→ Das Bedürfnis nach **Wertschätzung** bedeutet:

- Anerkennung und Wertschätzung von anderen Menschen zu erhalten.
- dass Beiträge und Leistungen gesehen und geschätzt werden
- durch Wertschätzung Selbstwertgefühl, Motivation und Engagement zu steigern





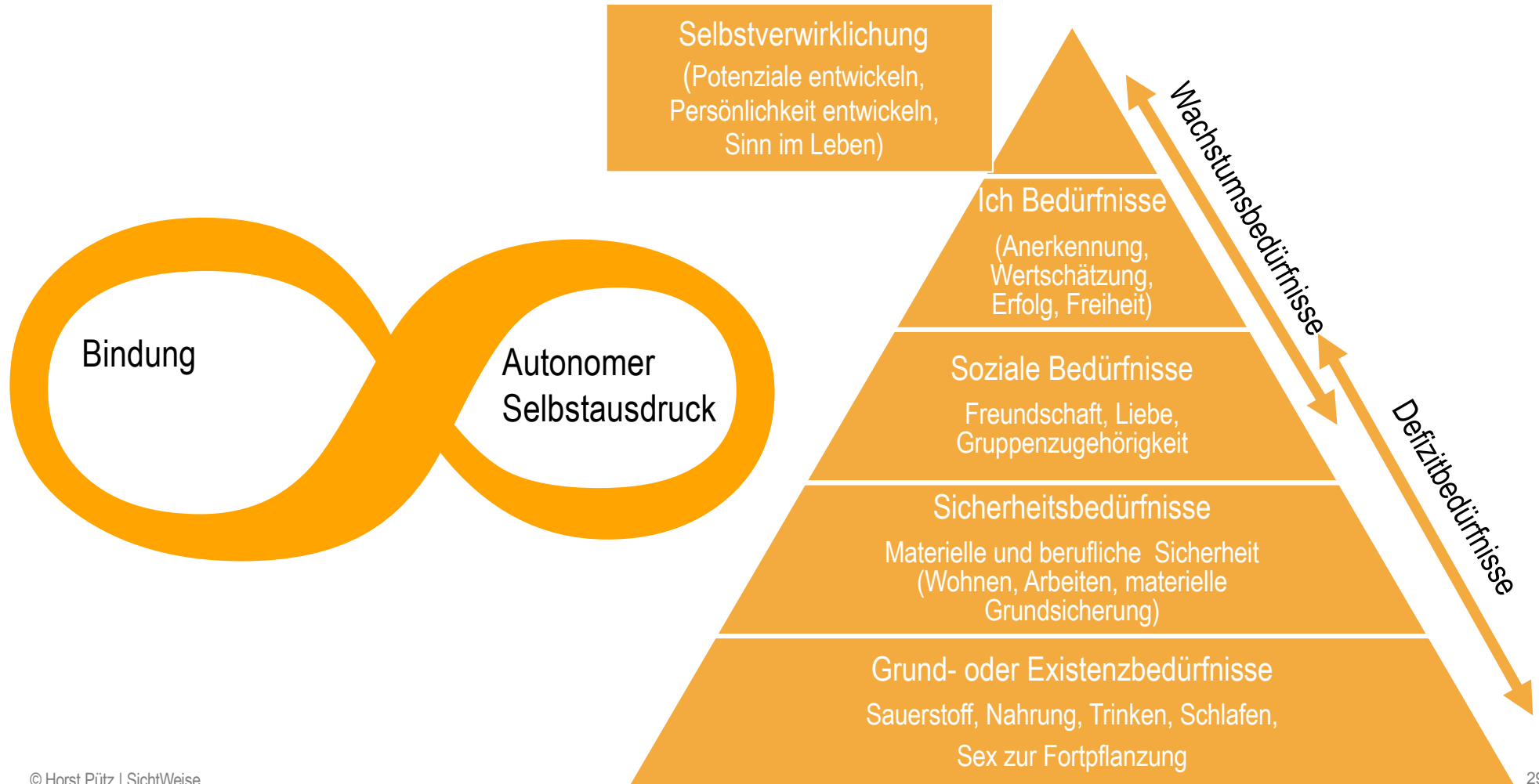
Wie gelingt es in
einem ausgezeichneten
Eisladen kostenlos ein
Stück Kuchen angeboten
zu bekommen?

Fairness, Vertrauen und Wertschätzung schaffen den Rahmen, in dem sich Potenziale entfalten.



Nur wenn Menschen sich sicher, gesehen und respektiert fühlen, zeigen sie Initiative, übernehmen Verantwortung und bringen ihr wirkliches Engagement ein.

Bindung & Autonomie | Bedürfnispyramide



Bedürfnisse

grundlegende Zustände
oder Ziele, die wir anstreben
(Nahrung, Sicherheit, soziale
Bindungen oder
Selbstverwirklichung)

Flexibel & anpassungsfähig handeln



Emotionen

unmittelbare Reaktion auf
interne oder externe Reize
informieren, ob unsere
Bedürfnisse erfüllt oder
bedroht sind.



Bedürfnisse

Flexibel & anpassungsfähig handeln

Emotionen



Fairness

Vertrauen

Wertschätzung

Selbstverwirklichung
(Potenziale entwickeln,
Persönlichkeit entwickeln,
Sinn im Leben)

Ich Bedürfnisse
(Anerkennung,
Wertschätzung,
Erfolg, Freiheit)

Soziale Bedürfnisse
Freundschaft, Liebe,
Gruppenzugehörigkeit

Sicherheitsbedürfnisse
Materielle und berufliche Sicherheit
(Wohnen, Arbeiten, materielle
Grundsicherung)

Grund- oder Existenzbedürfnisse
Sauerstoff, Nahrung, Trinken, Schlafen,
Sex zur Fortpflanzung

Wachstumsbedürfnisse

Defizitbedürfnisse

Zugehörigkeit

Autonomer
Selbstaussdruck

© Horst Pütz | SichtWeise



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Was hat dich demotiviert?

10 / 10 24



Unklare Arbeitsaufträge	Nörgler und Schwarzseher im Team
Keine Rückmeldung	Mangelnde Anerkennung
Misstrauen	chaotische Abstimmungen
schlechte Laune im Team	Fehlendes Ergebnis
Fehlende Unterstützung durch Angehörige oder Mitarbeitende, ausbleibende Anerkennung	Keine klare Zielsetzung
Mit offenen Fragen alleine bleiben	Fehlende Wertschätzung
Misstrauen	Vertrauensbruch
Nicht Einhaltung von Absprachen	Kein entgegengebrachtes Vertrauen
Eine sich dauernd ändernde Zielsetzung	Unklare Ziele
Personen, die sich mit falschen Federn schmücken	Unpünktlichkeit
Unterforderung	Keine klare Aufgabenstellung
Fehlende Wertschätzung	Keine Wertschätzung

Was hat dich motiviert, dich wirklich zu engagieren?

