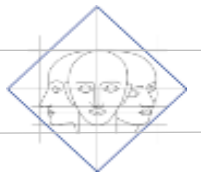


Digitalisierung beginnt im Kopf

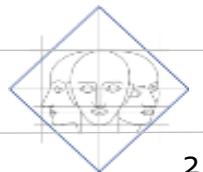
Die positive und authentische Veränderung



Mit Selbstbewusstheit, positiver Haltung und Akzeptanz dem Wandel begegnen.

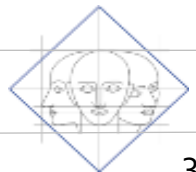
Die Transformation in die Digitalisierung erfordert bei sich selbst ein Umdenken und ein offenes Mindset für Veränderungen.

Im Mittelpunkt stehen die höhere Selbstbewusstheit und die Auseinandersetzung mit der eigenen inneren Haltung.





Mind Full, or Mindful?

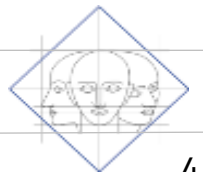
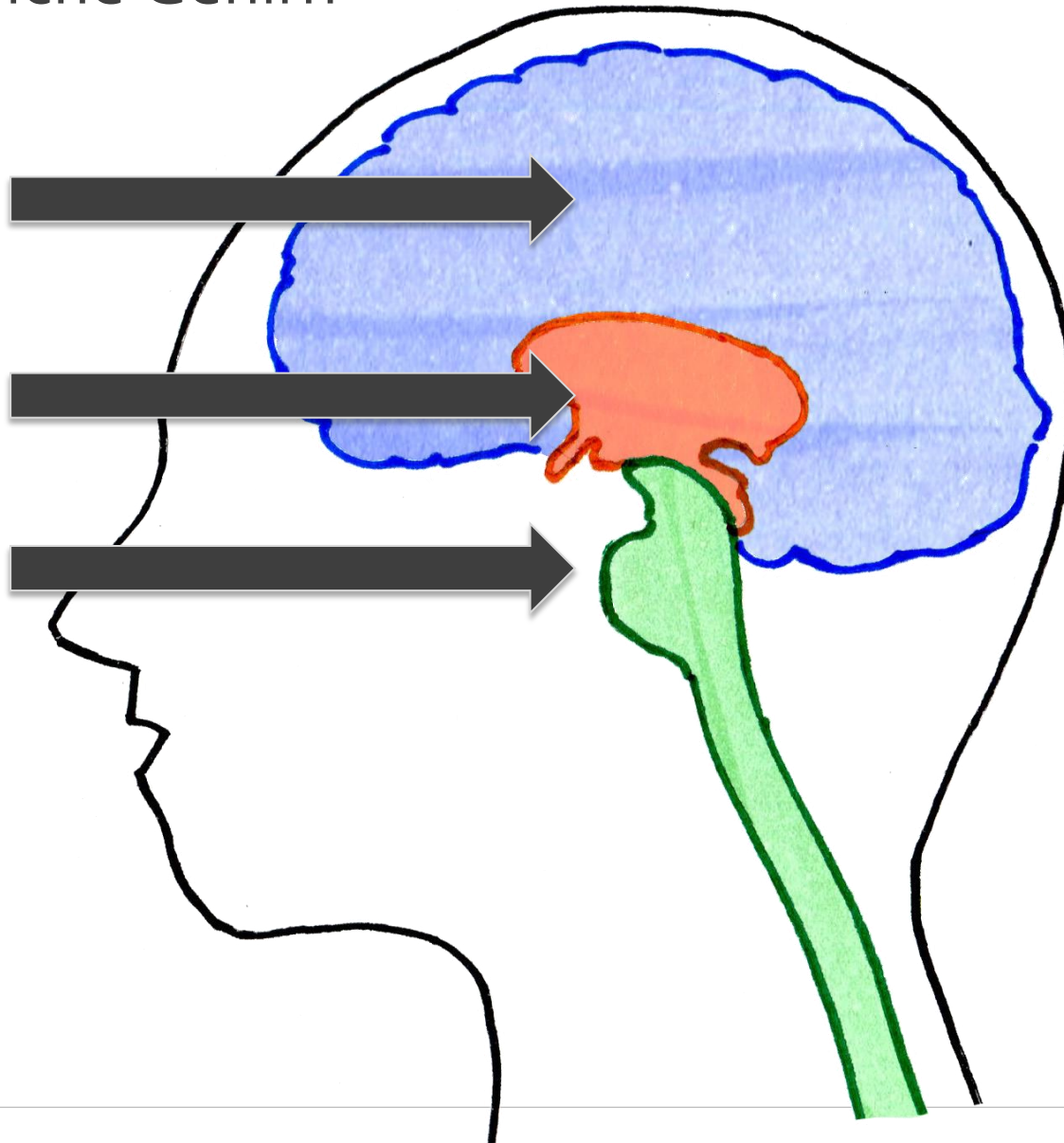


