

# Herzlich Willkommen



## „schneller besser- einfach anders“

Bautzen, 06.08.2019

06.08.19

© zwei2eins GmbH



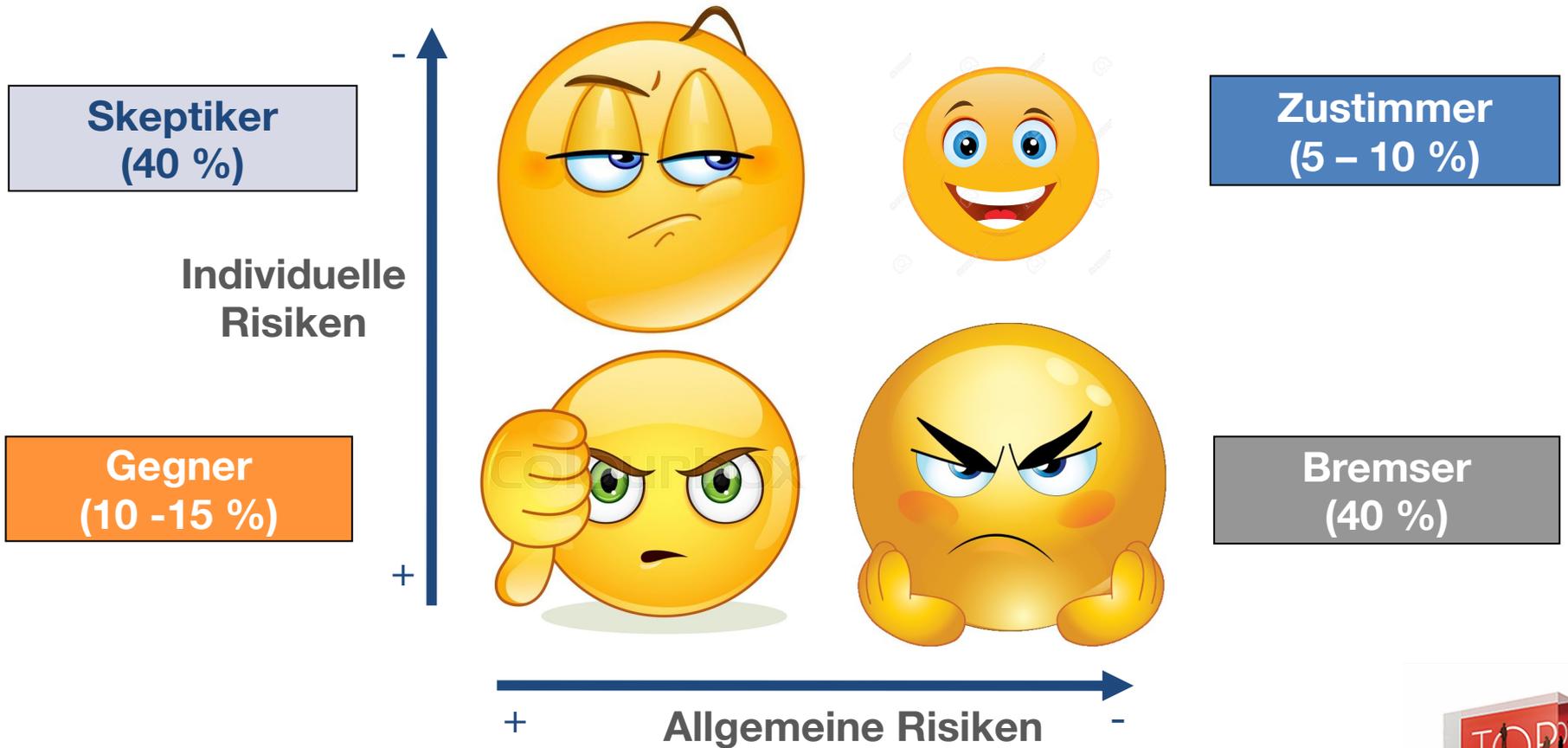
## Wo wir heute einmal zusammen hinschauen

- ✓ Wie wir Menschen auf Veränderungen reagieren
- ✓ Was unser Gehirn so treibt
- ✓ Welche „Erfolgs-Fähigkeiten“ wir Menschen haben
- ✓ Entscheidungen treffen – was wir von schlaunen Köpfen lernen können
- ✓ Wie Veränderungen entstehen und welche Rolle wir selber darin spielen
- ✓ Entscheidungen nachhaltig, schnell, effektiv und effizient in den Arbeitsalltag umsetzen- eine tolle Methode kennenlernen

**„Die Probleme, die es in der Welt gibt, sind nicht mit der gleichen Denkweise zu lösen, die sie erzeugt hat.“**

**(Albert Einstein)**

# Wie wir auf Neues (Veränderungen) reagieren



**JEDE JECK  
ES ANDERS**





psdesign1 - Fotolia.

**Menschen des 21. Jahrhunderts denken, dass sie alles im Griff haben und ganz bewusst handeln...**



**Jeden Tag reden wir ca. 60.000 mal mit uns (innerer Dialog) und wir treffen ca. 20.000 Entscheidungen...**

**...über 90% davon unbewusst, blitzartig und intuitiv – unserer emotionales Erfahrungsgedächtnis.**



## Fakt ist:

**Unser Verhalten wird noch immer  
maßgeblich von unseren Emotionen und  
Gefühlen gesteuert.**

**Fakt ist:**

**Auf den cleveren, intelligenten Umgang mit  
Emotionen kommt es an –**

**auf unsere emotionale Intelligenz!**

# Wie sieht ein cleverer Umgang mit Verstand & Emotionen (Denken & Fühlen) aus...

Es geht darum in den verschiedensten  
Situationen

- ein Gespür für Menschen zu entwickeln,
- Situationen zu erkennen,
- sie einzuordnen und
- die richtigen Worte zu finden.