10 / 10 28

Positives Feedback	Dank
Erlebbares Ergebnis	Ein konkretes Ziel
Lust am Thema	Ein klares, verständliches Ziel
Wertschätzung	Anerkennung
Ein positiver Mehrwert	Lob
Die Möglichkeit etwas zu verändern	Spaß an der Tätigkeit
Freude und Spaß	Ein tolles Team
Das Gefühl etwas verändern zu können oder einen Teil zu einem positiven Ergebnis beisteuern zu können	Anerkennung
Hilfestellung geben	Ein Lächeln
Spaß	Herausforderung
etwas Neues zu schaffen	Sichtbare Wirksamkeit
Der Wille, Menschen mehr Entscheidungsspielraum im Leben zu geben, meine Sehnsucht nach mentaler und persönlicher Freiheit, Neugier, meine Grenzen zu verschieben	_ Meine Fähigkeiten einsetzen zu können
Vertrauen	Erfahrung einzubringen und zu teilen
Sinn in der Tätigkeit	Freundliche Zuwendung



„Ist das Glas halb voll oder oder halb leer?“



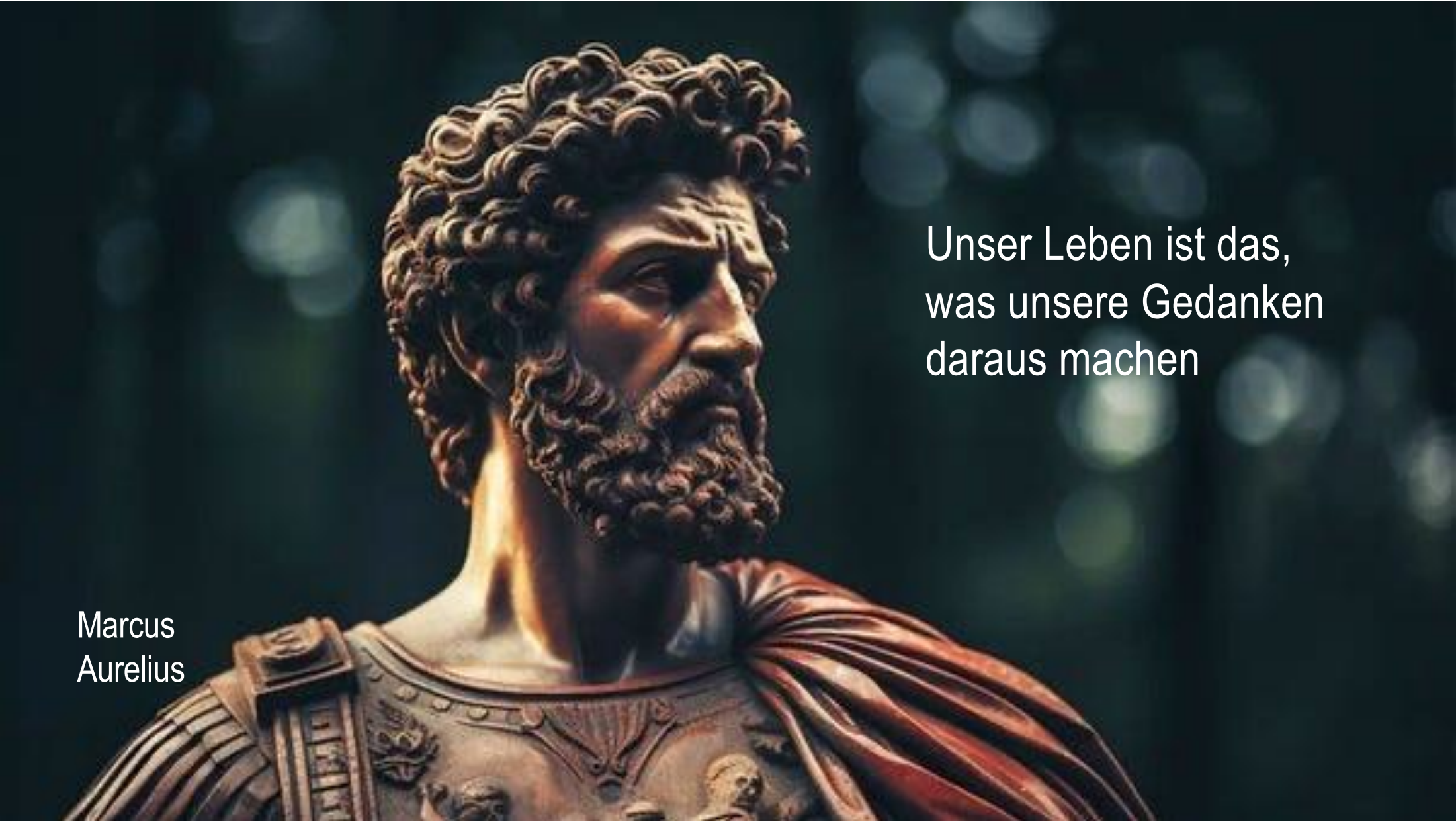
„Es ist leicht, immer nur gute Tage zu haben. Die wahre Kunst ist es, auch schlechten Tagen etwas Gutes abgewinnen zu können.“

„Zufriedenheit bedeutet nicht, alles zu haben, sondern das Beste aus allem zu machen“

Positives Denken - die Vorteile der Kraftquelle



- Stressreduktion: Baut Stress ab und fördert ein besseres seelisches Wohlbefinden.
- Verbesserte Gesundheit: Stärkt das Immunsystem stärken & verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhte Resilienz: Fördert die Fähigkeit, Herausforderungen als Chancen zu betrachten und daraus persönliches Wachstum zu erziehen.
- Bessere Beziehungen: Verbessert die zwischenmenschliche Kommunikation & führt zu harmonischeren Beziehungen
- Steigerung der Lebensqualität: Zufriedenheit und Lebensqualität wird insgesamt gestärkt.



Marcus
Aurelius

Unser Leben ist das,
was unsere Gedanken
daraus machen

Zusammenspiel von Neuronen und Neurotransmittern



- Grundfunktion

Elektrische
Signale
→
Chemische
Prozesse



Das Gehirn verändert sich ein Leben lang. Alles, was wir tun, denken und üben, formt neue neuronale Verbindungen. Dieses Prinzip heißt Neuroplastizität.

Wir können unser Gehirn ein Leben lang formen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und was wir regelmäßig üben, wird stärker – im Denken, Fühlen und Handeln.