Das menschliche Gehirn

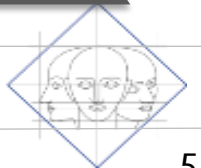
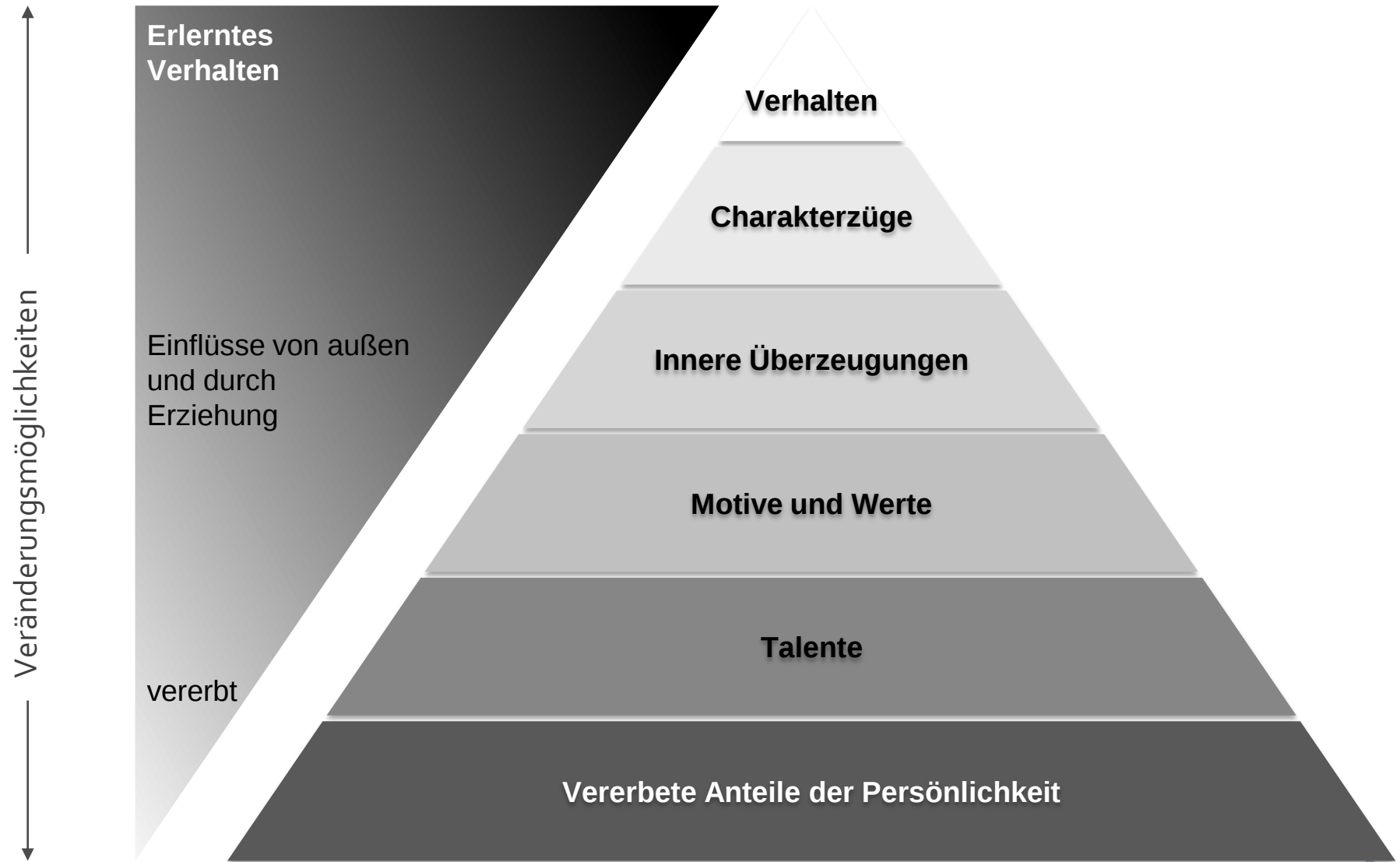
Analytiker

Macher

Geselliger



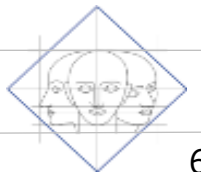
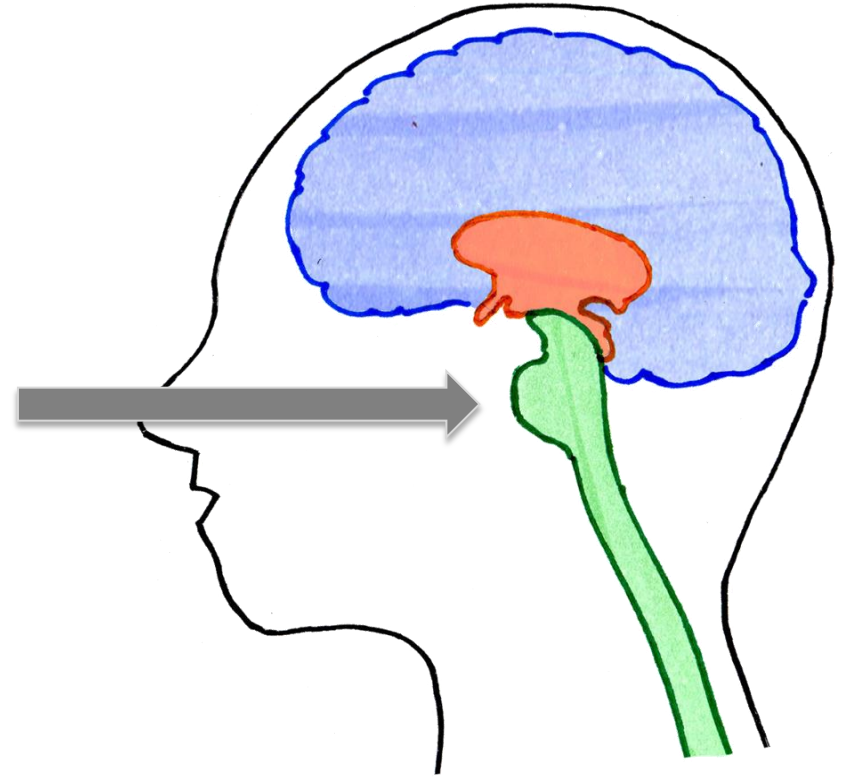
Personality