## Ihr wichtigster Nutzen (Beispiele)

- ✓ Sie können klarer kommunizieren
- ✓ Sie lernen sich selbst besser einzuschätzen
- ✓ Sie können klare Entscheidungen treffen
- ✓ Sie können besser mit Konflikten und Kritik umgehen
- ✓ Sie können reibungsloser zusammenleben, -arbeiten

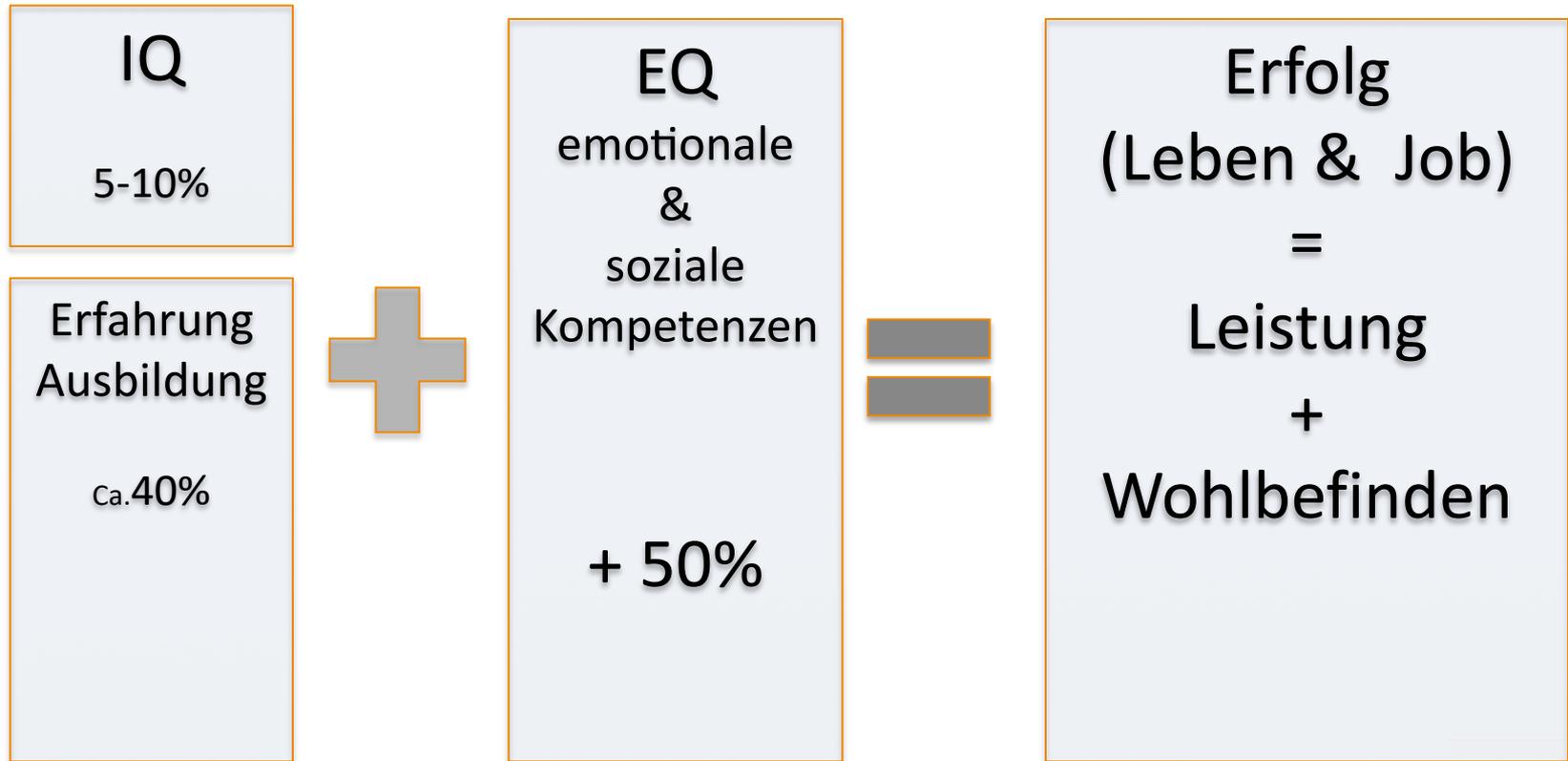
**Der intelligente Umgang mit Emotionen und soziale Kompetenz,  
sind wesentliche Kernkompetenzen in  
Veränderungs- und  
Entscheidungsprozessen...**

**...das ist unsere emotionale Intelligenz.**

## Emotionale Intelligenz ist eine Vielfalt von emotionalen und sozialen Fähigkeiten, die etwas darüber sagen, wie

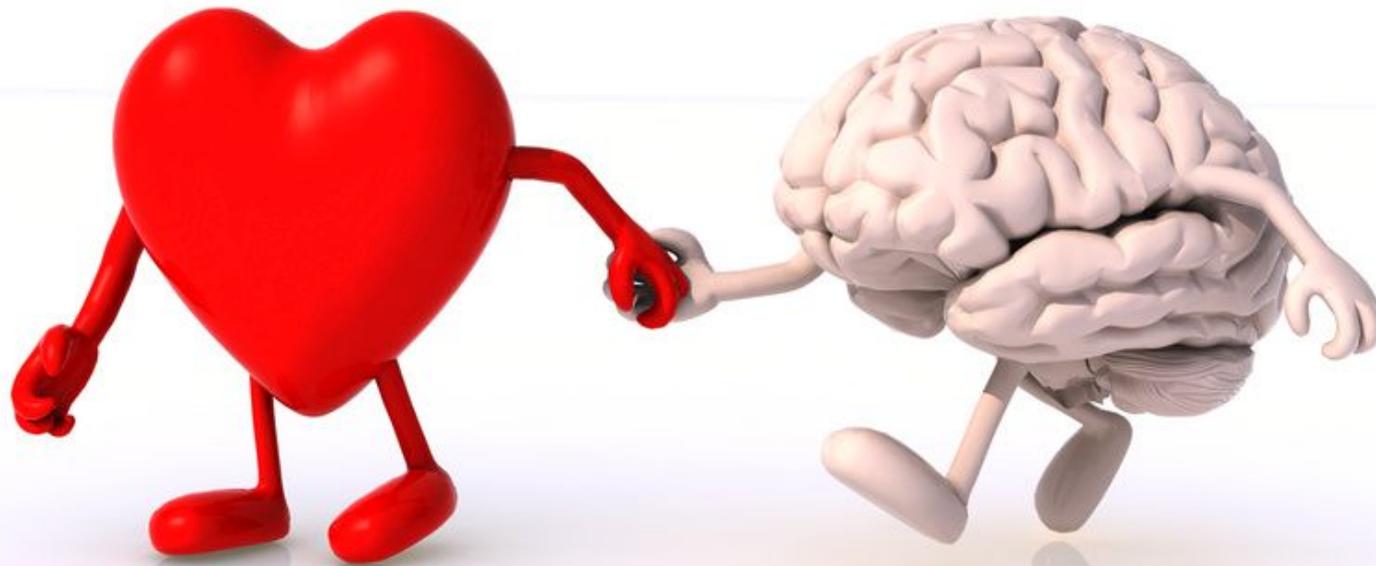
- **gut wir uns** selber kennen und führen
- **wir** auf unsere Welt und Menschen zugehen
- **wir** mit anderen Menschen zusammenarbeiten und -leben
- **wir unsere** Emotionen nutzen, um Probleme zu lösen und optimale / nachhaltige Entscheidungen zu treffen
- **wie** flexibel, stresstolerant und optimistisch wir sind.