Zusammenspiel von Neuronen und Neurotransmittern

■ Grundfunktion

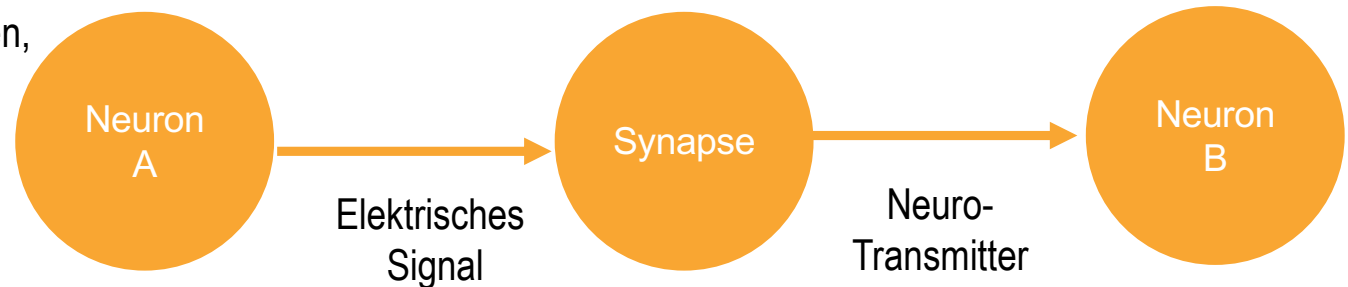
Elektrische
Signale
→
Chemische
Prozesse



Das Gehirn verändert sich ein Leben lang. Alles, was wir tun, denken und üben, formt neue neuronale Verbindungen. Dieses Prinzip heißt Neuroplastizität.

- Neuroplastizität bedeutet, dass Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Denkmuster nicht festgelegt sind. Sie können sich weiterentwickeln, wenn Menschen neue Erfahrungen machen, reflektieren und bewusst andere Wege ausprobieren. Veränderung entsteht also nicht allein durch Wissen – sondern durch wiederholtes Erleben im Alltag.

© Horst Pütz | SichtWeise



Wir können unser Gehirn ein Leben lang formen.
Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und was wir regelmäßig üben, wird stärker – im Denken, Fühlen und Handeln.



„Achte auf deine Gedanken,
denn sie werden Worte

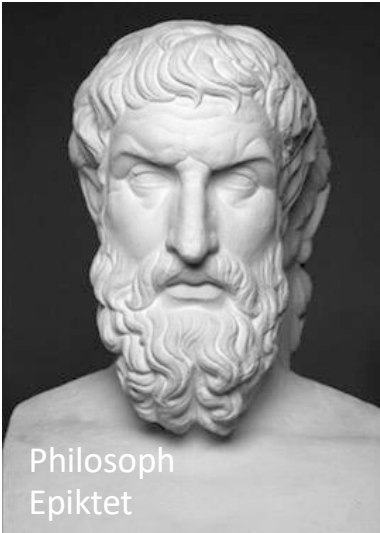
Achte auf deine Worte,
denn sie werden Handlungen

Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheiten

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden dein Charakter

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.“

Positives Denken und Optimismus ...



**Wir können die Dinge nicht
immer ändern,
aber wir können unsere
Haltung gegenüber den
Dingen ändern.**

Philosoph
Epiktet

*„Wenn wir nicht mehr in der
Lage sind die Situation zu
ändern, besteht die
Herausforderung darin uns
selbst zu ändern“*



Bedürfnisse

Flexibel & anpassungsfähig handeln

Emotionen



Fairness

Vertrauen

Wertschätzung

Selbstverwirklichung
(Potenziale entwickeln,
Persönlichkeit entwickeln,
Sinn im Leben)

Ich Bedürfnisse
(Anerkennung,
Wertschätzung,
Erfolg, Freiheit)

Soziale Bedürfnisse
Freundschaft, Liebe,
Gruppenzugehörigkeit

Sicherheitsbedürfnisse
Materielle und berufliche Sicherheit
(Wohnen, Arbeiten, materielle
Grundsicherung)

Grund- oder Existenzbedürfnisse
Sauerstoff, Nahrung, Trinken, Schlafen,
Sex zur Fortpflanzung

Wachstumsbedürfnisse

Defizitbedürfnisse

Zugehörigkeit

Autonomer
Selbstausdruck

© Horst Pütz | SichtWeise



Positives Denken



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Intrinsische Motivation



Kontrolle führt zu Gehorsam, Autonomie führt zu Engagement

Autonomie (Autonomy)

Das Bedürfnis, selbstbestimmt handeln und Entscheidungen treffen zu können – das Leben in die eigene Hand nehmen

Autonomie bezieht sich auf die Fähigkeit eines Individuums, Kontrolle über sein Handeln und seine Entscheidungen zu haben.

Es geht darum, den Mitarbeitern Freiheit und Flexibilität zu geben, wie sie ihre Arbeit erledigen, anstatt detaillierte Anweisungen und Mikromanagement zu erhalten.

Dies ermöglicht es den Mitarbeitern, sich selbst zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen

Intrinsische Motivation [Drive - Daniel Pink]



Menschen streben danach, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln

Autonomie (Autonomy)

Das Bedürfnis, selbstbestimmt handeln und Entscheidungen treffen zu können – das Leben in die eigene Hand nehmen

Beherrschung (Geschicklichkeit) (Mastery)

Der Drang, in dem, was man tut, immer besser zu werden und Herausforderungen zu meistern.

Mastery (Meisterschaft) bezieht sich auf das Verlangen eines Individuums die Dinge zu beherrschen und sich kontinuierlich zu verbessern.

- Menschen streben danach, ihre Fähigkeiten zu perfektionieren und sich in dem, was sie tun, zu übertreffen.
- Dies geschieht oft durch Herausforderungen, Lernen und Feedback.

Flow Erfahrung – die Zeit vergeht, wie im Fluge



Auf der Basis von M. Csikszentmihalyi

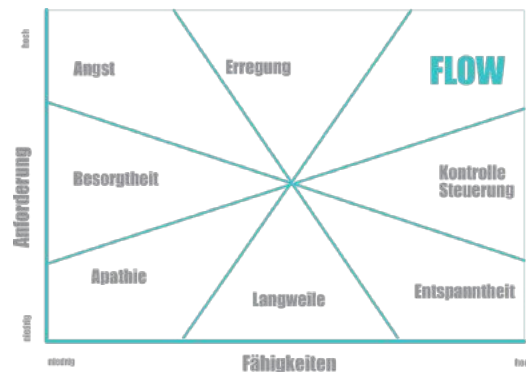
Autonomie (Autonomy)

Das Bedürfnis, selbstbestimmt handeln und Entscheidungen treffen zu können – das Leben in die eigene Hand nehmen

Beherrschung (Geschicklichkeit) (Mastery)

Der Drang, in dem, was man tut, immer besser zu werden und Herausforderungen zu meistern.

