

▶ HH

+ 00:00:20:10 +



—

# ZUKUNFTSMUT

NICHT DAS BESSERE DENKEN, SONDERN DAS BESSERE TUN

*Nicht das bessere Denken, sondern das bessere Tun.*

Dr. Carl Naughton

# PSYCHOLOGISCHES KAPITAL ZUKUNFTSMUT



59

**Wohlbefinden**  
Psychologisch gesund  
sein (Siu, 2013)

40

**Leistung**  
sich für Erfolg einbringen  
(Avey et al., 2011)

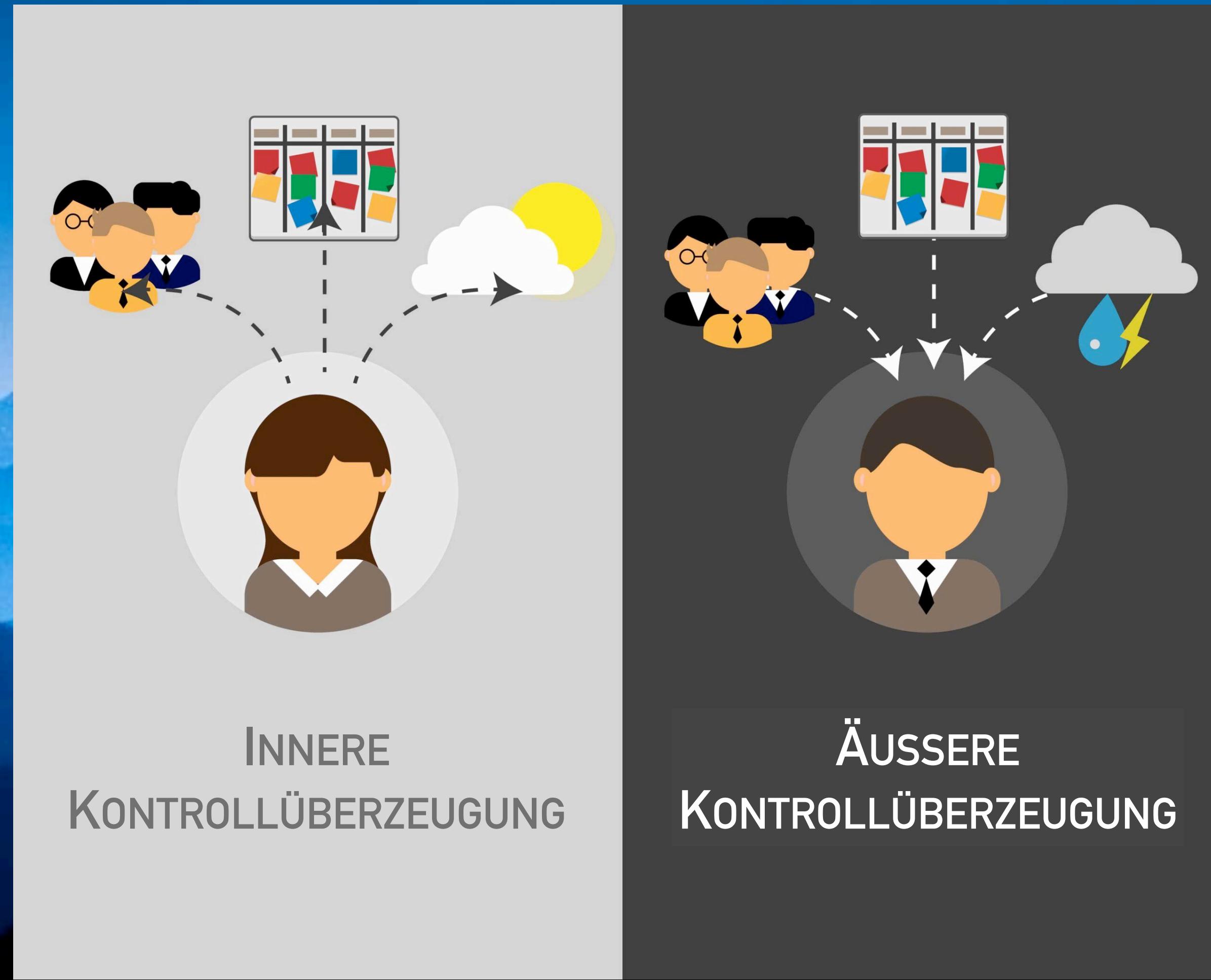
48

**Innovation**  
Durchhalten & Umsetzen  
(Naughton et al., 2019)

35

**Beschäftigungsfähig**  
Sich auf neue Jobs  
einstellen (Chen, 2012)