# Ihre Erfolgs-Formel



# Der clevere, intelligente Umgang mit Emotionen - unsere emotionale Intelligenz!

2  
EINS  
ZWEI



# Schauen wir der Realität ins Auge

**Der rational-analytische  
Mensch/Entscheider -  
auch in digitalen Zeiten**



06.08.19

© zwei2eins GmbH

**Entscheider\_Innen sind auch nur Menschen**

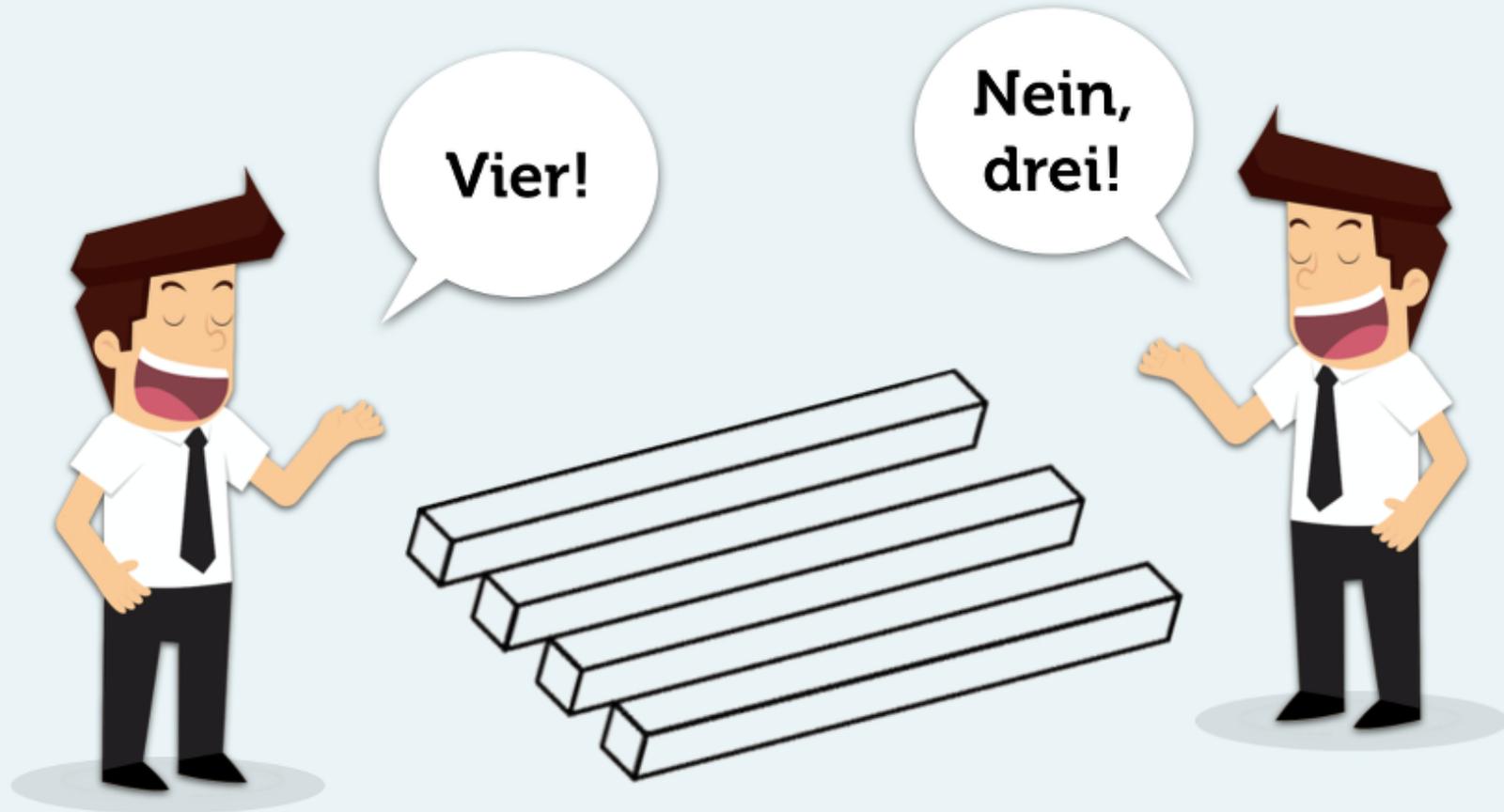
**Jeder Entscheider ist ein Mensch und als solcher handelt er irrational.**