- Die Aufgabe muss so (portioniert) sein, dass man sich ihr gewachsen fühlt (Fähigkeiten, Komplexität, Schwierigkeitsgrad, Umfang, etc.)
- Die Rahmenbedingungen müssen der Aufgabe angemessen sein (Zeit, Ressourcen, Support)
- Überprüfbare Ziele sind Bestandteil und ermöglichen unmittelbare Rückmeldungen
- Die Arbeit macht Spaß und es entwickelt sich ein Gefühl, der Kontrolle über Tätigkeiten und die Zeit vergeht, wie im Fluge
- Flow erzeugt Freude und eine hohe, eigengesteuerte (intrinsische) Motivation



Intrinsische Motivation [Drive - Daniel Pink]



Sinnhaftigkeit ist ein Motivations Booster

Autonomie (Autonomy)

Das Bedürfnis, selbstbestimmt handeln und Entscheidungen treffen zu können – das Leben in die eigene Hand nehmen

Beherrschung (Geschicklichkeit) (Mastery)

Der Drang, in dem, was man tut, immer besser zu werden und Herausforderungen zu meistern.

Zweck (Purpose)

Das Streben nach Bedeutung und Zweck in der eigenen Tätigkeit, also das Gefühl, Teil von etwas Größerem zu sein. [WHY]



"Männer gesucht für gefährliche Reise. Geringer Lohn, bittere Kälte, lange Monate der Dunkelheit, ständige Gefahr, sichere Rückkehr zweifelhaft. Ehre und Anerkennung im Erfolgsfall."

Endurance"-Expedition
Sir Ernest Shackleton

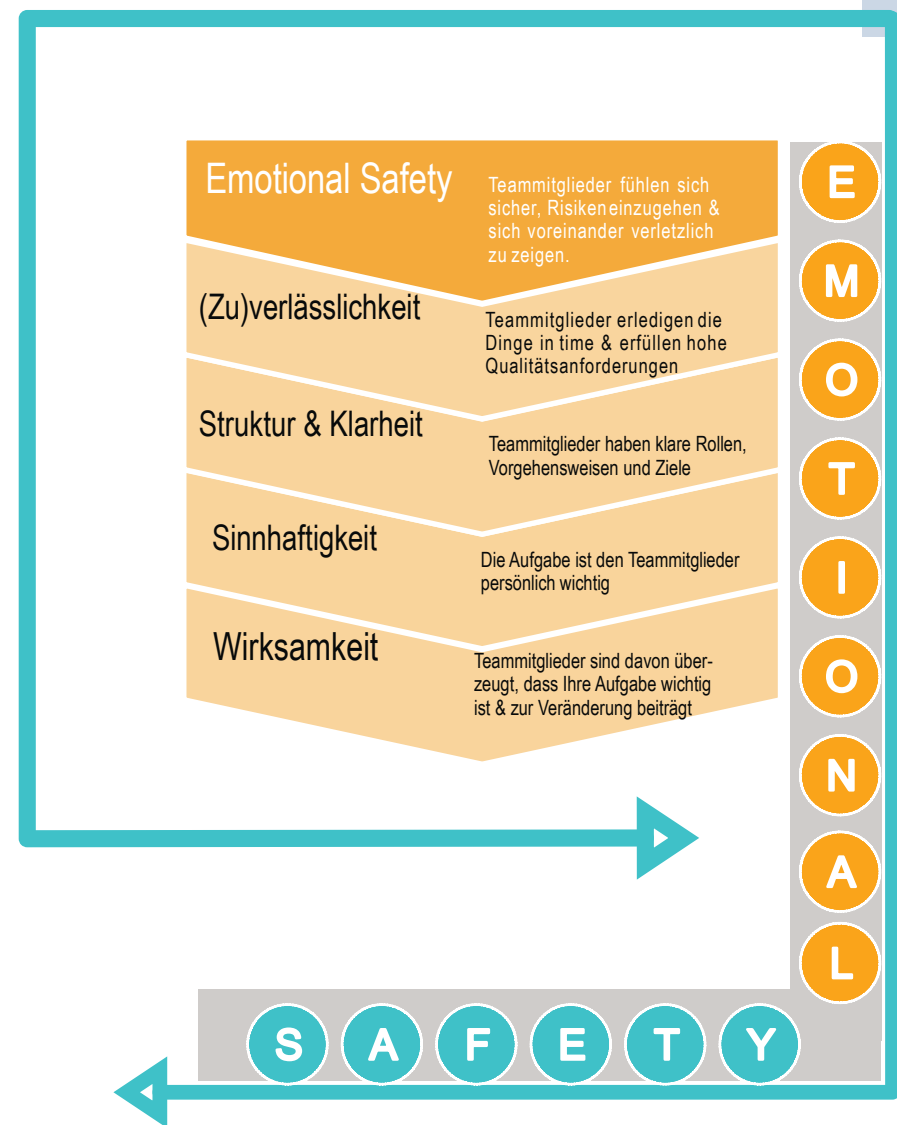
Psychologische Sicherheit

Wir verwenden den Begriff Emotional Safety

Emotional Safety ist:

Die gemeinsame Überzeugung aller Teammitglieder, dass es sicher ist, zwischenmenschliche Risiken einzugehen und

Die Überzeugung und die Erfahrung, dass man nicht bestraft oder gedemütigt wird, wenn man sich mit Fragen, Kommentaren, Bedenken oder Fehlern zu Wort meldet.

