

März 2022

EMPFEHLUNG

9 Prinzipien, mit denen Sie Ihre Anpassungsfähigkeit trainieren. Aus der Forschung für die Praxis – für den Umgang mit der immer stärker werdenden Veränderungsgeschwindigkeit.

„Carl Naughton hat in diesem Buch das Zukunfts-Paradox geknackt.

Es besteht darin, dass wir zwar eigentlich das Bessere, das ‚Morgige‘ wollen. Aber unser MIND uns immer in einen dunklen Keller zieht; eine Zelle, in der wir uns dann auch noch gemütlich einrichten. Dagegen hilft kein Wandlungsgebrüll oder Motivationsgeschrei. Sondern Auskunft über unseren FUTURE MIND – über unsere innere Zukunfts-kompetenz.“

MATTHIAS HORX, Gründer und Inhaber des Zukunftsinstituts



Weiterhin erhältlich

Unser inspirierender
Sammelband unter dem Titel:

„Impulse für digitale
Arbeitswelten“

LIEBE KUNDEN UND GESCHÄFTSPARTNER,

hat Sie schon die „neue Normalität“ erreicht? Es bleibt die Hoffnung auf einen guten Sommer. Aber die Krisen in der Welt haben zu- statt abgenommen. So gibt es immer neue Herausforderungen. Daher bekommen Themen wie Resilienz – auf der persönlichen Ebene – sowie Anpassungsfähigkeit – auf der Unternehmensebene – eine besondere Bedeutung. Gerade aber in diesen so schwierigen Zeiten ist es wichtig, die Mitarbeitenden mit Ihren Fragen, Sorgen und Nöten nicht allein zu lassen. Personalmanagement ist also vor allem bei der Gestaltung des Tagesgeschäfts gefordert. Und das Coaching für Einzelne oder ganze Teams wird immer mehr zu einem exzellenten Instrument für die Entwicklung und die Förderung von Potenzialen. Dafür stehen wir gern an Ihrer Seite: von der Coaching-Beratung, der Vereinbarung von Coaching-Zielen bis zur Durchführung – sei es vis-à-vis oder online.

Mit **now-essential** können Sie sich auch weiterhin über die Weiterentwicklung unseres Unternehmens, unserer Angebote und Projekte informieren.

www.now-bildungsmanagement.de

- Sie finden ein umfangreiches Netzwerk an Trainern und Beratern.
- Sie können zudem vielfältige Materialien, z.B. zur Kollegialen Beratung, kostenlos downloaden.
- Unter „Aktuelles“ haben wir alle bisherigen „Themen des Monats“ für Sie zusammengefasst.
- Außerdem hier schon einmal der Hinweis auf laufende bzw. geplante Buchprojekte: 1) Zur Methodenkompetenz (ca. 06./2022), 2) Sammelband zur Anpassungsfähigkeit (Adaptability) (ca. 06/2022), 3) Zum Transfermanagement (Anfang 2023)

*„Lass es lieber! Veränderung ist doch
viel zu unsicher und aufwendig! Geht
doch auch so!“*

Dein „innerer Schweinehund“

DIE EIGENE TRÄGHEIT

Die vergangenen Jahren waren von zahlreichen Herausforderungen geprägt für die Geseellschaft, aber auch für jeden von uns persönlich. Homeoffice war früher eine Seltenheit, jetzt gehört es dazu. Das Leben in der Pandemie war plötzlich ein ganz anderes. An vielen Stellen (zum Beispiel Masken und IT-Chips) haben wir unsere Abhängigkeit von den Zulieferern rund um den Globus erlebt. Druck ist oft ein Katalysator für Veränderung. Aus freien Stücken würden wir es gern beim Alten lassen. Und mit viel Verständnis weit und breit möchten wir unsere „Normalität“ von vor 2020 zurück haben.