Das Stammhirn

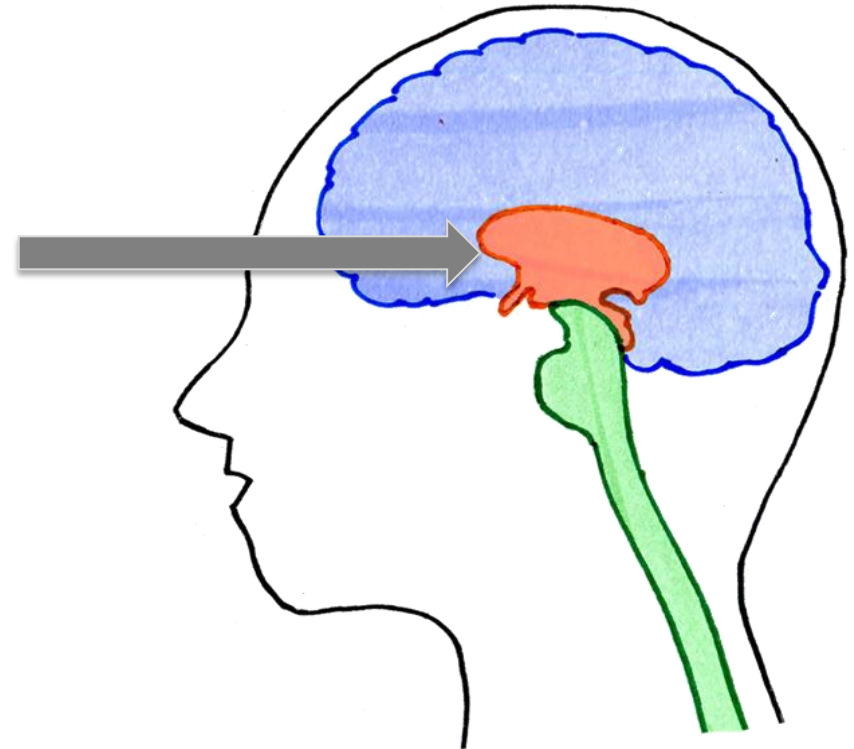
- Vergangenheit
- Selbst-Erhaltung
- Bio-Erfahrung
- Instinkte





Das Zwischenhirn

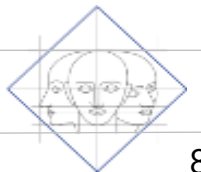
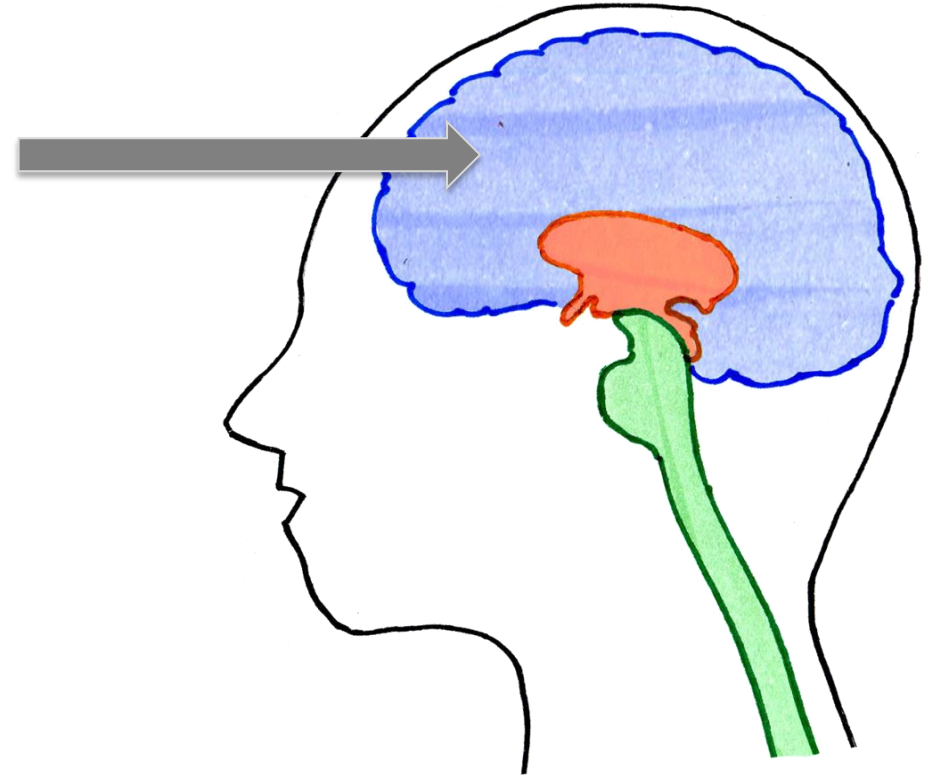
- Gegenwart
- Selbst-Behauptung
- Spontane Reaktion
- Emotionen





