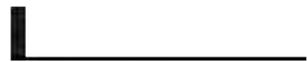


YOUR Growth Booster

Meine (Super-)Kräfte

12. Juli 2023

Forever
Day
One



Fokus Spirale

**3' Zeichne ohne den Stift
dabei abzusetzen eine Spirale**



Von der Vision zum Tagesziel

groß &
energiegeladen

Vision



Langfristiges Ziel



Kurzfristiges Ziel
(Etappe)

Zeithorizont: ca. 5 Jahre

zB. Ich bin im gesamten Unternehmen bekannt für überzeugende und mitreißende Präsentationen – der Steve Jobs von Bertelsmann

Zeithorizont: ca. 12 Monate

zB. Auf der Bertelsmann Jahrestagung im nächsten Jahr halte ich einen Kurzvortrag zum Thema X vor Abteilung Y.

Zeithorizont: Tag – 1 Monat

zB. Ich arbeite jede Woche 40 Seiten aus dem Buch »Resonante« von Nancy Duarte durch und schreibe die wichtigsten Erkenntnisse in ein OneNote

klar &
spezifisch

Besprechung der Vertiefungsaufgabe: Etappenplan

Übung: Breakouts zum
Etappenplan

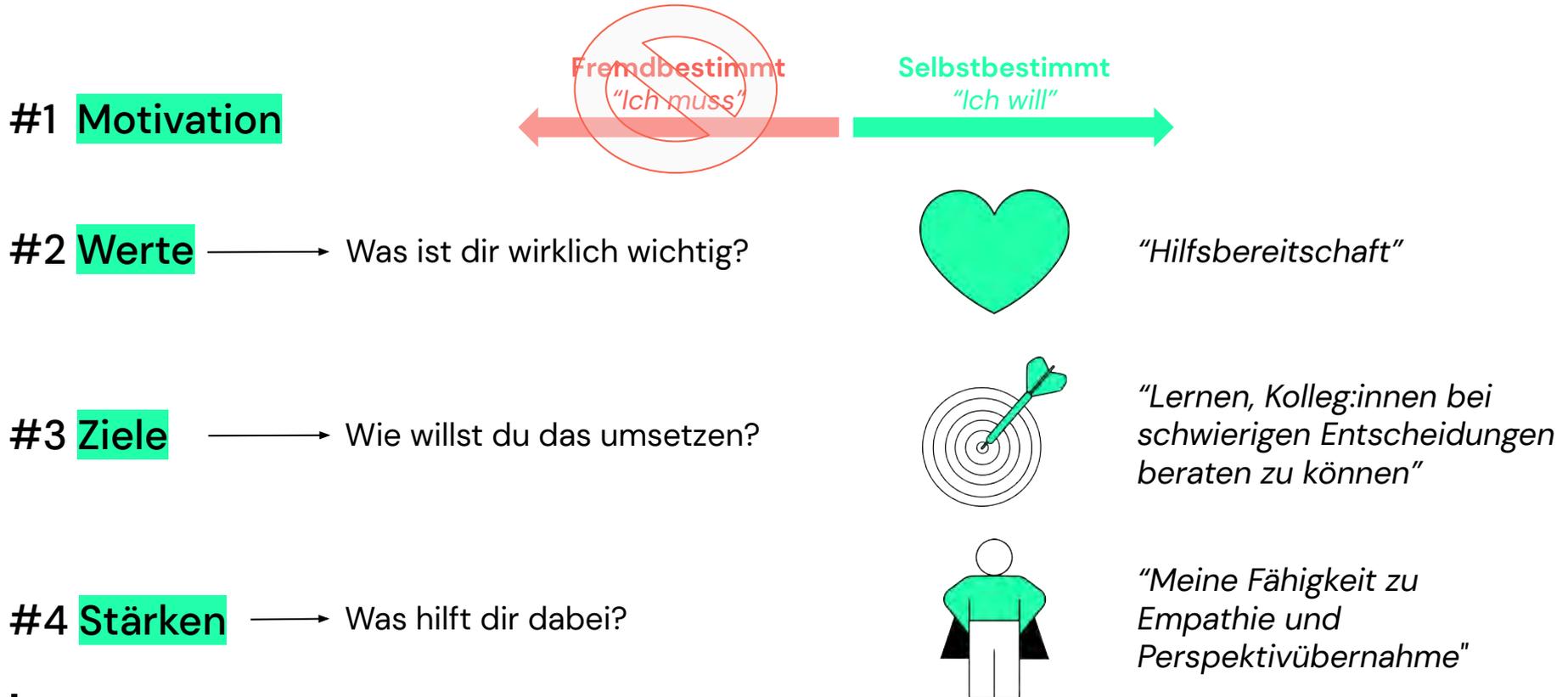