# TOOL: KONTROLLÜBERZEUGUNG



Timofti et al. (2014). Locus of Control and performance. // Dharani et al. (2012). Locus of control and happiness // Hans et al. (2013). Locus of control and engagement. // French (2005). Locus of control and conflict. // Basak et al. (2011). Locus of control and job satisfaction.

ICH BIN ...  
... SICHTBAR  
ZUVERSICHTLICHER.

01

02

## PSYCHO- LOGISCHES KAPITAL

ICH BIN ...  
... REALISTISCH  
OPTIMISTISCH.

04

ICH BIN ...  
... EMOTIONAL  
ROBUST.

03

ICH TRAUE ...  
... MIR GENERELL  
MEHR ZU.

# PATHWAYS DENKEN IN OPTIONEN



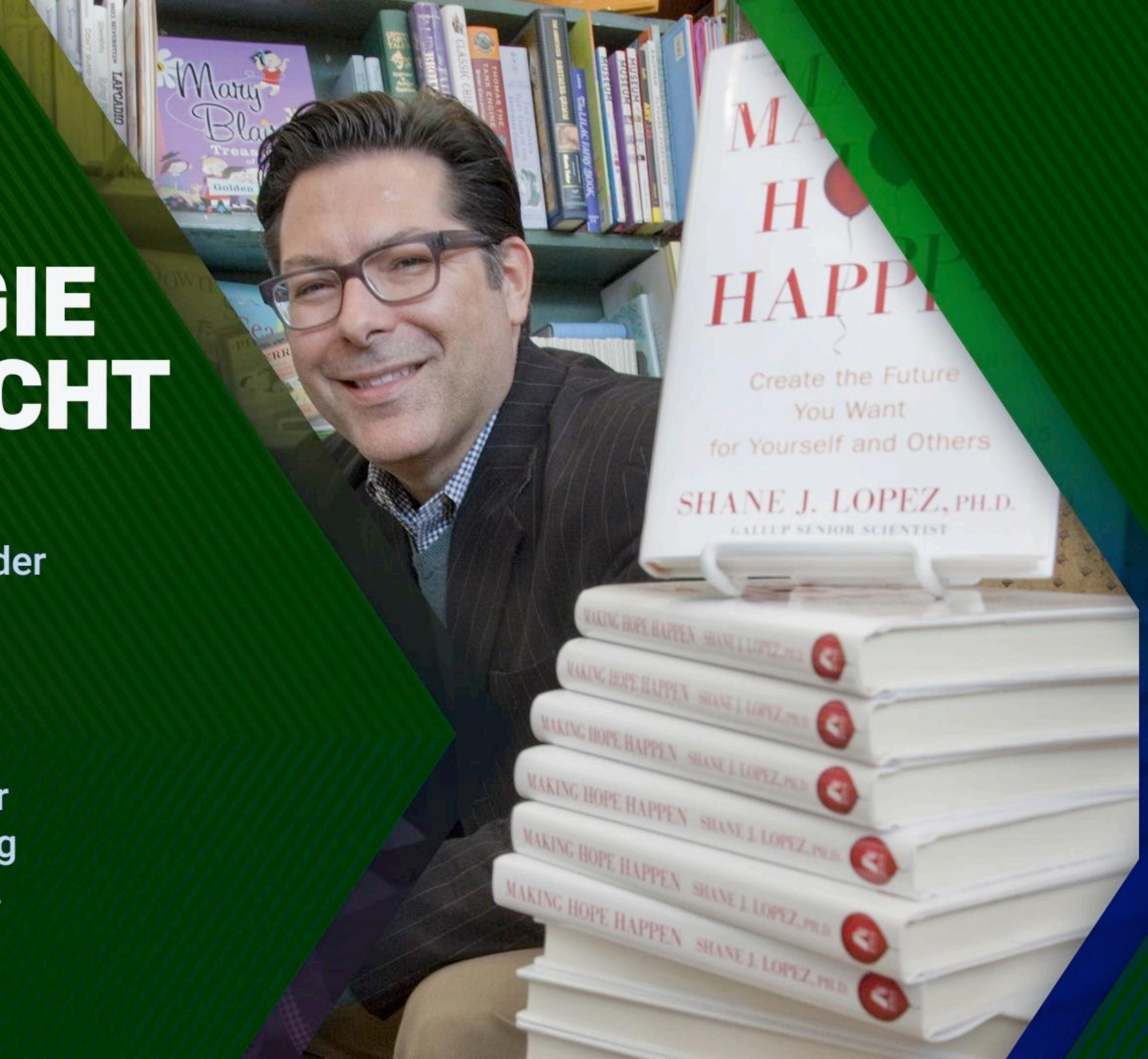
1. MEHRERE Lösungswege von Beginn an
2. FEEDBACK zu allen einholen.
3. FEEDBACK auf alle anwenden.