**Diese Irrationalität normal!**

**Sie beruht auf typischen Wahrnehmungsfehlern.**

**WAS WIR HÖREN, IST OFT NUR EINE MEINUNG, KEIN FAKT.**

**WAS WIR SEHEN, IST EINE PERSPEKTIVE, NICHT DIE WAHRHEIT.**



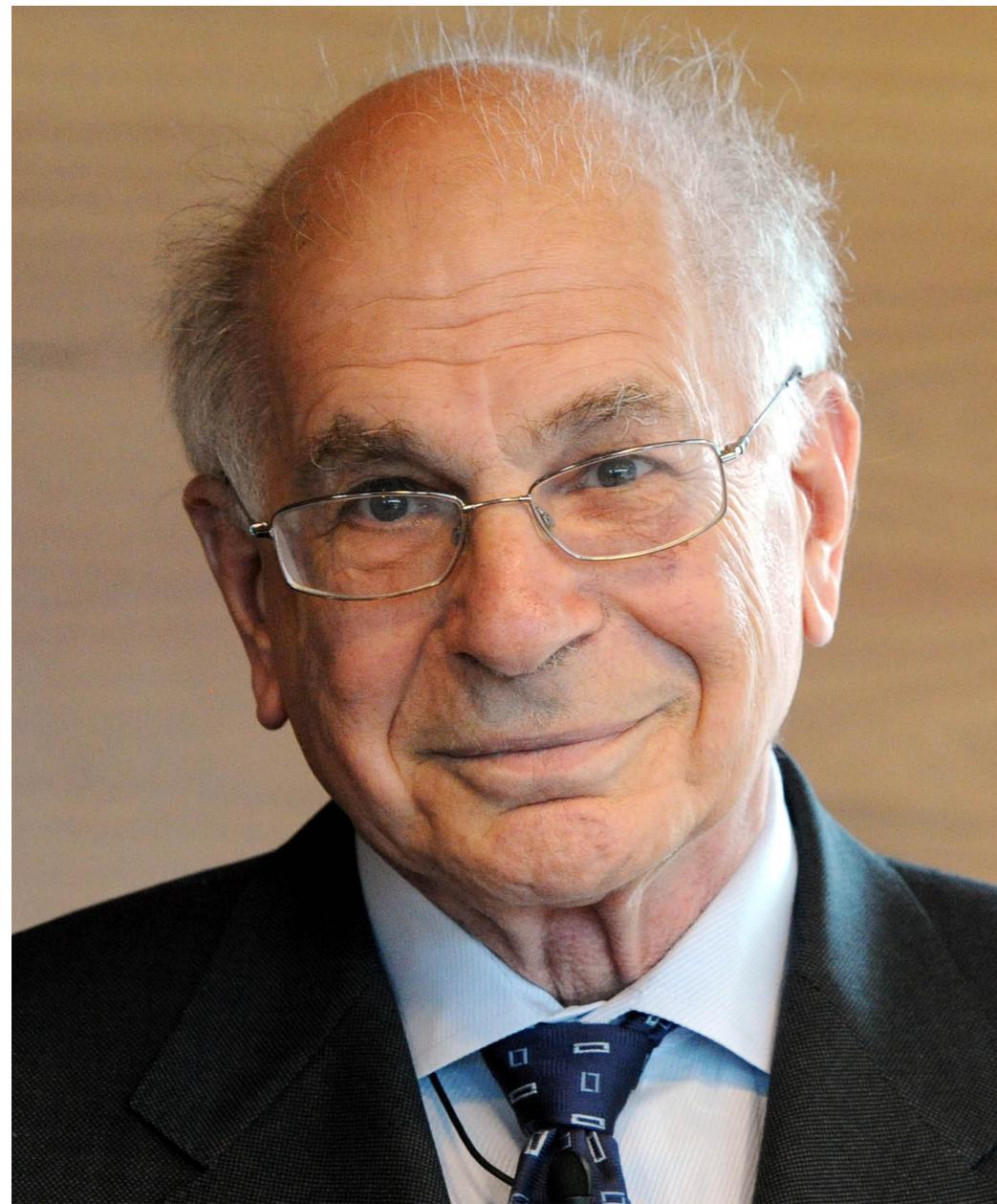
**Entscheider sind Menschen**

**Wahrnehmungsfehler sind keine  
Fehlleistungen einzelner Menschen!**

**Die Kernherausforderung für erfolgreiches  
Handeln & Entscheiden in digitalen Zeiten...**

**...ist die Anerkennung, dass diese nicht  
sichtbare, latente Irrationalität Normalität ist!**

**Entscheidungen in der  
digitalen Welt treffen...  
...und was wir dazu von  
Wirtschafts-Nobelpreisträger  
Daniel Kahneman lernen  
können**



THINKING,  
FAST AND SLOW



DANIEL  
KAHNEMAN

WINNER OF THE NOBEL PRIZE IN ECONOMICS

**Daniel Kahneman:  
„Schnelles Denken, langsames Denken“**

**System 1 = schnelles System**

**System 2 = langsames, sogar träges System**

**Die große Herausforderung:**

Beide müssen auf den gleichen Vorrat an mentaler Aufmerksamkeit zugreifen.

# Daniel Kahneman: „Schnelles Denken, langsames Denken“

So zum Beispiel:

Moses Arche



**Welche automatischen Aktivitäten  
lassen sich System 1 zurechnen?**

**Welche Aktivitäten werden  
System 2 zugerechnet?**

ein gemeinsames Merkmal  
aller Aktivitäten von System 2

**Aufmerksamkeit!**

**Ein kleiner Film dazu**

**„The Monkey Illusion“**

## Wichtige Erkenntnisse

**System 1 analysiert laufend** alle Inputs und bietet uns Lösungen ohne großen Aufwand an.

**System 2 wird automatisch hinzugezogen**, wenn System 1 Ungewöhnliches bemerkt oder wir es vorsätzlich möchten.

**System 2 kann aber nur beschränkt Input verarbeiten.**

Wir müssen also vorsichtig sein, worauf wir uns fokussieren.

# Kognitive Leichtigkeit

## Das Gefühl der kognitiven Leichtigkeit... Beispiele

**Konrad Adenauer wurde 1874 geboren.**

Konrad Adenauer wurde 1880 geboren.

Man glaubt eher dem **fett gedruckten-**  
obwohl beides falsch ist!