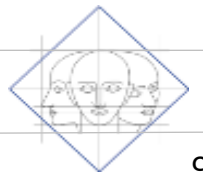
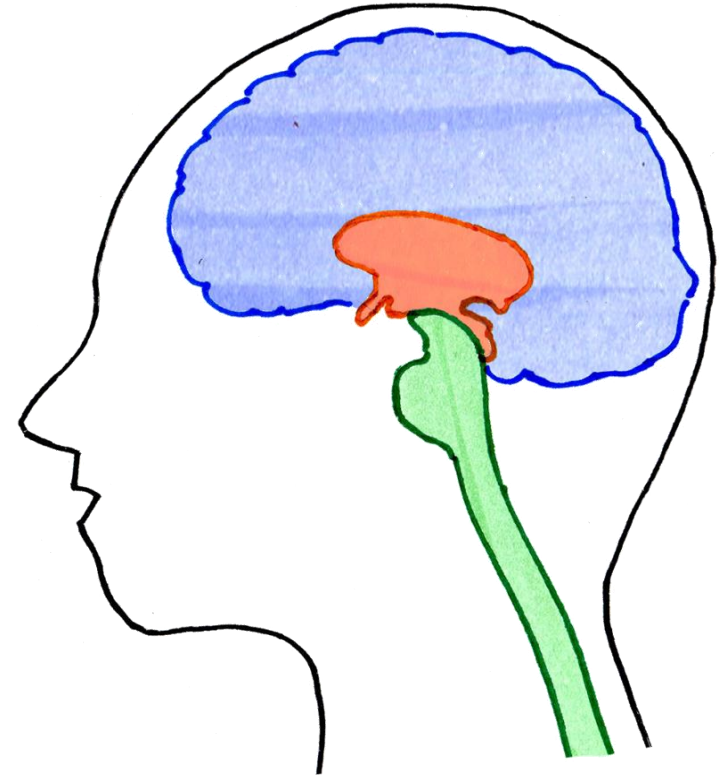
Das Großhirn

- Zukunft
- Selbst-Bewusstsein
- Symbolbildung
- Logisches Denken



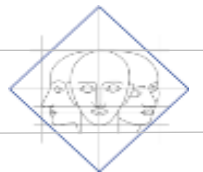
Das drei-einige Gehirn

-  Empathie
-  Dynamik
-  Sachlichkeit



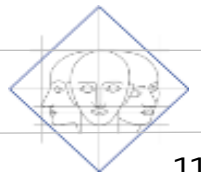
Selbstkenntnis - Menschenkenntnis

- Ich bin sehr spontan
- Es fällt mir sehr leicht Kontakt zu Fremden aufzunehmen
- Ich bin eher ein analytischer Mensch
- Ich neige zu Übertreibungen
- Ich habe eine sehr gute Intuition
- Ich bin gut strukturiert
- Ich liebe Herausforderungen
- Ich kann mich auf mein Gefühl verlassen
- Ich bin zurückhaltend
- Ich bin eher perfektionistisch
- Ich liebe es zu improvisieren
- Ich bin gerne mit Menschen zusammen



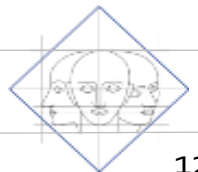
Übersicht über die drei Gehirne

	Das Stammhirn	Das Zwischenhirn	Das Großhirn
Aufgabe	Selbsterhaltung	Selbstbehauptung	Selbstbestimmung
Zeitbezug	Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
Sozialbeziehung	Die Menge	Die Gruppe	Das Individuum
Anspruch	Territorium	Status	Wissen



Beziehung zu Menschen

		
Kontakt	Dominanz	Distanz
Streben nach menschlicher Nähe	Streben nach Überlegenheit	Streben nach Sicherheitsabstand
Gespür für Menschen	Natürliche Autorität	Zurückhaltung
Allgemeine Beliebtheit	Neigung zum Wettbewerb	Tendenz zur Verslossenheit



Denk- und Arbeitsweise

Erspüren

Intuitives Denken,
Fingerspitzengefühl

Verlässliche
erste Eindrücke

Fantasie

Begreifen

Konkretes,
praktisches Denken

Schnelles Erkennen
des Machbaren

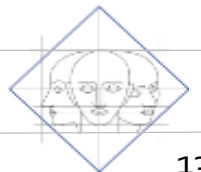
Neigung zum
Improvisieren

Ordnen

Systematisches,
analytisches Denken

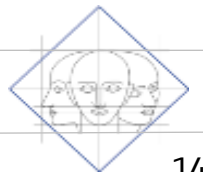
Hohes
Abstraktionsvermögen

Hang zur
Perfektion



Orientierung in der Zeit

		
Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
greift auf Erfahrungen zurück	lebt im hier und jetzt	denkt an die Konsequenzen
agiert durch Routine	agiert impulsiv	agiert planvoll
versucht Veränderungen zu vermeiden	liebt Veränderungen	betrachtet den Prozess



Figurtypen



V-FIGUR



X-FIGUR



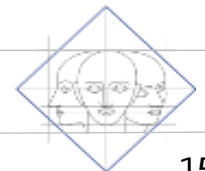
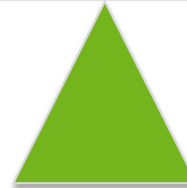
A-FIGUR