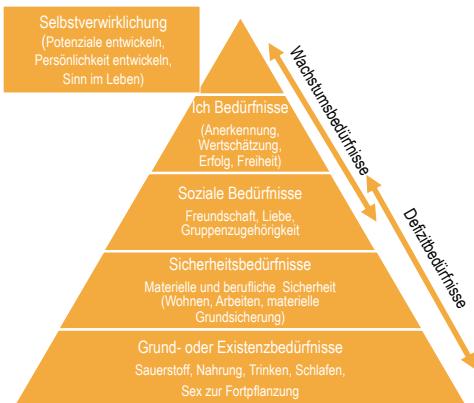


Bedürfnisse

Fairness

Vertrauen

Wertschätzung



© Horst Pütz | SichtWeise

Flexibel & anpassungsfähig handeln



Emotionen



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Positives Denken



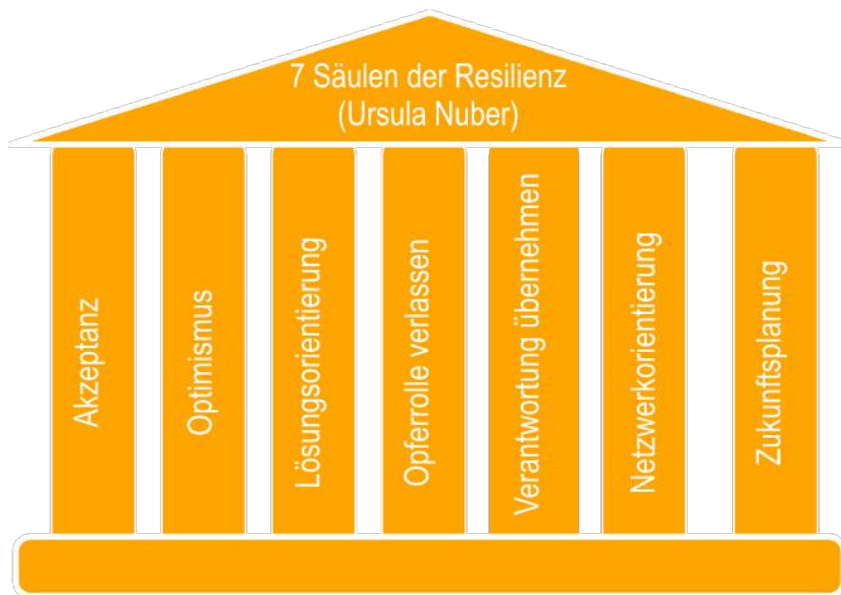
Intrinsische Motivation

- **Autonomie** (Autonomy)
- **Beherrschung (Geschicklichkeit) (Mastery)**
- **Sinn | Zweck** (Purpose)

Resilienz



Ursula Nuber: 7 Säulen der Resilienz



Ursula Nuber beschreibt Resilienz als die Fähigkeit, gestärkt aus Krisen hervorzugehen.

Diese sieben Säulen helfen dir, trotz Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben

Resilienz - Krisen unbeschadet überstehen



Ursula Nuber: 7 Säulen der Resilienz

Grundlagen

Akzeptanz

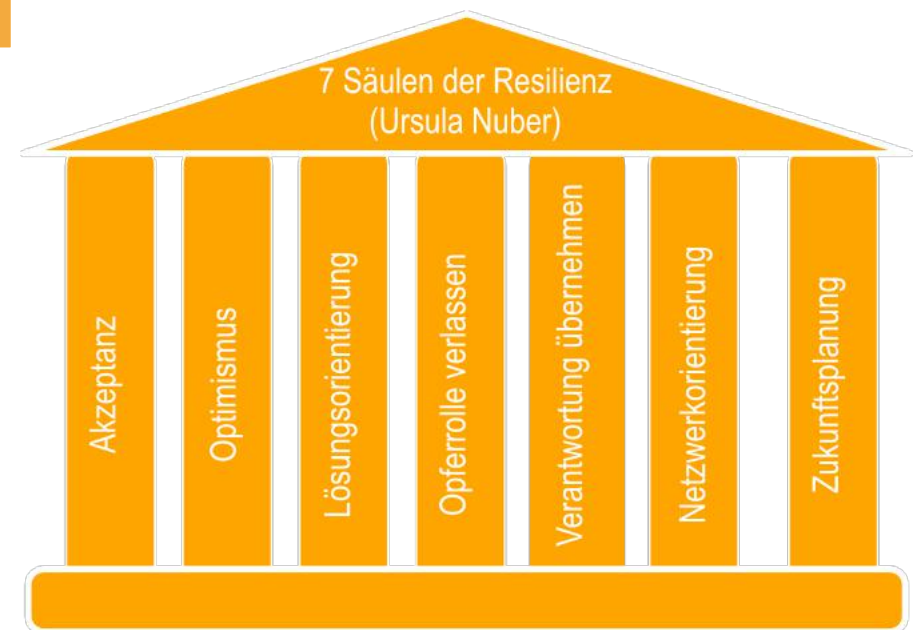
Krisen werden akzeptiert, den Tatsachen wird ins Auge geblickt, so dass Schritte zur Bewältigung unternommen werden können.

Optimismus

Grundlage jeder Krisen- und Konfliktbewältigung ist der Glaube daran, dass Krisen zeitlich begrenzt und überwindbar sind. Optimismus beinhaltet auch die Überzeugung, auf die Ereignisse im Leben Einfluss ausüben zu können.

Lösungsorientierung

Es werden Lösungen für die Krise gesucht und der Versuch unternommen, die Kontrolle über das Leben zurückzugewinnen.



Krisen unbeschadet überstehen



Ursula Nuber: 7 Säulen der Resilienz

Handlungsaspekte

Opferrolle verlassen

Weder die Schuld auf andere schieben noch sich selbst zum Sündenbock machen. Sich aus der passiven, leidenden Opferrolle befreien und wieder in die Handlungsfähigkeit kommen.

Verantwortung übernehmen

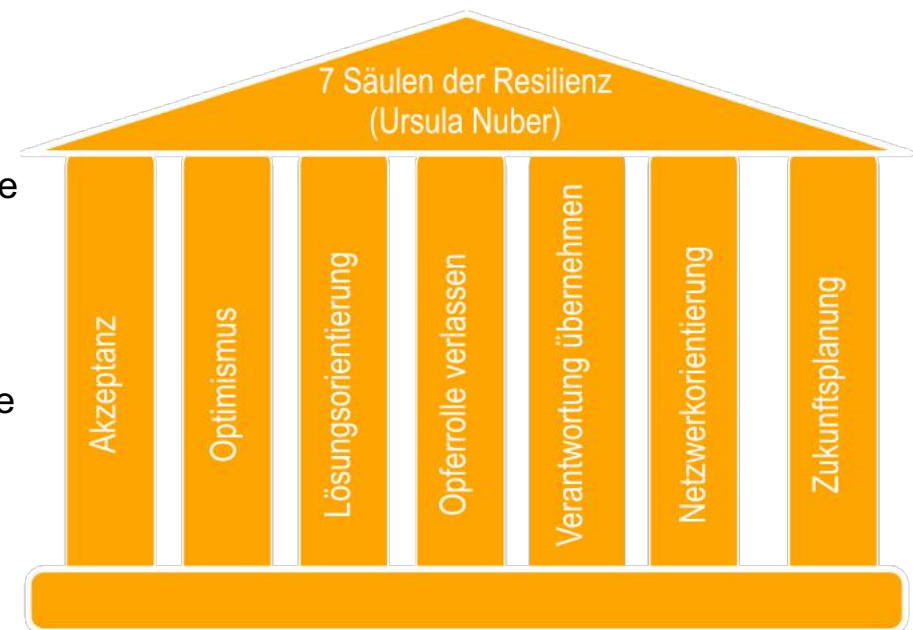
Die Zuversicht stärken, dass eigenes Handeln erfolgreich ist. Verantwortung für das eigene Handeln und für die Selbstfürsorge übernehmen.