Afugrnuð eníer Sduite an eníer  
Elingshœen Unvirestiát ist es eagl, in  
wlehcœer Rienhnelfoge die Bœuhtsbaen  
in eníem Wrot sethen, das enizg  
wœihitge dbœei ist, dsas der estre  
und lzete Bœuhtsbae am rœihgiten Paltz  
snid. Der Rset knan ttolaer Bœlzdinn  
sien, und du knasnt es torztedm onhe  
Porbelme lseen. Das ghet dseahlb,  
wiel wir nchit Bœuhtsbae fœr Bœuhtsbae  
enizlen lseen, snodren Wœrœetr  
als Gnaezs.

# Das Gefühl der kognitiven Leichtigkeit...

## Beispiele

## Priming!

**Werbung nutzt diese Prinzipien täglich!**

Das Gefühl der kognitiven Leichtigkeit...



**Welche Erfahrungen haben Sie schon gemacht?**



## Ein Fazit

**Was wir glauben entzieht sich weitaus stärker unserer Kontrolle, als allgemein angenommen wird.**

**Wir müssen also gut auf uns achten!**

**Wir sollten Methoden erlernen, die uns helfen unsere (wichtigen) Vorhaben besser umzusetzen, klare Entscheidungen zu treffen.**

Es gibt gute Gründe zuversichtlich zu sein!

**„Treten Sie vom Spielfeld auf die Tribüne“**

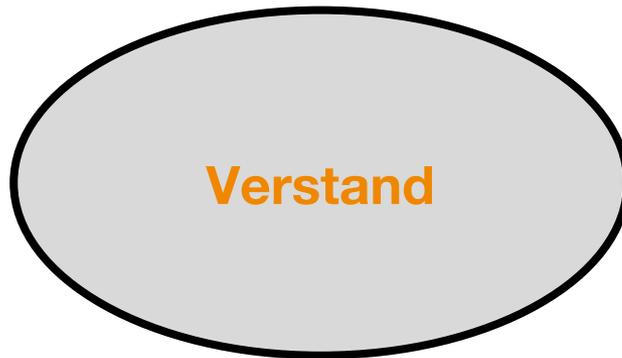
**Die einzige Frage dabei ist:**

**„Was geht hier eigentlich gerade vor?“**

# Wie wir Menschen Entscheidungen treffen

# Bewertungen = die Basis unserer Entscheidungen

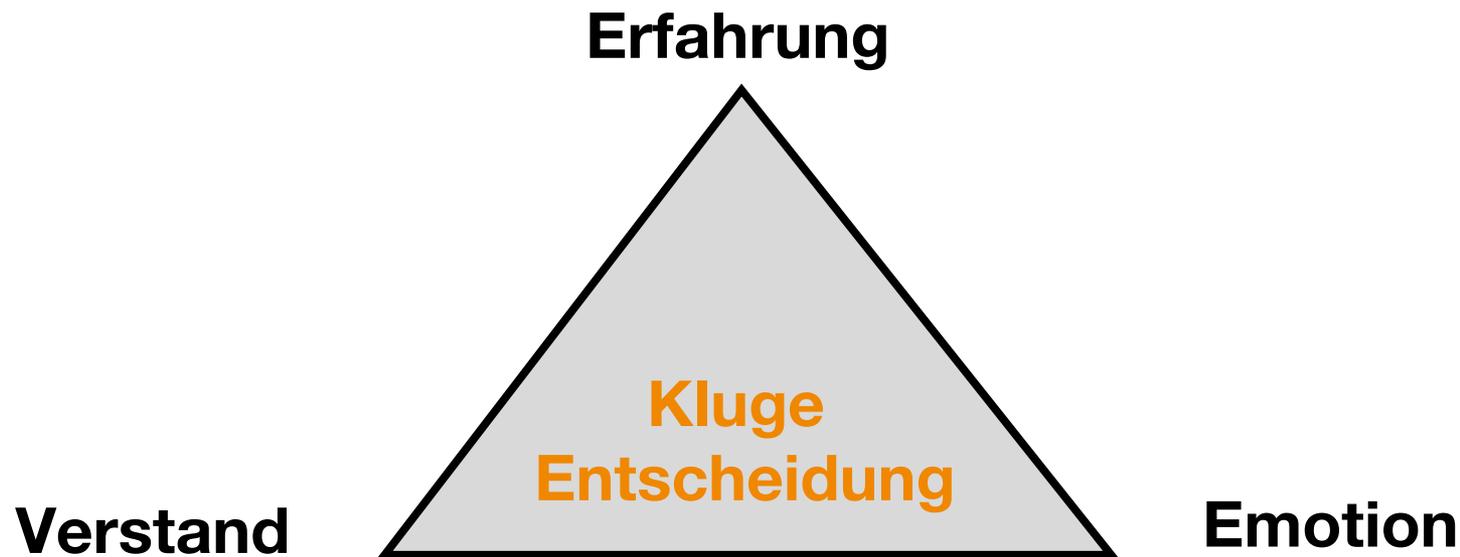
Für unsere Bewertungen gibt es 2 Systeme:



- Der Verstand arbeitet gründlich und langsam.
- Der Verstand nutzt die Sprache.
- Das emotionale Erfahrungsgedächtnis reagiert schnell und teilweise diffus.
- Das emotionale Erfahrungsgedächtnis nutzt Körpersignale.

## Wie treffen Menschen kluge Entscheidungen?

Klug ist die abgestimmte Koordination von Verstand, Erfahrung und Emotion.



## Wie treffen gute Entscheider Entscheidungen?

**Bitte tauschen Sie sich in Ihrer Gruppe dazu aus.**

**Halten Sie Ihre Ergebnisse in Stichpunkten auf Moderationskarten fest.**

## Wie gute Entscheider Entscheidungen treffen

**Klarheit** hat für Sie eine **größere Bedeutung als (Treff)-Sicherheit.**

Sie haben gelernt **rasch und entschlossen zu handeln statt auf weitere Informationen zu warten-** (Paralyse durch Analyse).