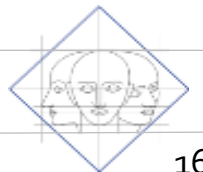
O-FIGUR



H-FIGUR

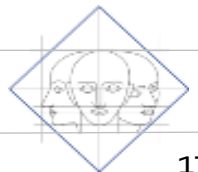
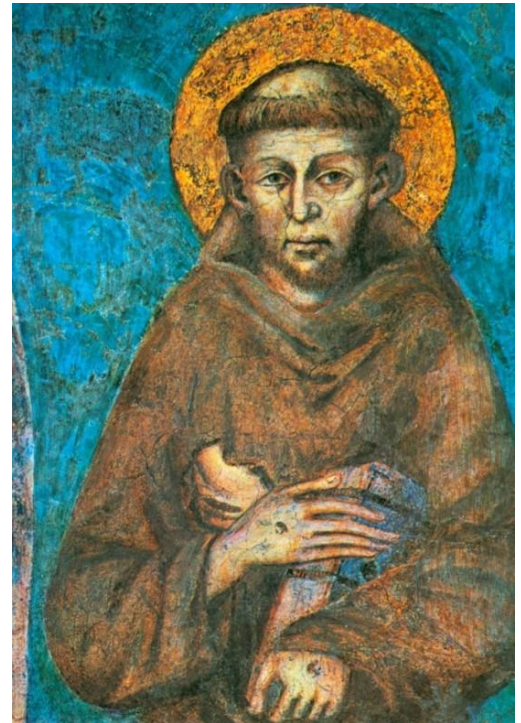


Alte Verhaltensmuster unterbrechen...

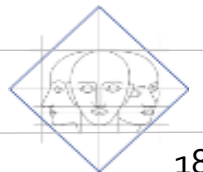


„Herr, gib mir die Kraft,
die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
die Gelassenheit, das Unabänderliche zu
ertragen
und die Weisheit, zwischen diesen beiden
Dingen die rechte Unterscheidung zu treffen.“

Franz von Assisi

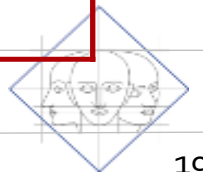


Die inneren Antreiber

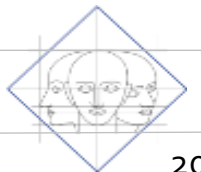


Antreiber-Botschaften - und ihre „Erlauber“

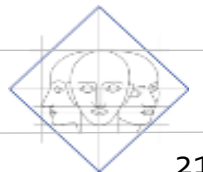
ANTREIBER	TYP	BOTSCHAFT-GLAUBENSSATZ	„ERLAUBER“
Sei stark!	Kämpfer, Konkurrent	„Ich darf keine Schwäche zeigen, sonst wirke ich inkompetent.“	„Ich darf mir Hilfe holen.“
Sei perfekt!	Perfektionist	„Ich muss alle Aufgaben 100% erledigen. Denn es ist nie gut genug.“	„Ich darf auch mit 80% zufrieden sein. Dies ist gut genug.“
Mach es allen recht!	Netter, liebens- würdiger Mensch, Harmoniker	„Ich muss auf alle Rücksicht nehmen.“	„Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen.“
Beeil dich!	Hektiker	„Ich muss mich beeilen, damit ich schnell am Ziel bin.“	„Ich darf mir Zeit geben. Ich darf Pausen machen.“
Streng dich an!	Überforderer, Selbst-Ausbeuter	„Ich muss mich anstrengen, sonst wird das nichts.“	„Ich darf Spaß bei der Arbeit haben.“