# DIE STRATEGIE ZUVERSICHT

---

Zuversicht erklärt 14% der Unterschiede in der Performance von Menschen.

Zuversicht ist weit mehr als einfach die Hoffnung auf eine rosige Zukunft.



# RETRO-BLICK



1 Jahr in der **ZUKUNFT.**  
**ZIEL** erreicht!

**BLICK ZURÜCK:** Wie  
haben Sie das gemacht?

Welche **HÜRDEN**  
haben Sie gemeistert?

Welche **CHANCEN**  
haben Sie genutzt?



Ich weiß, was ich mit meinen  
Fähigkeiten erreichen kann.

+ .00:00:21:28 +

# ICH TRAUE MIR MEHR ZU.

Ich stelle mich herausfordernden  
Aufgaben.

Ich reflektiere, wie viel ich im  
letzten Projekt dazu gelernt habe.

Photo by Greg Rakozy

to by Greg Rakozy on Un

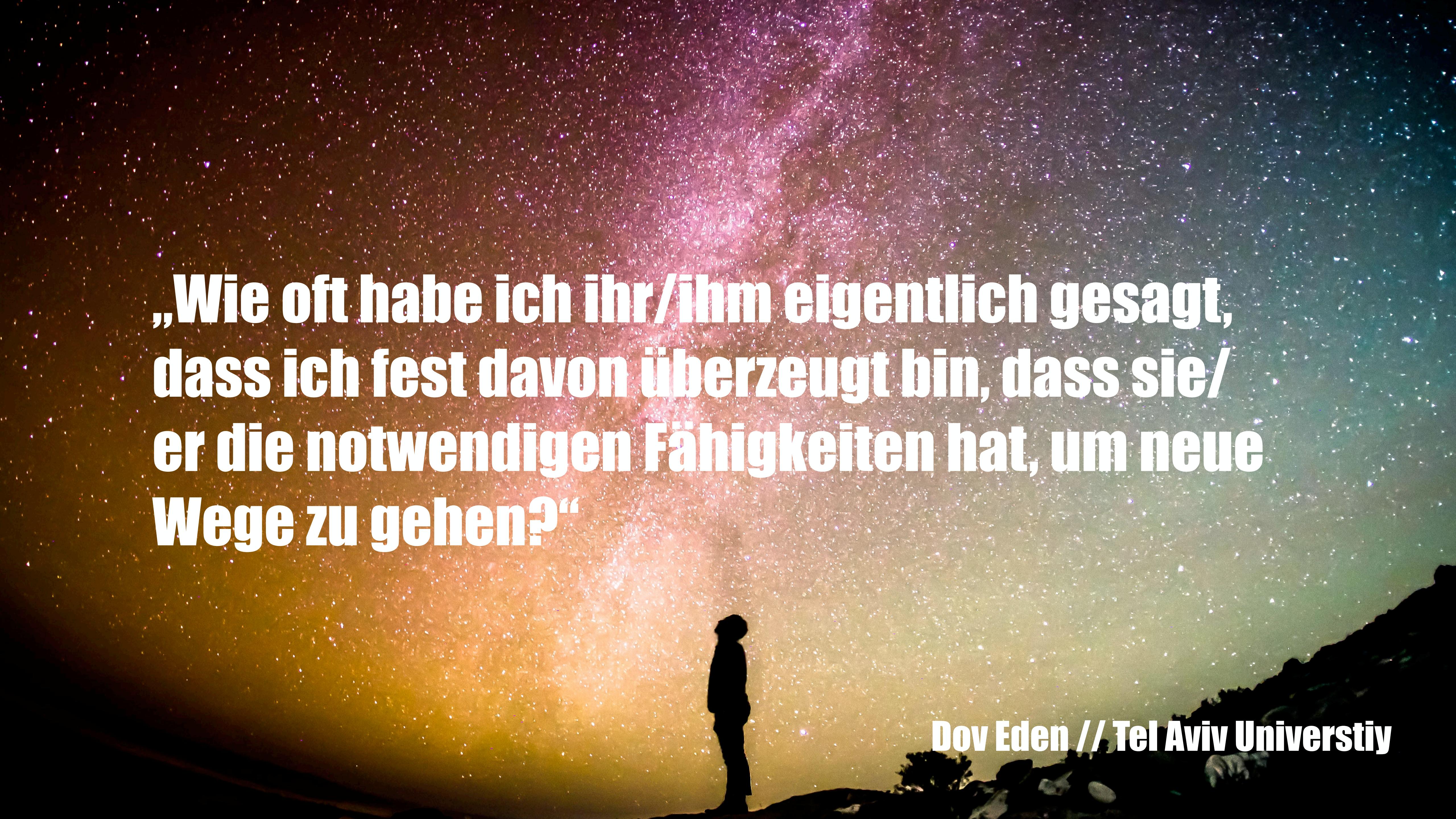


# IMMOBILIEN: BEKANNTES IM NEUEN

---

Zuerst schauen:  
Was bleibt gleich?

Dann schauen:  
Was wird neu?  
In dieser Reihenfolge die  
Kommunikation  
aufsetzen



„Wie oft habe ich ihr/ihm eigentlich gesagt,  