Netzwerkorientierung

Ein stabiles Netzwerk aufbauen und pflegen.

Zukunftsplanung

Durch gute Vorbereitung Handlungsfähigkeit in zukünftige Krisen ermöglichen oder Krisen gar vermeiden.



Bedürfnisse

Fairness

Vertrauen

Wertschätzung

Selbstverwirklichung
(Potenziale entwickeln,
Persönlichkeit entwickeln,
Sinn im Leben)

Ich Bedürfnisse
(Anerkennung,
Wertschätzung,
Erfolg, Freiheit)

Soziale Bedürfnisse
Freundschaft, Liebe,
Gruppenzugehörigkeit

Sicherheitsbedürfnisse
Materielle und berufliche Sicherheit
(Wohnen, Arbeiten, materielle
Grundsicherung)

Grund- oder Existenzbedürfnisse
Sauerstoff, Nahrung, Trinken, Schlafen,
Sex zur Fortpflanzung

Wachstumsbedürfnisse

Defizitbedürfnisse

Zugehörigkeit

Autonomer
Selbstaussdruck

© Horst Pütz | SichtWeise

Flexibel & anpassungsfähig handeln



Emotionen



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Positives Denken



Intrinsische Motivation

- **Autonomie**
(Autonomy)
- **Beherrschung**
(Geschicklichkeit)
(Mastery)
- **Sinn | Zweck**
(Purpose)

Resilienz

7 Säulen der Resilienz
(Ursula Nuber)



Growth Mindset [Carol Dweck]



Jeder Mensch verinnerlicht Denkweisen, die das eigene Selbstbild und damit seine Handlungen prägen.

Menschen mit einem **Fixed Mindset**, verinnerlichen die Überzeugung, dass **Intelligenz und Fähigkeiten festgelegt** und **unveränderbar** sind.

Sie vermeiden Herausforderung als Chancen, empfinden Fehlern und scheitern als **persönliche Niederlage** und geben bei Schwierigkeiten schneller auf.

Fixed
Mindset

G R O W T H

M
I
N
D
S
E
T

Menschen mit einem **Growth Mindset**, verinnerlichen die Überzeugung, dass Intelligenz und Fähigkeiten durch Anstrengung und Lernen (aus Fehlern) entwickelt werden können.



Forschungsergebnisse von Carol Dweck

- Kinder, die einst als Totalversager abgestempelt wurden, diskutierten später mit Begeisterung in ihrer Klasse Shakespeare und *Macbeth*.
- Männer und Frauen, die als völlig unsportlich galten, entwickelten sich zu erfolgreichen Athletinnen und Athleten.
- Und viele erfolgreiche Wissenschaftler, Musiker und Sportler, die in ihrer Kindheit und Jugend nur durchschnittlich begabt erschienen, haben ihre Erfolge nicht einem angeborenen Talent, sondern konsequentem Üben, Ausdauer und der Entwicklung ihres Potenzials zu verdanken

„Die Erkenntnis des Growth-Mindset bedeutet nicht, dass alle gleich sind.
Es bedeutet ganz klar, dass wir alle unterschiedliche Fähigkeiten haben.

Die Forschung zum Growth- und Fixed Mindset zeigt jedoch,
dass jeder von uns wachsen kann.