COMMITMENT ERZEUGEN



Reflexion persönlicher Verhaltensmuster

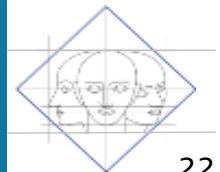


Bewusstsein

5-10 %

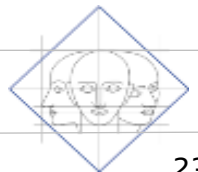
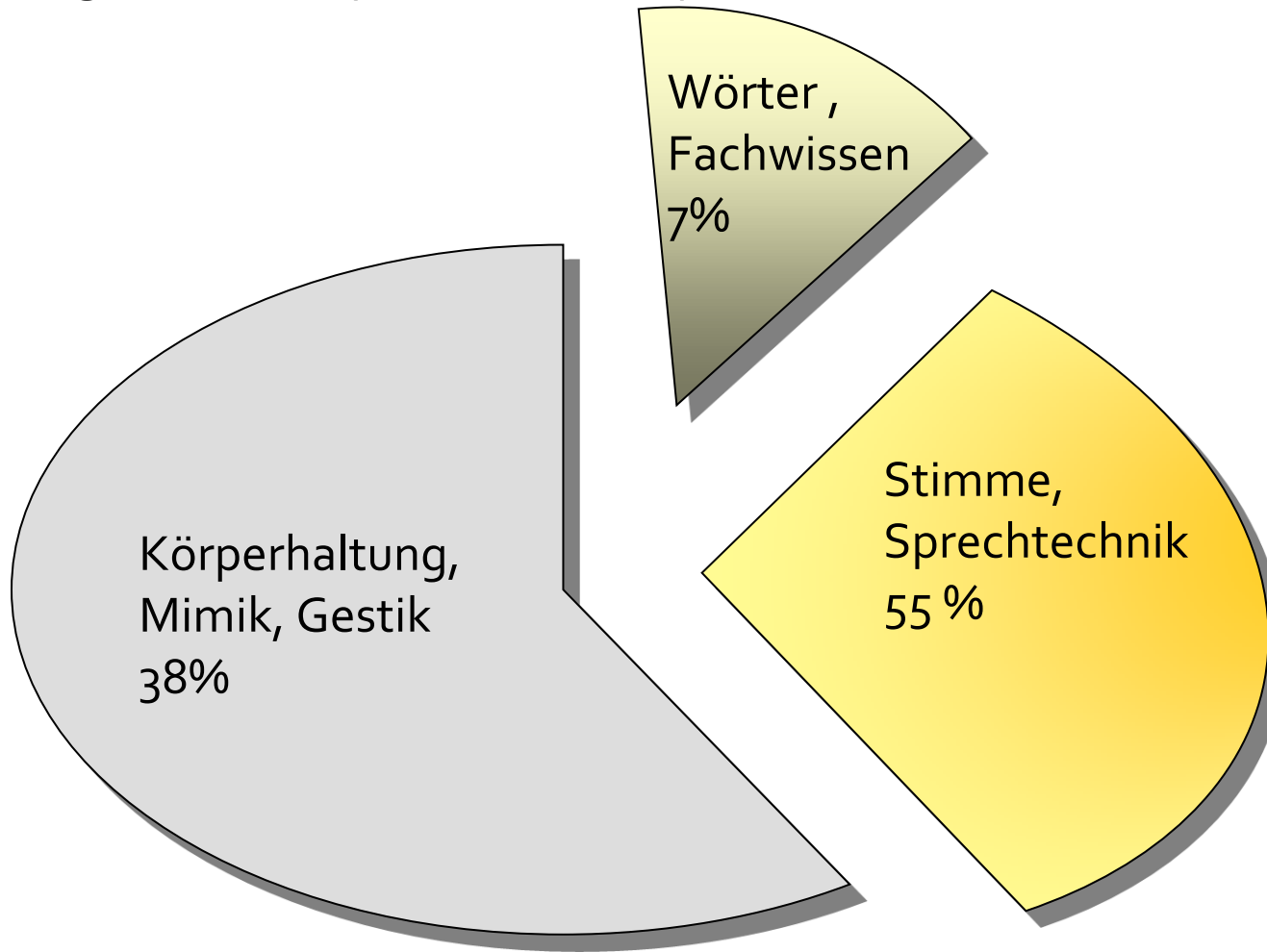
Unbewusstes

90 – 95 %



Wirkung auf andere im Gespräch

Wirkungsfaktoren im persönlichen Gespräch



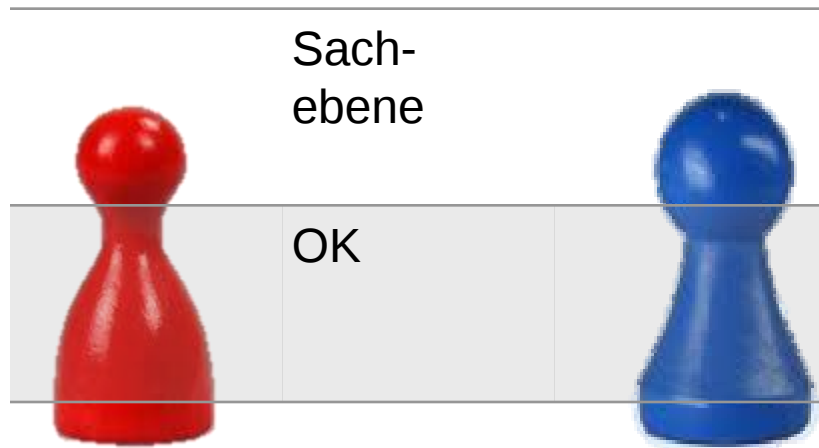
Kommunikationsebenen

➡ Psychologischer Nebel ausgelöst durch die Beziehungsebene



Psychologischer Nebel

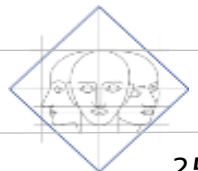
Der psychologische Nebel zeigt sich in der Kommunikation gerne in grammatikalischen Fehlern, Körpersprache, Tonfall (lauter werden).



Neutrale Stimmung = Sachebene kann verhandelt werden

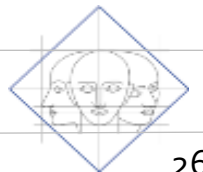
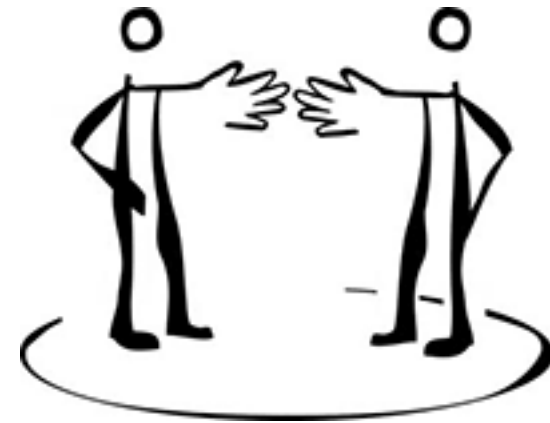