## Wie gute Entscheider Entscheidungen treffen

**Sie gehen das Risiko ein sich zu irren.**

**Wenn sie sich irren (z.B. neue Informationen haben) dann ändern sie die Pläne und sagen warum.**

**Wenn sie sich irren, zahlen sie vielleicht den Preis, dass sie ihren Stolz ankratzen.**

**Der Preis, wenn sie das Risiko nicht eingehen, ist die Lähmung.**

**Fazit: gute Entscheider**

**Gute Entscheider treffen klare Entscheidungen**

**Sie treffen sie rasch und entschlossen-**

**Sie treffen sie schnell**

## Emotionale Intelligenz unterstützt Sie klare Entscheidungen zu treffen

**Das Gute ist –**

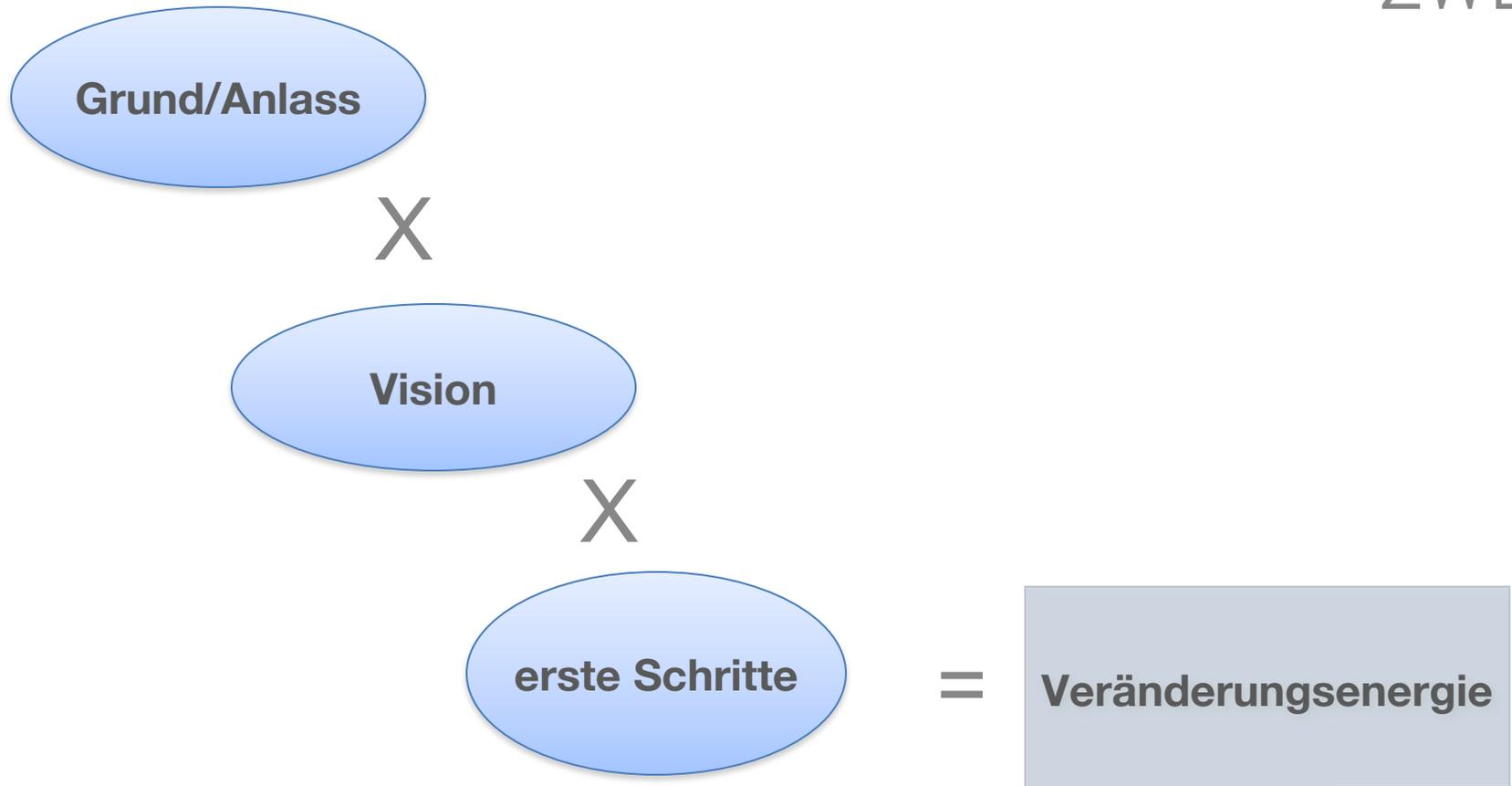
**je stärker Menschen lernen ihre emotionale Intelligenz zu nutzen, umso zutreffender wird ihre Kognition, ihre Urteilskraft und ihre realistische Selbsteinschätzung.**

**Entscheidungen (in der  
digitalen Welt) treffen...  
...und nachhaltig umsetzen!**

**Schneller besser-einfach anders**

# Wie Veränderung entsteht Welche Rolle wir dabei selber spielen

# Die Formel für Veränderung



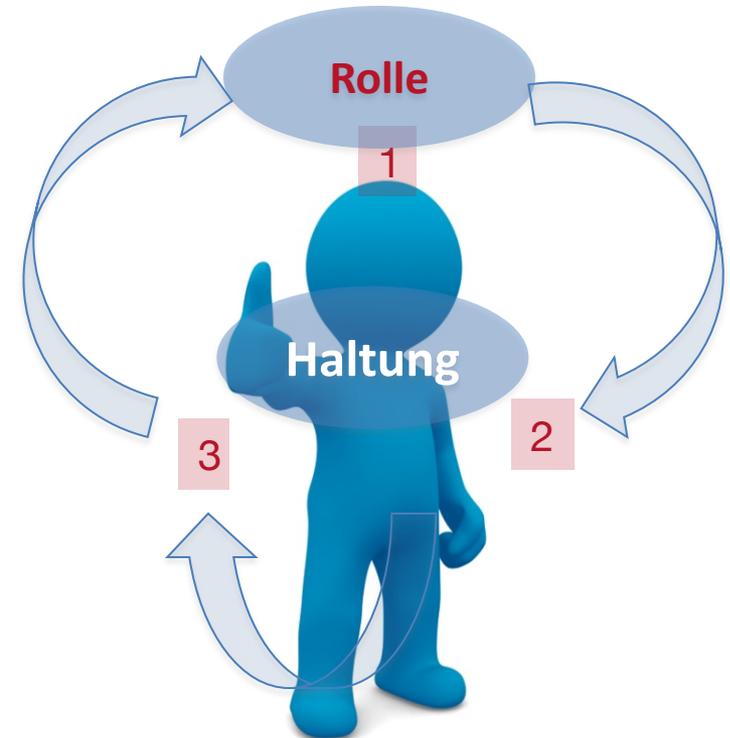
# Sie sind wer Sie sind!