Das Thema des Monats (ein Appetithäppchen aus dem o.a. Buch)

„Gewohnheiten ändern„

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Dieser Spruch ist allgemein bekannt und ein treffliches Alibi, sich nicht bewegen oder irgendetwas verändern zu müssen. Unser Gehirn hat aufgrund von Lernerfahrungen – vor allem in den ersten Lebensjahren – bestimmte Verhaltensmuster ausgeprägt. Und diese neurologischen Trampelpfade nutzen wir tagtäglich und wollen sie auch ohne Not nicht verlassen. Dabei motivieren uns Anreize und schrecken uns Unbequemlichkeiten oder gar Ängste ab. Der sogenannte „innere Schweinehund“ meldet sich dann auch schnell zu Wort und führt uns die Vorteile des bisherigen und die Nachteile eines etwaigen neuen Verhaltens vor Augen. Und nach „objektivem“ Abwägen, bleiben wir da, wo wir sind und bei dem, was immer schon galt. Dennoch kann es passieren, dass wir einer neuen Herausforderung begegnen. Wie wir schon gesehen haben, führt das kurzfristig zu Flucht oder Kampf. Aber wie ist das bei nachhaltiger Herausforderung (das Rauchen abgewöhnen, eine Diät machen, mehr Sport treiben etc.)? Jetzt gilt es **etwas zu verlernen** bzw. etwas **anderes neu zu lernen**. Altes Verhalten soll durch eine neue Programmierung überschrieben werden. Das hat auch wieder mit Neugier und Nutzen zu tun. Was ist mein neues Ziel? Was reizt mich daran? Was bringt mir das? Es beginnt ein Prozess.

- **Die Bewertung der Herausforderung.** Ist wirklich eine Anpassung nötig oder kann ich das vielleicht doch mit den bisherigen Werkzeugen, Methoden und Verhaltensweisen bewältigen?

- **Die Definition eines neuen Ziels.** Was ist das neue Ziel? Was ist die neue Vorgehens- oder Verhaltensweise?
- **Die Entscheidung für ein neues Ziel.** Eine klare Absicht, sich auf den Weg machen zu wollen, liegt vor.
- **Schritt für Schritt durch neues Terrain.** Das richtige Tempo finden: zu schnell kann zum Sturz führen, zu langsam lässt den Prozess stocken oder scheitern.
- **Wissen, dass es mühsam sein wird.** Es wird definitiv Rückschläge geben auf dem Weg. Vielleicht müssen wir nachjustieren, die Landkarte tauschen, die Ausrüstung ergänzen.
- **Dran bleiben.** Der „innere Schweinehund“ wird uns bei jedem Stolperstein, jedem Problemchen einflüstern: „Siehst! Es geht nicht. Habe ich dir doch gleich gesagt. Lieber wieder den alten Pfad gehen. Da kennst du dich aus“.
- **Ziel erreichen und freuen.** Ein inneres Fest feiern, eine „Dopamin-Party“, weil das Ziel erreicht wurde, sich auf die Schulter klopfen, sich belohnen.
- **Wiederholen, wiederholen, wiederholen.** Ziel einmal erreicht, Spannung lässt nach. Und der „innere Schweinehund“ wittert seine Chance: „Okay. Das hat geklappt. Aber das war bestimmt nur eine Ausnahme. Auf die Dauer ist das zu mühsam, zu aufwendig, zu teuer. Lass es lieber. Früher war doch besser.“ Nicht drauf hören. Stattdessen: Gleich noch einmal den Weg gehen. Und noch einmal ...

Bis zur neurologischen Verankerung eines neuen Verhaltens braucht das Gehirn eine Reihe von Wiederholungen bis es versteht: „Aha. Diese neue Verhaltensweise ist meinem Gehirnbesitzer wichtig. Also merken.“ Diese Manifestation funktioniert umso besser, wenn sie nicht nur von Erkenntnis und Notwendigkeit geprägt ist, sondern in der Verbindung von linker und rechter Hirnhälfte mit positiven Gefühlen (Erfolg), schönen Bildern (Party, Belohnung, Siegerpodest) und Erfahrungen (ich habe es geschafft) verbunden wird.

Probieren Sie es also bei den nächsten Aufgaben aus. Viel Erfolg dabei!

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website. Schauen Sie mal vorbei. Die nächste **now-essential** Ausgabe erscheint im Mai 2022. Bis dahin eine gute Zeit! **Blieben Sie gesund!** Möchten Sie **now-essential** zukünftig nicht mehr erhalten, würden wir das zwar sehr bedauern, respektieren aber Ihren Wunsch: [ABBESTELLEN](#)