Negative Gefühle = Psychologischer Nebel



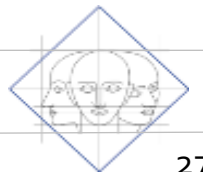
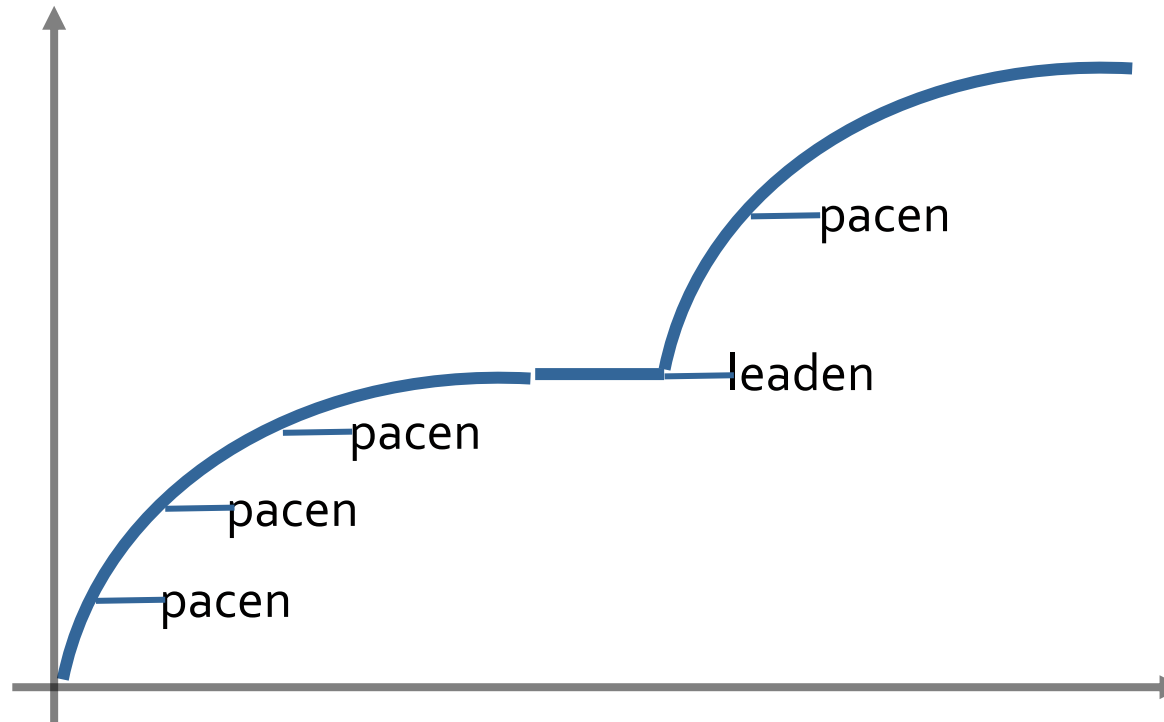
Vertrauen aufbauen durch Angleichen an:

- ◆ Sprechtempo
- ◆ Lautstärke
- ◆ Mimik und Gestik
- ◆ Körperhaltung
- ◆ Wortwahl / Sprache

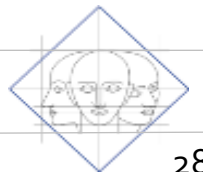


Sympathie - Rapport

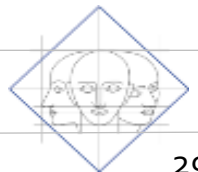
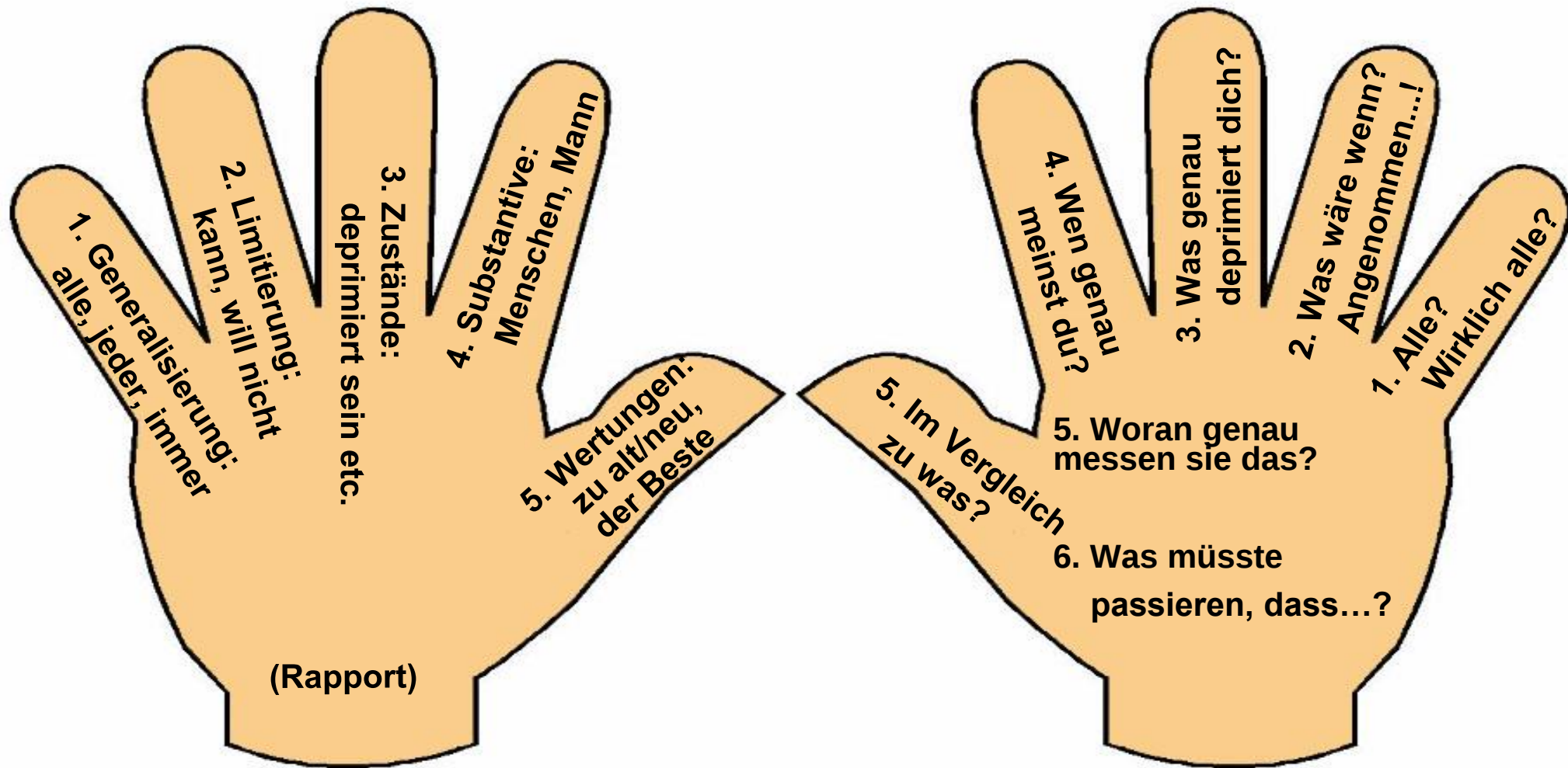
Rapportaufbau