## Wie Veränderung entsteht

1. Meine Erfahrungen/Filter beeinflussen wie ich denke = **Denkmuster**
2. Denken beeinflusst Fühlen/Emotionen/ Unterbewußtsein = **Gefühlsmuster**
3. Gefühle,etc wiederum beeinflussen mein Handeln = **Verhaltensmuster**

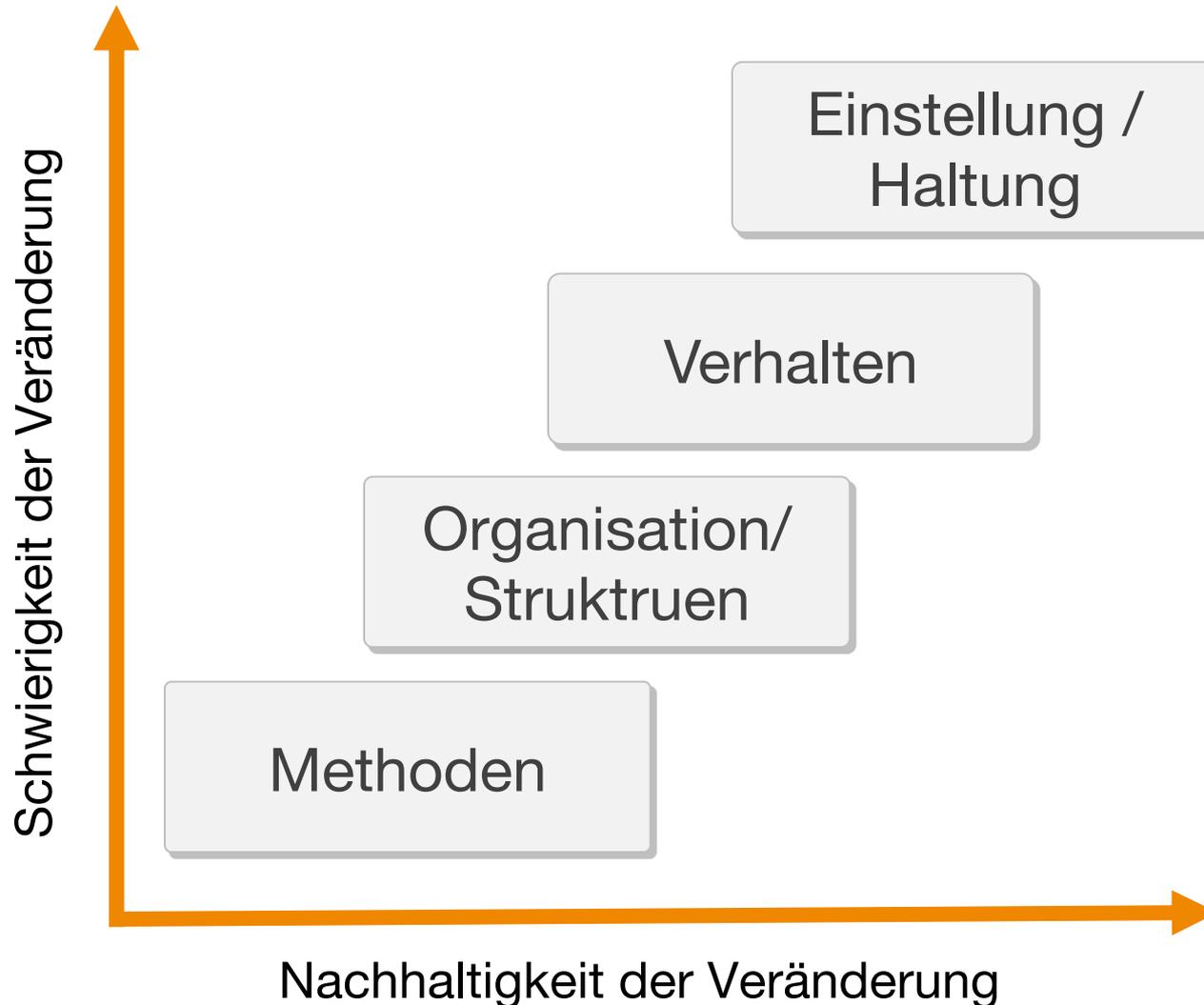
Das Ziel ist es:

- ✓ eigene Muster wahrnehmen, erkennen und anpassen =
- ✓ neue eigene Muster schaffen (im Kontext/in der Rolle)



# Nachhaltigkeit versus Leichtigkeit

Der Fokus bestimmt den Aufwand



# Wie Sie Veränderung nachhaltig hinbekommen!

## Verhalten und Haltung ändern



## Was uns hilft, uns zu verändern...

Positives Denken = alleine hilft nicht... 😞

Positives Denken + Hindernisse = schon besser 😐

Positives Denken + Hindernisse + Plan = gut 😊

mentales kontrastieren = sehr empfehlenswert 😄

mentales kontrastieren = **WOOP** 😄

# WOOP<sup>(\*)</sup> – Was?!?



Zunächst benennen Sie einen **Wunsch**, der für Sie wichtig und realisierbar ist.



Dann machen Sie für sich fest, was das **Schönste** daran wäre, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllen würden und stellen sich diesen schönsten Aspekt gedanklich vor.



Anschließend identifizieren Sie was Ihr größtes **Hindernis** ist, das in Ihnen selbst liegt und stellen sich dieses Hindernis gedanklich vor.



Zuletzt legen Sie einen **Wenn-dann-Plan** fest, wie Sie das Hindernis überwinden können.

(\*) Unser WOOP Material beruht auf : Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.

# WOOP<sup>(\*)</sup> – im Überblick



(\*) Unser WOOP Material beruht auf : Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.