6' Teilt miteinander

Welche Etappen hast du bereits
angefangen umzusetzen und
was sind bisherige
Erkenntnisse?

Jetzt geht's an die Umsetzung
– Etappenplan

	1	2	3	4	5
Etappendauer In welchem Zeitraum möchtest du die Etappe erreichen?	○	○	○	○	○
Etappenziel Welches Zwischenziel willst du in dieser Etappe erreichen?	■	■	■	■	■
Ressourcen Was brauchst du zur Erreichung dieses Etappenziels?	■	■	■	■	■
Herangehensweise Wie könntest du in dieser Etappe vorgehen? (Tracks, Experimente etc.)	■	■	■	■	■
Etappenaufwand Wie viel Zeit willst du für diese Etappe aufwenden?	○	○	○	○	○
Erfolgs-Trichter Hast du dein Ziel erreicht?	□	□	□	□	□

Your Growth Booster

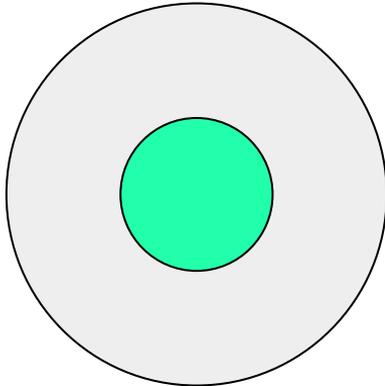


Stärken

Von "Was" zu "Wie" Stärken

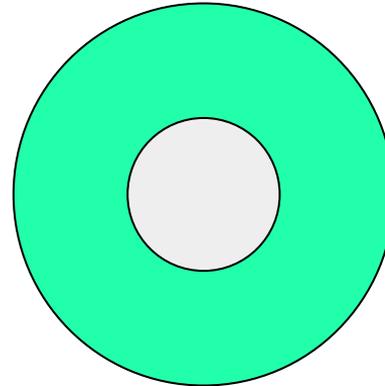
Was-Stärken

Was kann ich gut?
Worin bin ich gut?



Wie-Stärken

Wie gehe ich etwas an?



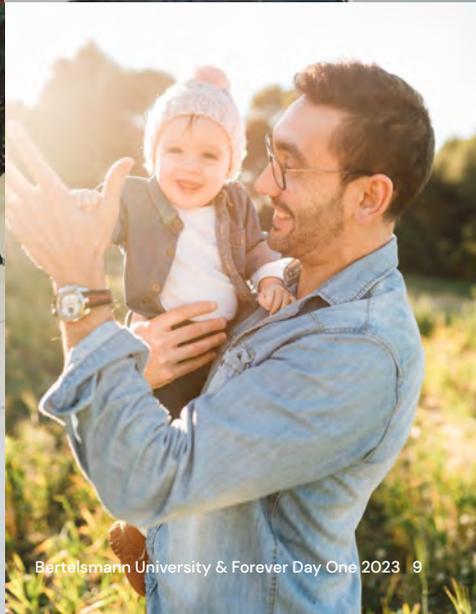


Übung:

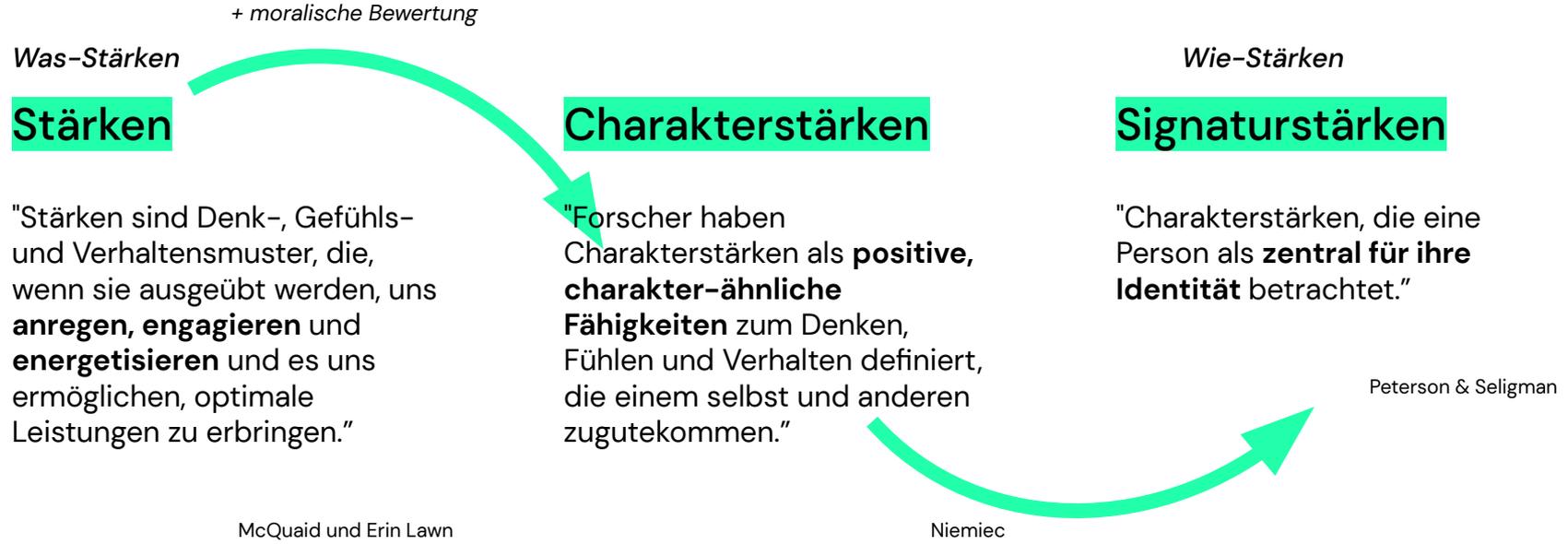
Vorbilder

2' Teilt im Plenum

Wähle ein Vorbild.
Welche "Was" und
"Wie" Stärken hat
dieser Mensch?



Stärken – drei Definitionen



Signaturstärken zeichnen sich durch drei Faktoren aus

So fühlen sie sich an...

Wesentlich

Diese Stärken sind der Kern dessen, was du bist.

hohe Leistung

Belebend

Diese Stärken sind aufbauend und geben dir einen Energieschub oder Freude.