Das Meta-Modell der Sprache



Das Meta-Modell der Sprache

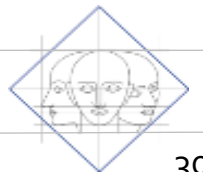


Das Meta-Modell der Sprache

Übung

1. Das verstehe ich nicht.

2. Das ist ein Problem.

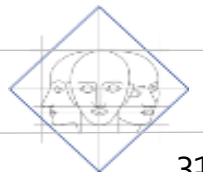


Meta-Modell der Sprache

Übung

3. So ist das nun mal.

4. So können sie das unmöglich machen.

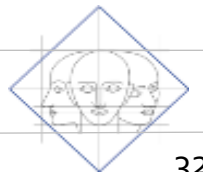


Meta-Modell der Sprache

Übung

5. So kann das nicht funktionieren.

6. Das geht nicht.



Die 4 magischen Fragen

Was gewinne ich, wenn ich es tue...?	Was verliere ich, wenn ich es tue...?
Was gewinne ich, wenn ich es <u>nicht</u> tue...?	Was verliere ich, wenn ich es <u>nicht</u> tue...?

Antworten priorisieren:

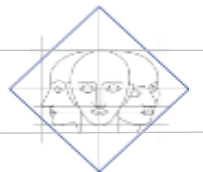
1

4

Digitalisierung

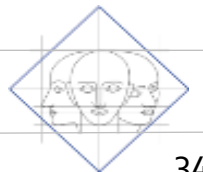
2

3



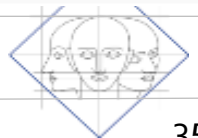
Einstellungsänderung in 5 Schritten

1. Erkennen der belastenden Einstellung
 - a. Objektive Situationsbeschreibung
 - b. Analyse des mit der Situation verbundenen Gefühls
 - c. Benennen der belastenden Bewertung /irrationale Gedanken
2. Inhaltliche Überprüfung
 - a. Überprüfung des Realitätsbezugs
 - b. Überprüfung der Konsequenzen (pos./neg.)
3. Veränderung des Denkens und Fühlens
 - a. Umbewertung der Einstellung
 - b. Formulierung der neuen Einstellung
4. Veränderung des Handelns
5. Kontrolle



Einstellungsänderung in 5 Schritten

Denkmuster	Woher kommt es?	Führt zu:		Besser wäre
		Möglicher Gewinn	Vermutlicher Schaden	Neues Denkmuster
Ich habe ja ohnehin keine Chance				
Ich muss besser sein als die anderen				
Was ich mache, muss perfekt sein				
Ich muss stark sein				
Ich muss es allen recht machen				





Neuerscheinung!

Von Dr. Eva Brandt und
Miriam Fritsch-Kümpel

<http://www.lotus-strategie.de/lotus-strategie/stress-du-entscheidest-wie-du-lebst/>

auch als Hörbuch-Download bei audible

Stress? Du entscheidest, wie du lebst

Durch die ständige Erreichbarkeit, Mobilität und Flexibilität vermischen sich Beruf und Privatleben immer mehr. Gefährlicher Dauerstress ist die Folge. Doch wie gelingt es, Höchstleistung zu erbringen, ohne die eigene Gesundheit zu gefährden? Mit zahlreichen Audio-Übungen zum Download und einem Selbstanalysetest, mit dem Sie Ihren Stresstyp ermitteln und darauf aufbauend Ihren Stress individuell reduzieren können.

Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit

- Zeitpersönlichkeitsanalyse für Führungskräfte und Vielbeschäftigte
- Entdecken Sie Ihren eigenen Takt der Persönlichkeit
- Erfahren Sie ein darauf abgestimmtes Zeitmanagement

www.zeitmanagement-eva-brandt.de

auch als Hörbuch