Growth Mindset

Wie es gelingt



Experiment

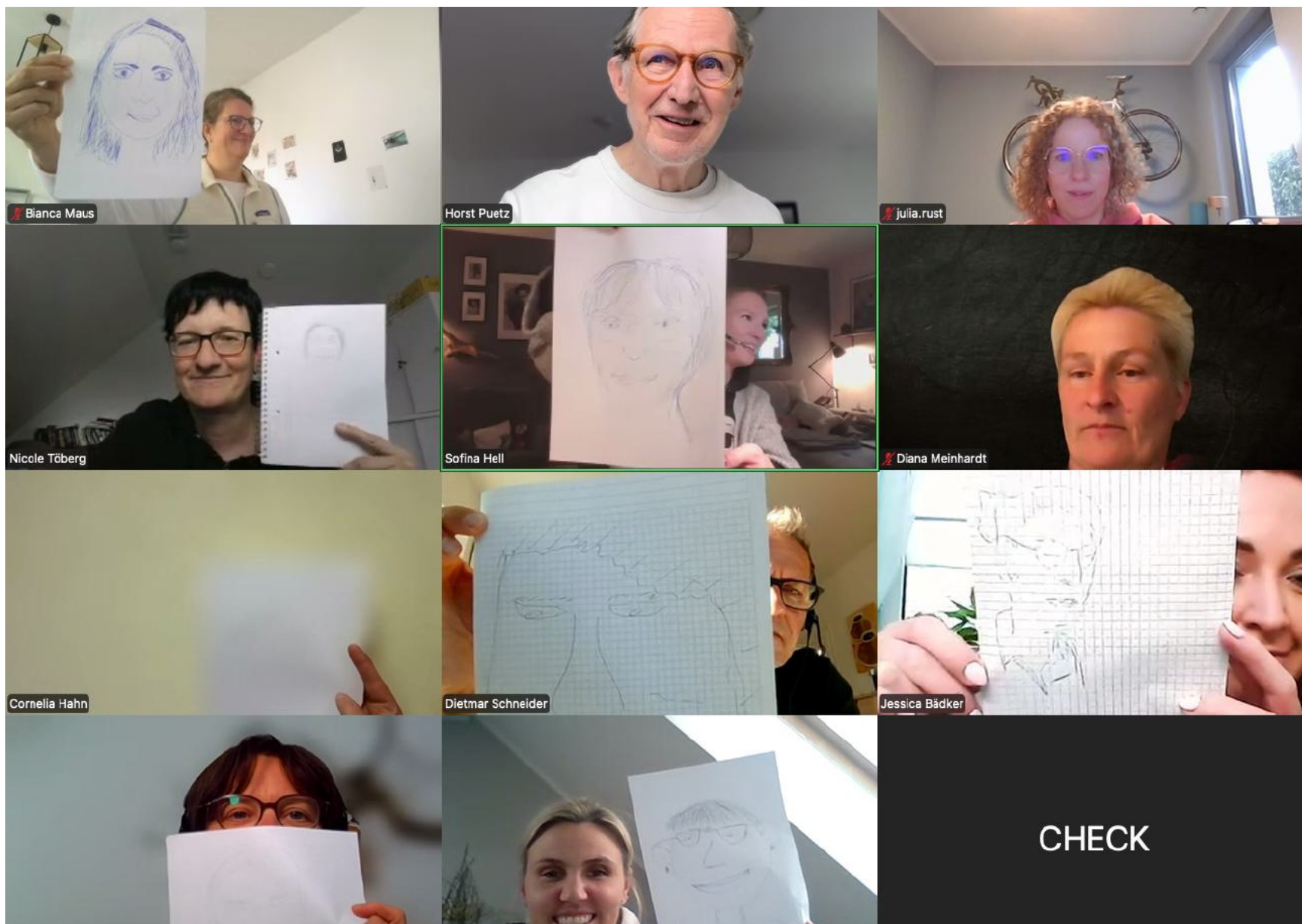


Zweier oder
dreier Teams



Zeichne in zwei Minuten ein Portrait
Signiere das Bild
Zeig es deinem Gegenüber
Und dann machen wir alle ein Gruppenbild
und halten das Portrait in die Kamera





Bedürfnisse

Flexibel & anpassungsfähig handeln

Emotionen



Fairness

Vertrauen

Wertschätzung

Selbstverwirklichung
(Potenziale entwickeln,
Persönlichkeit entwickeln,
Sinn im Leben)

Ich Bedürfnisse
(Anerkennung,
Wertschätzung,
Erfolg, Freiheit)

Soziale Bedürfnisse
Freundschaft, Liebe,
Gruppenzugehörigkeit

Sicherheitsbedürfnisse
Materielle und berufliche Sicherheit
(Wohnen, Arbeiten, materielle
Grundsicherung)

Grund- oder Existenzbedürfnisse
Sauerstoff, Nahrung, Trinken, Schlafen,
Sex zur Fortpflanzung

Wachstumsbedürfnisse

Defizitbedürfnisse

Zugehörigkeit

Autonomer
Selbstaussdruck

© Horst Pütz | SichtWeise



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

Positives Denken



Intrinsische Motivation

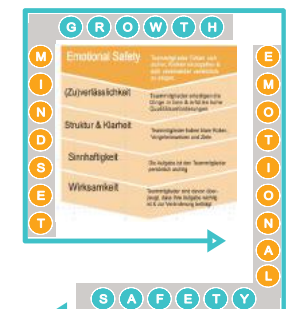
- **Autonomie**
(Autonomy)
- **Beherrschung**
(Geschicklichkeit)
(Mastery)
- **Sinn | Zweck**
(Purpose)

Resilienz

7 Säulen der Resilienz
(Ursula Nuber)



Emotional Safety Growth Mindset



Wie Engagement und Gestaltungswille gefördert wird



Model Faktoren	Autonomie	Sinn	Sicherheit	Pers. Entfaltung
Grundbedürfnisse 1				Fairness Vertrauen Wertschätzung
Grundbedürfnisse 2	Autonomie / Bindung			
Drive [Pink] Intrinsische Motivation	Autonomie Selbstwirksamkeit	Purpose Sinn		Mastery
7 Säulen der Resilienz [Nuber]	Opferrolle verlassen, Verantwortung über- nehmen	Akzeptanz Optimismus Lösungsorien- tierung		Netzwerkorientierung
Emotional Safety			In der Unsicherheit mutig lernen	Vertrauen Wertschätzung
Model			Defizit Bed.	Wachstums Bed.
Bedürfnispyramide [Maslow]			Grund-Existenz Bed. Sicherheits-Bed. Soziale Bed.	Ich-Bedürfnisse Selbstverwirklichung

Was Menschen bewegt

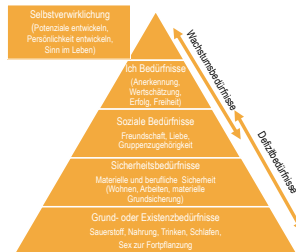


Autonomie
Persönliche Entwicklung
Sinnhaftigkeit
Sicherheit



Bedürfnisse

Fairness
Vertrauen
Wertschätzung



© Horst Pütz | SichtWeise

Flexibel & anpassungsfähig handeln



Emotionen



Kämpfen
Fliehen
Tot stellen



Freude
Dankbarkeit
Heiterkeit
Interesse
Hoffnung
Stolz
Vergnügen
Inspiration
Ehrfurcht
Liebe

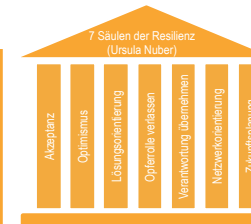
Positives Denken



Intrinsische Motivation

- Autonomie (Autonomy)
- Beherrschung (Geschicklichkeit) (Mastery)
- Sinn | Zweck (Purpose)

Resilienz



Emotional Safety



Was Menschen bewegt



Autonomie
Persönliche Entwicklung
Sinnhaftigkeit
Sicherheit



Attraktiver Arbeitsplatz
Spaß an der Arbeit

Was Mitarbeitende blockiert



Keine Beteiligung
Micromanagement
Keine Wertschätzung



Dienst
nach Vorschrift

Agilität im Arbeitsalltag



Intrinsische Motivation stärken



Aspekte der Entwicklung

Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann



Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann

Autonomie bedeutet, dass Menschen erleben, dass sie etwas gestalten können. Wenn Mitarbeitende Verantwortung übernehmen dürfen, Entscheidungen treffen und ihren Handlungsspielraum nutzen, entsteht innere Motivation. Autonomie führt zu Energie, Mut und Initiative – weil Menschen spüren: „*Ich kann etwas bewirken.*“

Intrinsische Motivation stärken



Aspekte der Entwicklung

Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann

Persönliche Entfaltung

Ich kann meine Potenziale entwickeln



Persönliche Entfaltung

Ich kann mein Potenzial entwickeln

Persönliche Entfaltung entsteht, wenn Menschen Fähigkeiten weiterentwickeln, ihre Stärken einbringen und Flow erleben. Dort, wo Menschen wachsen dürfen, steigt Engagement. Wer sich entwickeln kann, übernimmt Verantwortung und gestaltet aktiv mit.

Intrinsische Motivation stärken



Aspekte der Entwicklung

Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann

Persönliche Entfaltung

Ich kann meine Potenziale entwickeln



Sinn | Purpose

Was ich tue, ist mir persönlich wichtig

Sinn | Purpose Entfaltung

Was ich tue, ist mir persönlich wichtig.

