



LANDESINSTITUT FÜR SCHULE - BREMEN

♥ - lich

Willkommen!

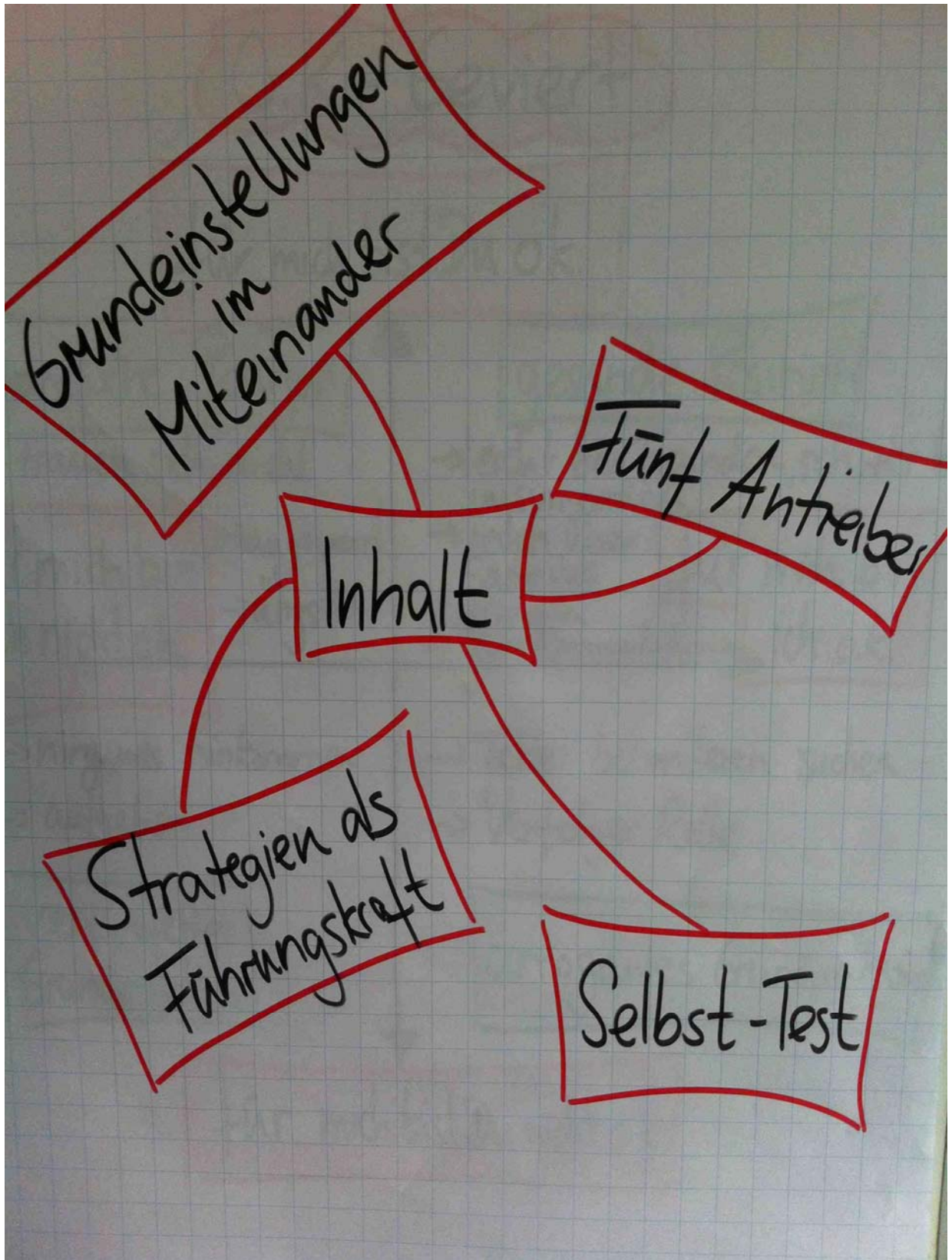
Workshop - Thema

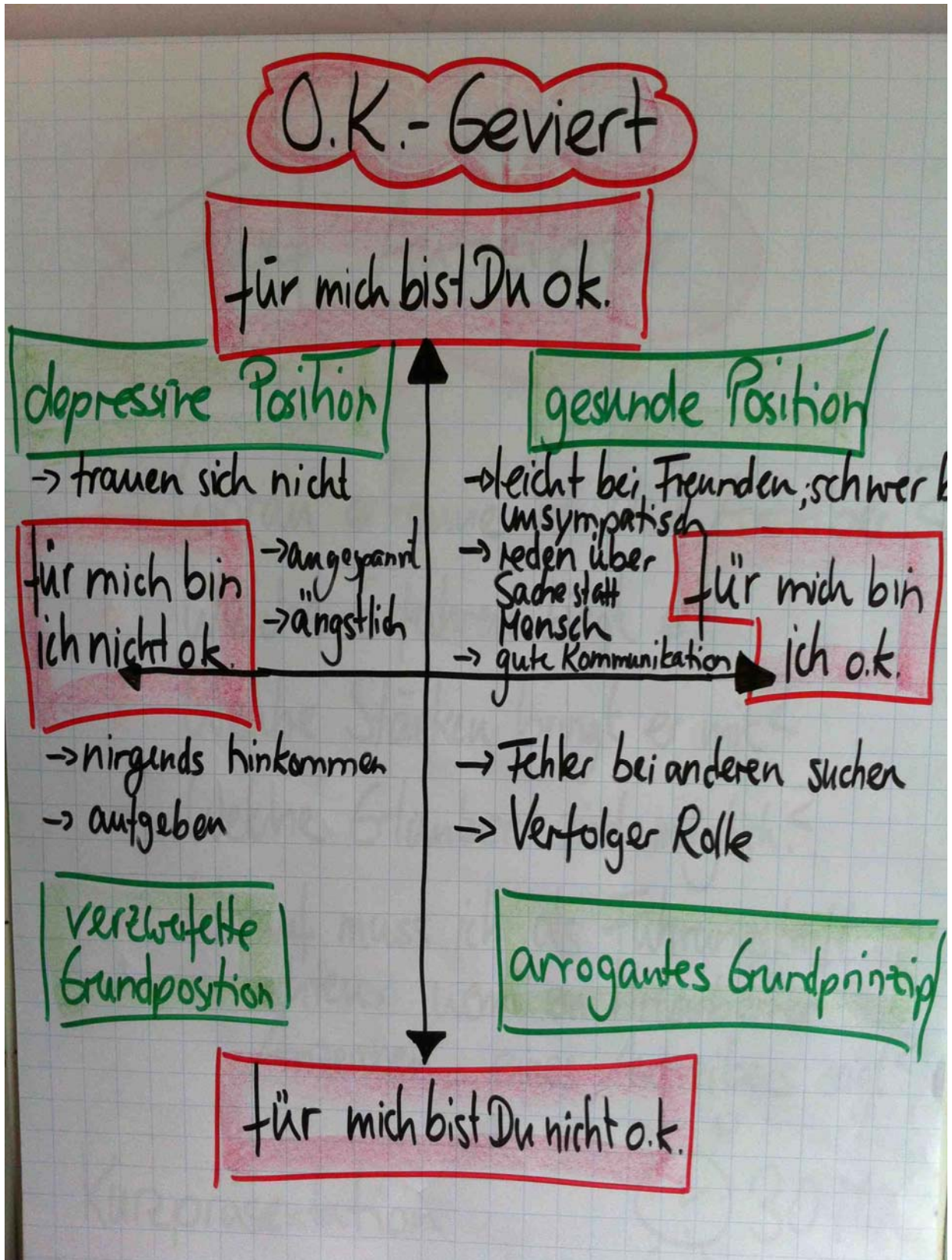
innere Antreiber

11.05.12 S. Dicke

Kurze Vorstellungsrunde:

- Wer bin ich?
- Was sagt mir das Thema 'innere Antreiber'?

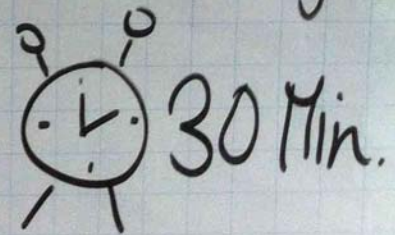




Fünf Antreiber

- Woran erkenne ich den Antreiber?
- Welche Gefahren birgt er?
- Welche Stärken bringt er mit?
- Welche Erlaubnis sind möglich?
- Worauf muss ich als Führungskraft achten, wenn ein Mitarbeiter Anzeichen eines Antreibers zeigt?

Kurzpräsentation



Ich bin OK, wenn ich mich anstrenge!"

- Angestrengtes Verhalten
- keine Freude / keine Gelassenheit
- ständiges Zweifeln am Gelingen
- unrealistische Zielsetzung
- schlechtes Zeitmanagement

! Leistungsdruck
! Verbissenheit
! Fehlende Freude
! Anstrengendes Verhalten
! Negative Ausstrahlung

- Gründlichkeit
- Ausdauer
- Beharrlichkeit
- Leistungsbereitschaft
- Anstrengung

- * Du darfst Spaß haben
- * Bewusste (Körper-)Entspannung
- * Sei realistisch (z.B. Zielsetzung)
- * "Don't work hard, work smart!"

positives Feedback moderate Zielsetzung

Hilfe anbieten Aufgabenteilung

Effizienz prüfen

„Ich bin OK, wenn ich anderen gefällig bin.“

1. passen sich sehr den Mitmenschen u.
bieten keine eigene Kontur, verlieren sich
selbst, fühlen sich nur anerkannt, wertvoll,
wenn sie auf die Bedürfnisse der anderen
eingehen → kein echter Kontakt; können
nicht „nein“ sagen.