dass ich fest davon überzeugt bin, dass sie/  
er die notwendigen Fähigkeiten hat, um neue  
Wege zu gehen?“

Dov Eden // Tel Aviv University

# ZUTRAUENS STICKER

1. STICKER AUSWÄHLEN.
2. FÄHIGKEITS-FEEDBACK SCHREIBEN.
3. ANONYM ZUKOMMEN LASSEN.

DEIN  
DURCHHALTE-  
VERMÖGEN  
IST  
ÜBERWÄLTIGEND

Ich mag es wirklich, wie Du .....

WO HAST DU  
DIESE  
SEXY  
INNENEINRICHTUNG  
FÜR DEINEN  
KOPF HER?

Es überrascht mich immer wieder,  
wie Du .....

DU ERINNERST  
MICH DARAN, WIE  
SICH  
MÖGLICH  
ANFÜHLT.

Die Art, wie Du.....  
hat mich ermutigt,.....



Wie stärke ich mich und das Team, um aus Widrigkeiten gestärkt hervorzugehen?

ICH BIN EMOTIONAL ROBUSTER.

Wie stelle ich sicher, dass wir aus Niederlagen einen Nutzen für uns ziehen?

Nicht das bessere Denken, sondern das bessere Tun



## 1. STOPPEN

Machen Sie 3  
psychologische  
Seufzer!



## 2. NAMEN GEBEN

Geben Sie dem  
Gefühl einen  
Namen!