Sinn entsteht, wenn Menschen verstehen, welchen Beitrag sie leisten – für Kundinnen, für das Team, für das Ganze. Persönliches Handeln trägt zu einem erstrebenswerten, höheren Ziel bei. Ohne Sinn gibt es Routine. Mit Sinn entsteht Motivation, Identifikation und Zukunftsenergie

Intrinsische Motivation stärken



Aspekte der Entwicklung

Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann

Persönliche Entfaltung

Ich kann meine
Potenziale
entwickeln



Sicherheit

Wir lernen durch
experimentieren

Sinn | Purpose

Was ich tue, ist mir persönlich wichtig

Sicherheit

Wir lernen durch experimentieren

Sicherheit heißt nicht „Risiken vermeiden“, sondern die Gewissheit, dass man sprechen, Fehler machen, ausprobieren und sich zeigen darf – ohne abgewertet zu werden. Wo Sicherheit spürbar ist, entstehen Mut, Offenheit und echte Zusammenarbeit. Wo sie fehlt, entsteht Anpassung, Schweigen oder Vermeidung.

Intrinsische Motivation | Selbstwirksamkeit



Ich kann einen Raum gestalten, indem Potenziale aufblühen können

Ich übertrage Verantwortung oder übernehme Verantwortung in meiner Kompetenz

Autonomie

Ich erlebe, dass ich gestalten kann

Ich erlebe Fairness, Vertrauen & Wertschätzung

Persönliche Entfaltung

Ich kann meine Potenziale entwickeln

Meine Kompetenzen werden anerkannt



Sicherheit

Wir lernen durch experimentieren

Ich traue mich persönlich Risiken in der Unsicherheit einzugehen.

Ich erlebe Kommunikation auf Augenhöhe.

Sinn | Purpose

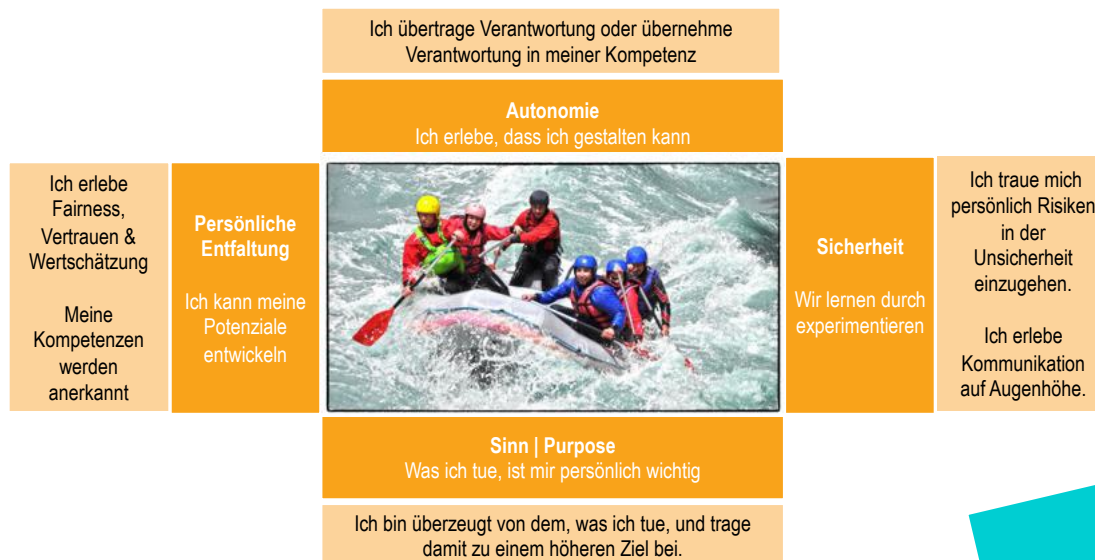
Was ich tue, ist mir persönlich wichtig

Ich bin überzeugt von dem, was ich tue, und trage damit zu einem höheren Ziel bei.

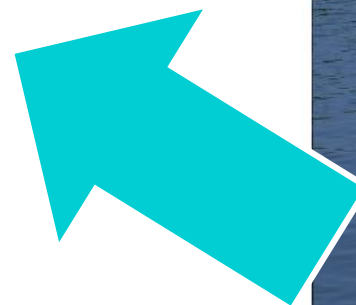
Intrinsische Motivation | Selbstwirksamkeit



Aspekte der Entwicklung



Im eigenen Gestaltungsbereich mit Agilem Change-Management anpassungsfähigere Zusammenarbeit einführen und verankern, um selbstwirksam Barrieren und Blockaden abzubauen und so in der komplexen, digitalen Welt Wettbewerbs- und Zukunftsfähigkeit zu sichern.



Positives Denken | Dankbarkeitsritual



Anleitung Dankbarkeitstagebuch

Blick auf den Tag

Wie geht es mir gerade wirklich?
Welche Emotion ist heute dominant?
Was beschäftigt mich?
Was spüre ich körperlich?

Mein Beitrag

Was habe ich heute gegeben?
Wo habe ich beigetragen,
Verantwortung übernommen?
Wem habe ich Aufmerksamkeit,
Mut geschenkt?

Dankbarkeit

Wofür bin ich heute dankbar?
Welche Begegnung oder Erfahrung hat
mir besonders gutgetan?
Was hat mir heute Kraft,
Freude oder Zuversicht gegeben?

Was nehme ich mir vor?

Montag



Dankbarkeit
Drei Dinge für die ich heute dankbar bin:

1

2

3

Eine kleine Hilfestellung

Blick auf den Tag

Hör zuerst einmal in dich hinein, wie es dir aktuell geht, in welcher Stimmung du dich befindest und nutze dazu die Wettersymbole.

Dabei stellst du dir die Fragen, wie geht es mir gerade wirklich? Welche Emotion ist heute dominant? Was beschäftigt mich? Was spüre ich körperlich? Und dokumentiere das, was dazu wichtig ist, in den oberen Bereich des Kopfes.

Mein Beitrag

Der nächste Schritt ist mein Beitrag. Was habe ich heute gegeben? Was habe ich beigetragen und Verantwortung übernommen? Wem habe ich Aufmerksamkeit und Mut geschenkt?

Dankbarkeit

Und als dritten Bereich beschäftigst du dich ganz konkret damit, "wofür bist du heute dankbar? Welche Begegnungen, was hat mir heute Kraft, Freude oder Zuversicht gegeben?"

„Es kann durchaus sein, dass dir das am Anfang — und vielleicht auch noch eine ganze Weile — nicht leichtfällt. Sei gnädig mit dir. Habe Geduld. Veränderungen brauchen einfach Zeit.“

Was nehme ich mir vor?

Beschreibe hier, was du dir für den nächsten Tag oder die nächste Zeit vornimmst.



 IHK-Weiterbildung

© Horst Pütz | SichtWeise



Danke für den
spannenden Tag