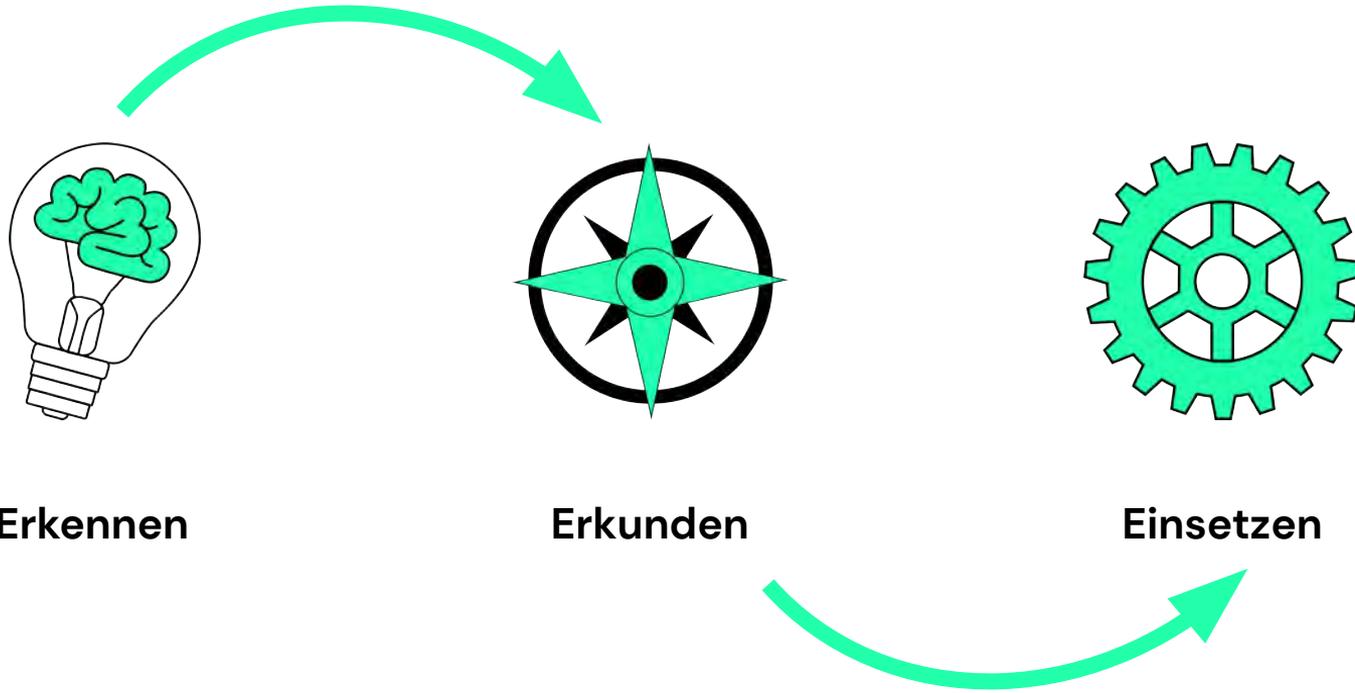
hohe Energie

Müheles

Diese Stärken fallen dir leicht und sind für dich selbstverständlich.

hohe Nutzung

Stärkenansatz der Positiven Psychologie



Übung: Strengths Spotting

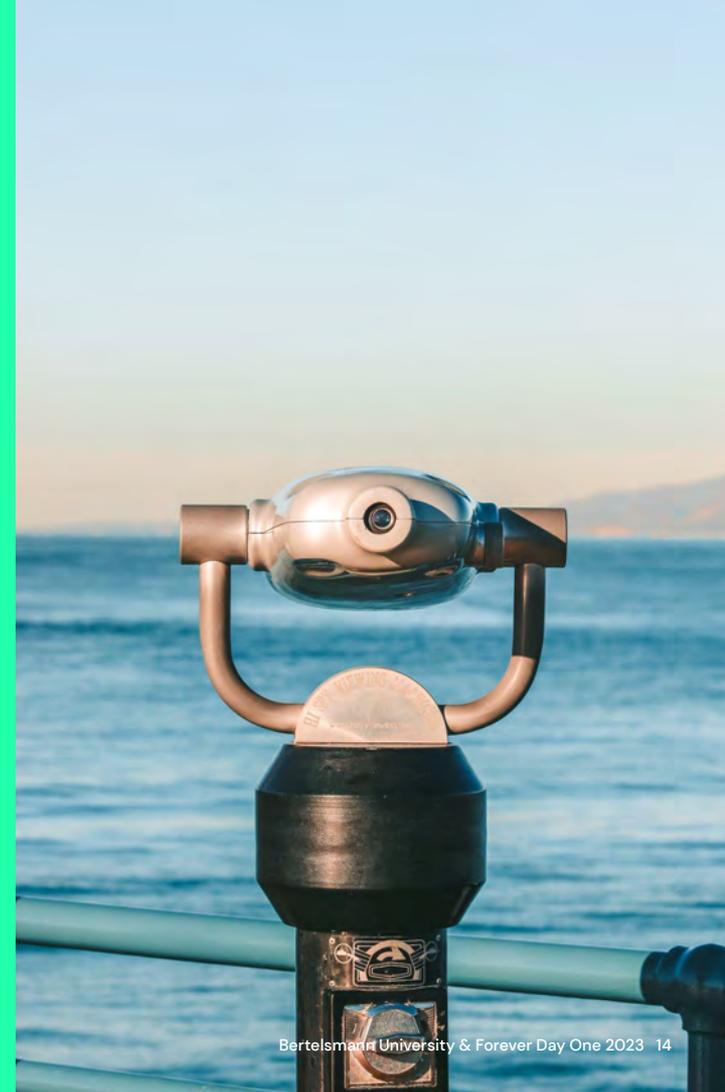
20' Teilt miteinander

In 3er Gruppen geht ihr gleich auf die Suche nach euren Stärken. Dabei beantwortet ihr abwechselnd **eine der folgenden Fragen**:

- *Worauf, in deiner Vergangenheit, bist du am meisten stolz, und wieso?*
- *Was in deiner Gegenwart gibt dir am meisten Kraft und Energie?*
- *Worauf freust du dich in deiner nahen Zukunft?*

Die zuhörenden Personen haben die Aufgabe, Stärken herauszufinden, die die antwortende Person besitzt, basierend auf der Antwort.

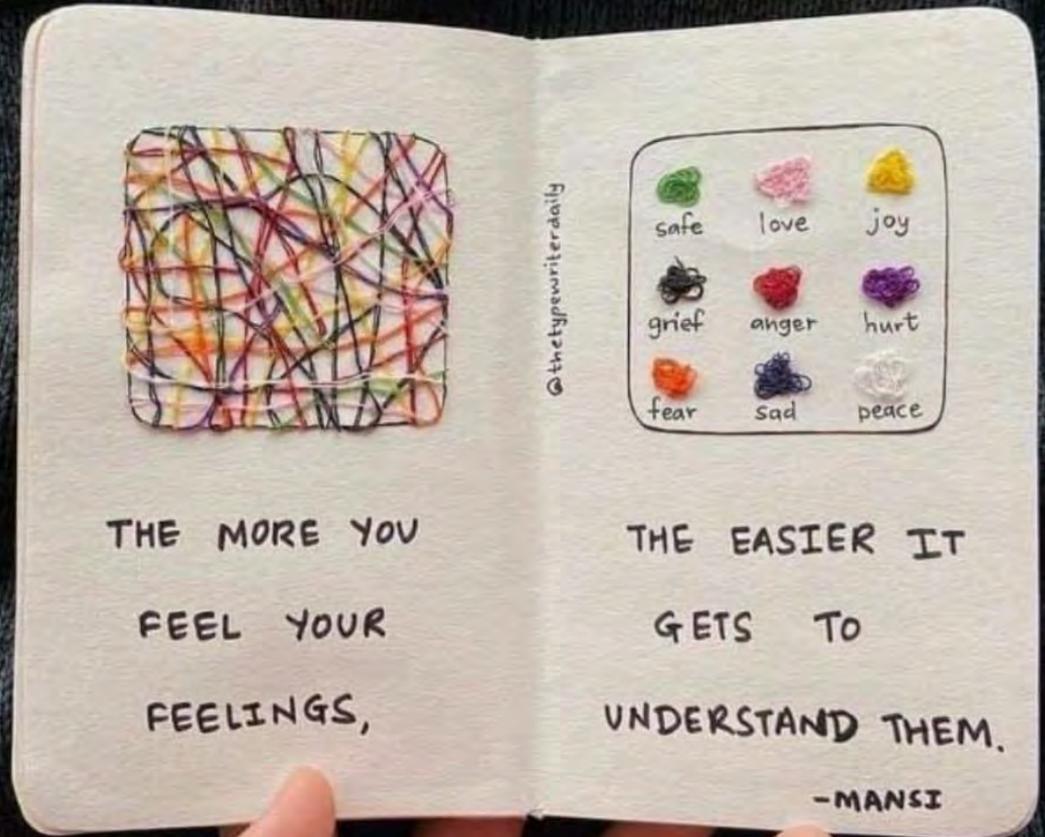
Schreibe dir diese Stärken auf und gebe sie, nachdem ihr mit allen Fragen durch seid, an deinen Partner:in zurück. Sei dabei sehr spezifisch. Anstatt zu sagen, du bist mutig, sage genau in welcher Situation dein Partner diese Stärke bewiesen hat.