## WOOP ist anders als andere Übungen -

**Bei WOOP geht es um Ihre freien Gedanken und Vorstellungen und nicht um reines analytisches Denken.**

## Wo können wir WOOP anwenden?

**WOOP ist in allen Lebensbereichen anwendbar, in denen man sein Verhalten ändern möchte, eine Entscheidung umsetzen möchte!**

**WOOP ist für alle Menschen geeignet, die mit einer Herausforderung konfrontiert werden oder einer Veränderung gegenüberstehen.**

**„Was hält Sie davon ab, Ihren Wunsch zu erreichen?“**

**Jetzt WOOPen wir  
gemeinsam!**



**„Der gute Vorsatz ist ein Gaul der oft  
gesattelt, aber selten geritten wird“**  
(mexikanisches Sprichwort)

**Wir arbeiten jetzt gemeinsam an  
einem Ziel, das heutzutage für jeden  
Menschen eine Herausforderung ist**

## Übung:

**Was sind Ihre größten Zeitdiebe?**

**Welche Gegenmaßnahmen fallen Ihnen zu jedem dieser Zeitdiebe ein?**



## Wir WOOPen----- Ihre Zeitdiebe

- **Ich leite Sie durch den folgenden Prozess**
- **Überlegen Sie bitte, wer Sie an Ihre Vorhaben erinnern darf.**
- **Sprechen Sie zeitnah mit der-/demjenigen.**

Ein WOOP-Hilfsmittel für jeden Tag...



**...was Sie sofort nutzen können!**



# Mein Wunsch für heute (\*)



Mein Wunsch für heute:

---



Bestes Ergebnis:

---



Hindernis:

---



Plan:

(das Hindernis) überwinden / (dem Hindernis) vorbeugen /  
(die Gelegenheit) ergreifen

Wenn

---

Situation (wann und wo)

Dann

---

Zielführendes Verhalten





Zunächst benennen Sie einen **Wunsch**,  
der für Sie wichtig und realisierbar ist.

## Wish (Wunsch)

### (W) Wunsch: Was ist Ihr Wunsch?

- Liegt Ihnen Ihr Wunsch am Herzen?
- Ist er grundsätzlich erfüllbar?
- Ist er dennoch etwas herausfordernd?
- Haben Sie ihn in 3-6 Worten  
zusammengefasst?

(\*) Source: Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.



Jetzt machen Sie für sich fest, was das **Schönste** daran wäre, wenn Sie sich Ihren Wunsch erfüllen würden und stellen sich diesen schönsten Aspekt gedanklich vor.

## (O) Ergebnis: Was ist das schönste Ergebnis?

- Ist das Schönste wirklich das Allerschönste an der Erfüllung Ihres Wunsches?
- Haben Sie das Schönste in 3-6 Worten zusammengefasst?
- Haben Sie sich ausreichend Zeit genommen, sich das Schönste in allen Details vorzustellen?

Falls nicht: Schließen Sie noch einmal Ihre Augen und stellen Sie sich das Schönste vor.

(\*) Source: Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.

W

O

O

P

Nun identifizieren Sie Ihr größtes **Hindernis**, etwas, das in Ihnen selbst liegt und stellen sich dieses Hindernis gedanklich vor.

## (O) Hindernis: Was ist Ihr wichtigstes inneres Hindernis?

- Liegt Ihr Hindernis in Ihnen selbst?
- Ist es wirklich das entscheidenste innere Hindernis, oder eher eine Ausrede? (Schürfen Sie tiefer!)
- Haben Sie Ihr Hindernis in 3-6 Worten zusammengefasst?
- Haben Sie sich ausreichend Zeit genommen, sich Ihr Hindernis vorzustellen?

Falls nicht: Schließen Sie noch einmal Ihre Augen und stellen Sie sich Ihr inneres Hindernis vor.

(\*) Source: Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.

# Wir WOOPen - Zeitdiebe

W

O

O

P

Zuletzt legen Sie einen Wenn-dann-Plan fest, wie Sie das Hindernis überwinden können.

## (P) Plan: Was ist Ihr Plan?

- Haben Sie eine effektive Handlung oder einen effektiven Gedanken, den Sie sich sagen können, gefunden, um das Hindernis zu überwinden?
- Haben Sie Ihre Handlung/Ihren Gedanken in 3-6 Worten zusammengefasst?
- Prüfen Sie, ob Ihr Plan nach dem folgenden Schema aufgebaut ist: „Wenn [Hindernis], dann [Handlung/Gedanke]“  
Falls nicht: Machen Sie den Wenn-dann Plan noch einmal.

(\*) Source: Oettingen, Gabriele (2014). Rethinking Positive Thinking. Inside the New Science of Motivation. Current: New York.

**Sie haben es geschafft-  
Sie haben ein Vorhaben ge-WOOP-t**



## Ein wichtiger Tipp

**Schaffen Sie sich stationäre und mobile Hilfen, die Sie immer wieder an Ihr Ziel erinnern.**

## Wo haben wir heute zusammen hingeschaut

- ✓ Wie wir Menschen auf Veränderungen reagieren
- ✓ Was unser Gehirn so treibt
- ✓ Welche „Erfolgs-Fähigkeiten“ wir Menschen haben
- ✓ Entscheidungen treffen – was wir von schlaunen Köpfen lernen können
- ✓ Wie Veränderungen entstehen und welche Rolle wir selber darin spielen
- ✓ Entscheidungen nachhaltig, schnell, effektiv und effizient in den Arbeitsalltag umsetzen- eine tolle Methode kennenlernen

**Herzlichen Dank für Ihr Hier- und  
Dabeisein**

**... Haben Sie noch eine tolle  
Woche in Bautzen!**

# Ihr Ansprechpartner

2 EINS  
ZWEI



UWE G. RIEDEL  
Geschäftsführer

zwei2eins GmbH  
Die Performance-Steigerer

E-Mail: [ugr@zwei2eins.de](mailto:ugr@zwei2eins.de)

Web: <http://www.zwei2eins.de/>

Web: <https://www.bestemittelstandsberater.de/2019/zwei2eins-gmbh.html>

2 EINS  
ZWEI DIE PERFORMANCE-  
STEIGERER



06.08.19