2. - sich selbst zu überfordern
- kein Gefühl der Selbstwirksamkeit
- Unzufriedenheit; evtl. Umschlagen ins Gegenteil:
keine echte Wertschätzung für sich u. andere
- Führen: Schwierigkeit, eigene Ziele voranzubringen

3. - Sensibilität, Einfühlungsvermögen, Anpass-
ungsfähigkeit, kann Ideen von außen aufnehmen

4. - du darfst „nein“ sagen, du darfst dich
anderen zusetzen; du wirst auch akzeptiert, wenn
du dich weniger anpasst

eigene
Standpunkte
durchsetzen lassen

Ausnutzung
vermeiden

positiv
b

„Der Beeiler“

unge-
duldig hektisch unruhig

„Ruhe er-
scheint als
Verrat“

dauernde Gegenüber
Alarmbereitschaft schaltet ab

Hektik steckt an

Lebensqualität nimmt ab

kurzfristiges hohes Leistungs-
Vermögen

klarer Kopf in
Notfallsituationen

„Ich kann mich entscheiden,
ob und wann ich mich
beeile“

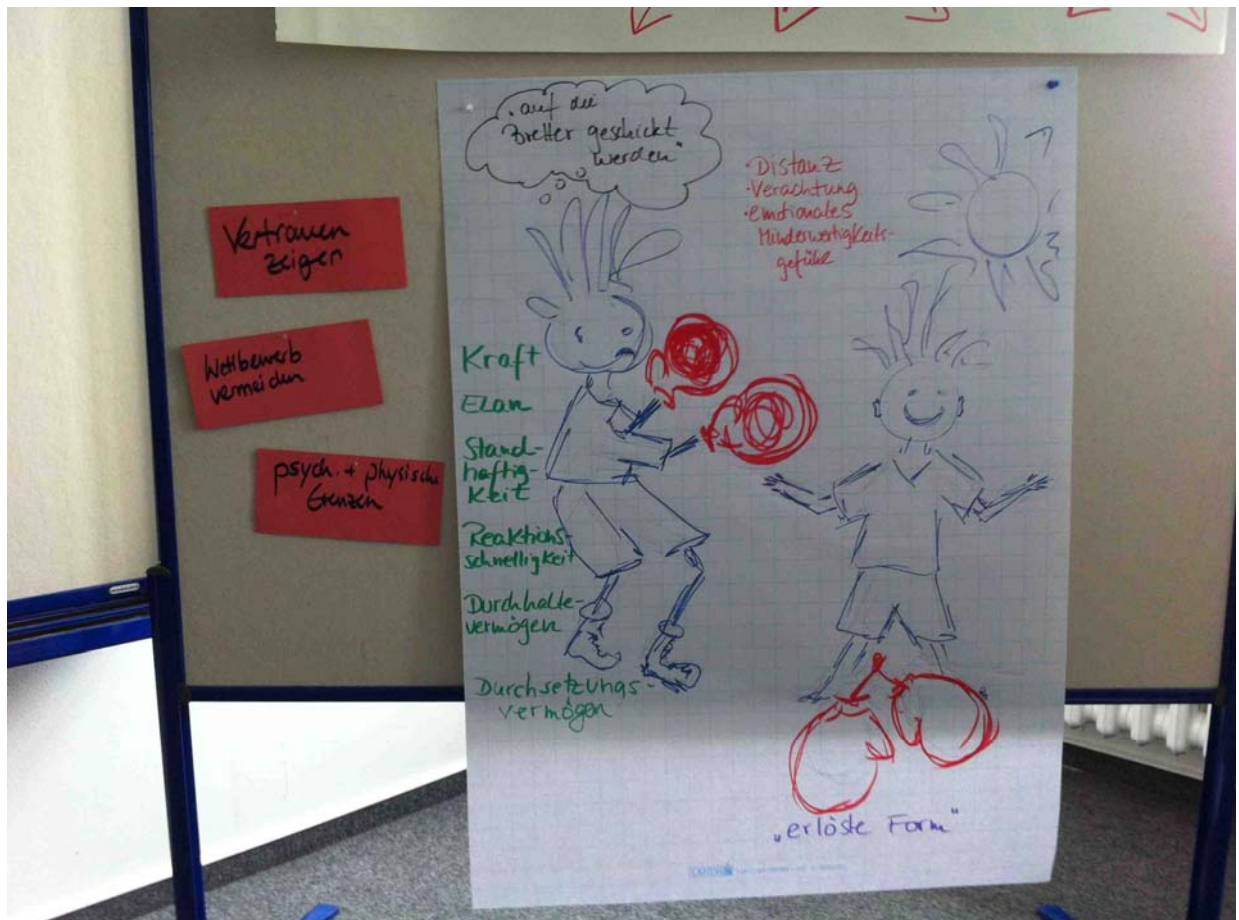
Interesse

langfristige
Termin

Entspannungs-
phasen

LANDRUF FÜRCHARTPAPIER - ART. 419000003





Und eine Anregung für den Nach-Hause-Weg:

„Notieren Sie sich drei konkrete Situationen aus Ihrem Berufsalltag, in denen Sie ab Montag Ihre persönlichen Erkenntnisse aus dem Workshop anwenden werden.“

2coach Personal- und Unternehmensberatung

Roger Henrichs und Jörn Schiemann GbR

Bramfelder Str. 76
22305 Hamburg

Tel.: 040 - 81 97 10 80
Fax: 040 - 81 97 10 82

Email: info@2coach.de
Web: www.2coach.de