Emotionen

**Jedes Lernen hat
eine emotionale
Grundlage.**

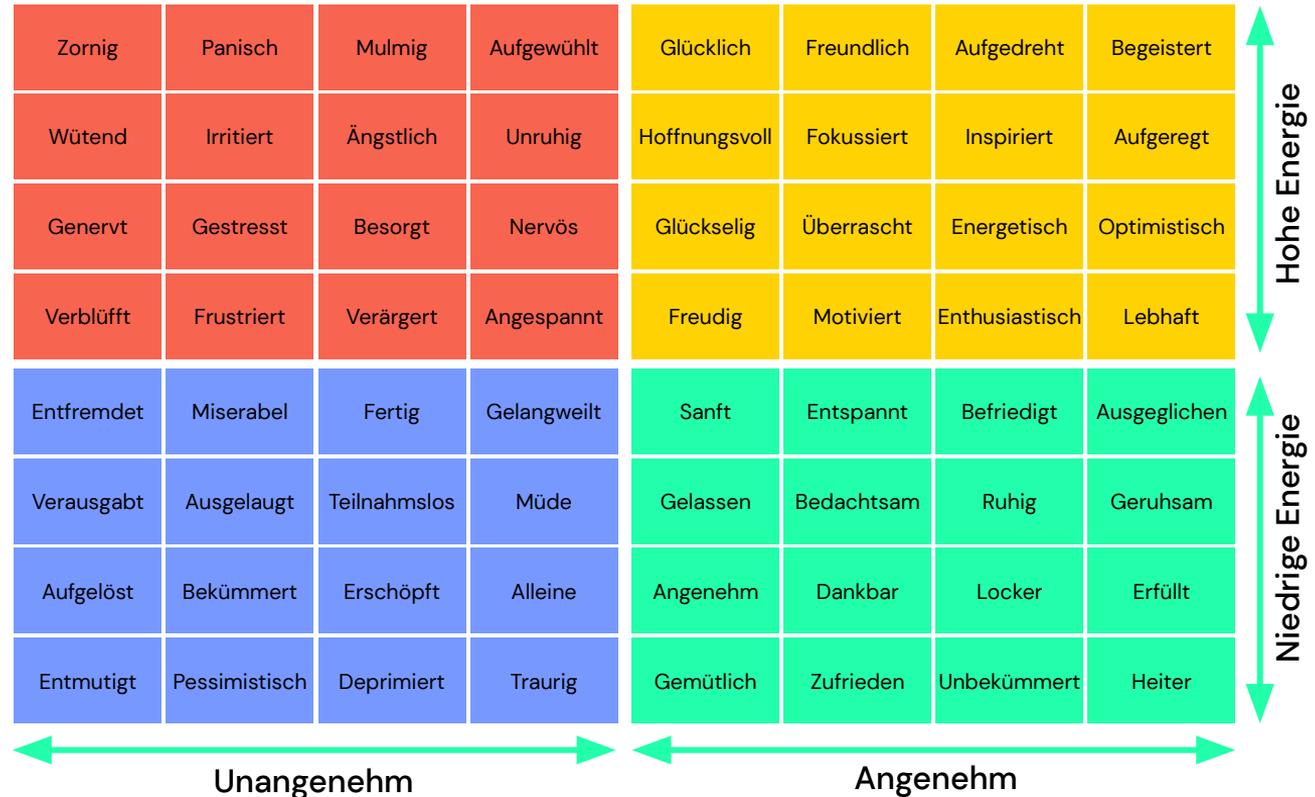
– Platon



Es hat Vorteile unser Emotionsvokabular auszubauen

- Mood Meter (Brackett, 2019)

Wo würdest du dich
in diesem Moment
einordnen?



Positive Emotionen
kreieren geht recht
schnell



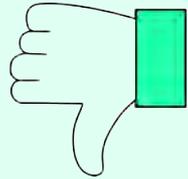
Diesen positiven Einfluss haben positive Emotionen beim Lernen

Positive Emotionen...

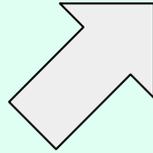
- erweitern den **Fokus**
- verbessern die **Problemlösungsfähigkeit**
- steigern die **Kreativität**
- fördern **Denken** in größeren **Zusammenhängen**
- fördern **Offenheit** gegenüber neuen Impulsen



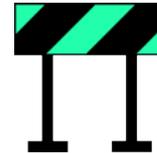
Negative Emotionen können uns beim Lernen aber auch unterstützen



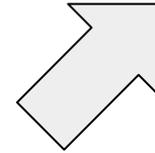
**Kritische
Einstellung**



**Mehr
Fokus**



Pessimismus



**Maßnahmen
ableiten**

Pos. Emotion am Beispiel Dankbarkeit

3' Individuelle Reflexion

Was sind **drei Dinge**, für die du momentan in deinem Leben dankbar sein kannst?

Gibt es etwas, für das du dankbar sein kannst, oder das sich auf das **Programm** **oder dein Lernziel** bezieht?

Vorteile von Dankbarkeit



gesteigertes Gefühl
physischer Gesundheit



reduziert toxische
Emotionen



Verbessert Schlaf

Bearbeiten
bis zur
nächsten
Lerngruppe

Jetzt geht's an die Umsetzung!

Vertiefungsaufgabe: **Mein Lernziel stärken**

Mein Lernziel stärken

Im Journal auf S. 64–66

Ziel: Du identifizierst, welche Stärken du für dein Lernziel, wie am besten einsetzen kannst.

Mit Hilfe des Inputs aus der Session zu deinen Stärken kannst du anhand eines praktischen Beispiels den Einsatz deiner Stärken und Schwächen planen bzw. anpassen.

Nutze dafür die Übung im Journal.

Wir besprechen die Übung in der nächsten Session.

Wie kann ich meine ungenutzten Stärken für mein Lernziel nutzen?

Identifiziere deine (Signatur-)Stärken, unrealisierte Stärken, dein erlerntes Verhalten & deine Schwächen in Bezug auf dein Lernziel.

Ordne diese in der nachfolgenden Abbildung ein.

Welche meiner bereits realisierten Stärken nutze ich?

Welches erlernte Verhalten hilft mir?

Was ist ein Schritt mit einer meiner Schwächen?

Jetzt geht's an die Umsetzung – Mein Lernziel Stärken

Du hast jetzt bereits Charakterstärken und Signaturstärken kennengelernt. Linley, Willars und Biswas-Diener (2010) ergänzen das Thema Stärken, um weitere Eigenschaften und Fähigkeiten. Diese können einer von vier Kategorien zugeordnet werden: Stärken, ungenutzte Stärken, erlerntes Verhalten und Schwächen. Die Übersicht gibt dir eine gute Grundlage, wie die vier Kategorien zu betrachten sind.

Ziel dieser Übung ist, dass du identifizierst, welche Stärken du für dein Lernziel, wie am besten einsetzen kannst.

- gute Leistung
- energiegeland
- selten benutzt
- Ziel maximieren

- gute Leistung
- energiegeland
- Häufig benutzt
- Ziel modernieren

- schlechte Leistung
- Kraftraubend
- variable Nutzung
- Ziel minimieren

- gute Leistung
- Kraftraubend
- variable Nutzung
- Ziel modernieren

	Ziel	Umsetzung
Stärken	modernieren	- Stärken optimal zum Einsatz bringen und nutzen
Ungenutzte Stärken	ausbauen	- Alternatives Verhalten aufbauen, wo Stärken zu viel genutzt werden und destruktiv wirken
Erlerntes Verhalten	modernieren	- Einsatzmöglichkeiten für ungenutzte Stärken erarbeiten
		- Hinterfragen erlernten Verhaltens
		- Abbau erlernten Verhaltens, wo es nicht dringend notwendig ist
		- Nutzung erlernten Verhaltens, wo es gebraucht wird
Schwächen	abbauen	- Aufbau von Fähigkeiten und Wissen zum Ausgleich von Schwächen
		- Abbau oder Kontextualisierung von Schwächen
		- Neuvorstellung von Aufgaben

Das erwartet euch noch im Journal...

Du willst noch mehr?

Puls-Check

Du willst noch mehr?

Dankbarkeitsbrief & Mini-Urlaub

Im Journal auf S. 68

Ziel:

- **Dankbarkeitsbrief:** Nutze die Kraft der Emotion Dankbarkeit und steigere dein Wohlbefinden.
- **Mini-Urlaub:** Plane einen Mini-Urlaub für eine Woche mit kurzen Aktivitäten, die dich gut fühlen lassen.

Beide Übungen zielen auf ein Mehr an positiven Emotionen ab, die wiederum dein Lernen unterstützen.

Du willst noch mehr?

Übung: Dankbarkeitsbrief

Denke an eine Person, die dir sehr viel bedeutet oder die etwas Wichtiges oder Liebenswürdiges für dich getan hat oder dein Leben in einer positiven Weise beeinflusst hat und bei der du dich dafür ganz besonders bedanken möchtest.

Schreibe dieser Person einen Brief, in dem du deine Dankbarkeit für seine/ihre Unterstützung zum Ausdruck bringst.

Optional: Vereinbare eine Gelegenheit, zu der du den Brief persönlich übergeben kannst. Vielleicht kannst du die Person auch überraschen und ihr den Brief einfach vorlesen, wenn ihr euch seht. Wenn es sich ergibt/ anbietet, sprich mit der Person über den Inhalt des Briefes.

Übung: Mini-Urlaub

Sammle ca. 21 positive Aktivitäten, die dir Freude bereiten und gut tun (siehe auch Liste angenehmer Ereignisse von Kaluza).

Plane deinen Mini-Urlaub fest in deine Woche ein (30-40 min täglich).

Setze deinen Plan um und genieße dabei ganz bewusst.

Blicke nach einer Woche zurück und lass die Erinnerungen aus deinem Mini-Urlaub aufleben. Hast du vielleicht neue Ideen für den nächsten Mini-Urlaub?

Was hat sich verändert? Wie fühlst du dich?

1.	2.	3.
4.	5.	6.
7.	8.	9.
10.	11.	12.
13.	14.	15.
16.	17.	18.
19.	20.	21.

Puls-Checks

Im Journal auf S. 71-73 & 74-76

Ziel: Du wendest das Erlernte an und nimmst dir Zeit, deinen Alltag und deine Entwicklung zu reflektieren.

Nutze den Puls-Check, um zwischen den Sessions auf deine aktuelle Situation und dein Verhalten zu blicken und zu reflektieren.

Du findest zu jedem Kapitel zwei Puls-Checks, die du auf die Zeit zwischen den Sessions verteilen kannst.

Kapitel 4
Welche Stärke konntest du seit der letzten Session anwenden und wofür hast du sie eingesetzt?
Markiere es in der Abbildung.

Stärke	Beschreibung
--------	--------------

Kapitel 3
Wenn du auf die Zeit seit der letzten Session zurückblickst, was würdest du dir wünschen, um sie besser zu gestalten und wieso? Markiere es in der Abbildung.

Zornig	Pessimistisch	Müde
Wütend	Intimiert	Ängstlich
Genervt	Gestresst	Besorgt
Verblüfft	Frustriert	Verärgert
Enttäuscht	Miserabel	Furcht
Verschümt	Ausgelacht	Teilnahmslos
Aufgelöst	Bekümmert	Entschuldig
Entmutigt	Pessimistisch	Depressiv

Welche To-Do's ergebn sich für dich?

Wofür konntest du seit der letzten Session dankbar sein? Markiere diese in deinem Journal.

Kapitel 2
Schaue auf deinen ausgefüllten Etappenplan. Was müsstest du, aufgrund deiner bisherigen Erfahrungen, anpassen, damit der Etappenplan realistisch bleibt?

Puls-Check Nr.1

Hinweis: Um deinen Fortschritt über die Zeit besser nachvollziehen zu können, ist es sinnvoll, den Puls-Check mehrfach durchzuführen: zwei Wochen nach der dazugehörigen Live Session (Puls-Check Nr. 1) und nochmal kurz vor Beginn der nächsten Live Session (Puls-Check Nr. 2).

Kapitel 2
Zu deinen Werten stehen
Es tut gut, immer mal wieder zu prüfen, wie sehr wir unsere Werte leben. Um dich dabei zu unterstützen, schauen wir uns im Laufe des Programms deine Top 4 Werte an. Schreib dafür jetzt den Wert auf, der im Werte-Ranking auf Platz 3 gelandet ist:

Denk an deine letzte Woche. In welchen konkreten Situationen hat dein Verhalten diesen Wert widerspiegelt?

Beschreibe eine Situation, in der du diesen Wert gerne stärker gelebt hättest. Wieso?

Wieso ist dir dieser Wert so wichtig?