## 3. ALTERNATIVE

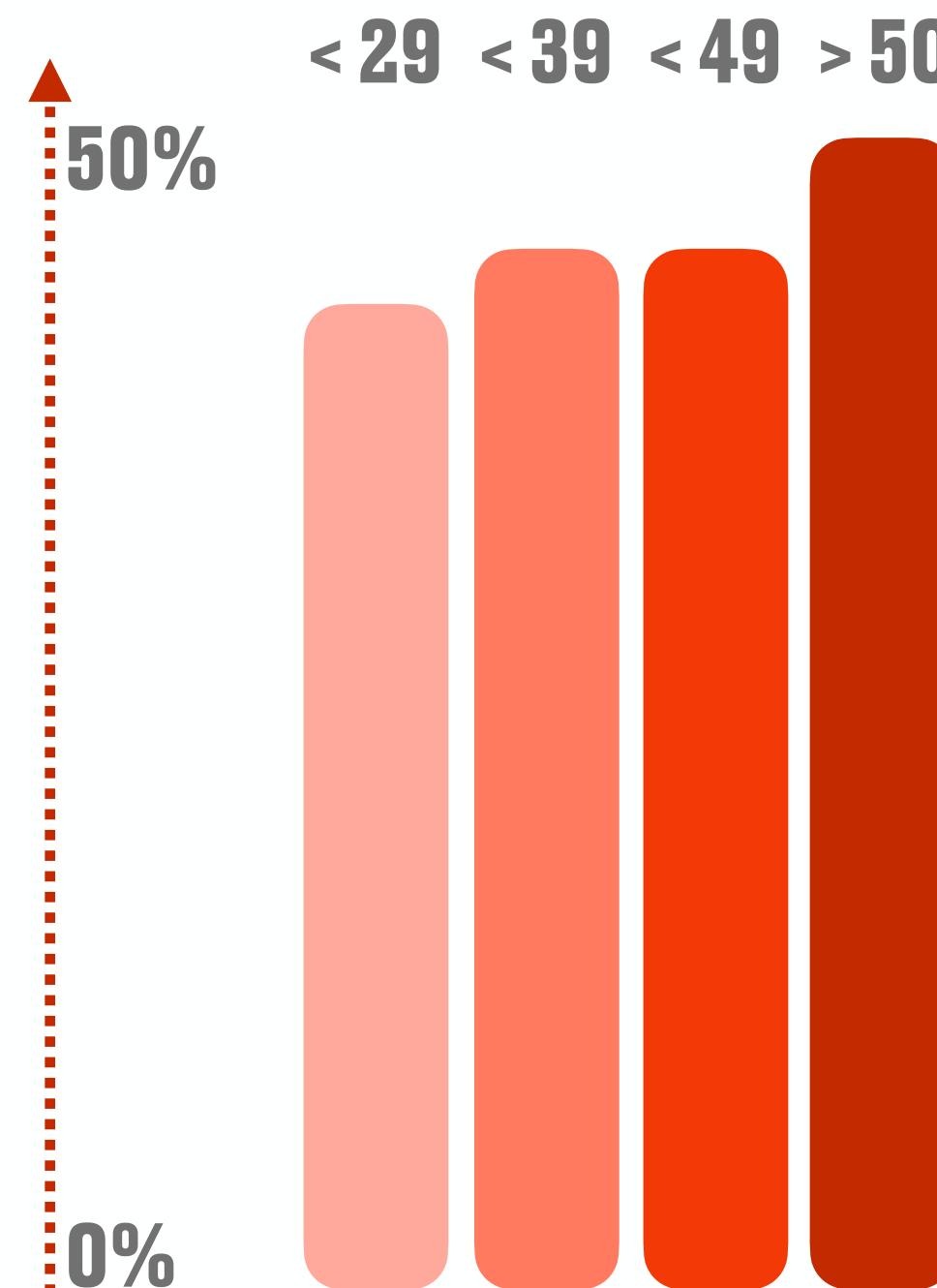
Fragen Sie sich:  
“Was kann ich  
für das nächste  
Mal lernen?”

**SNAP**

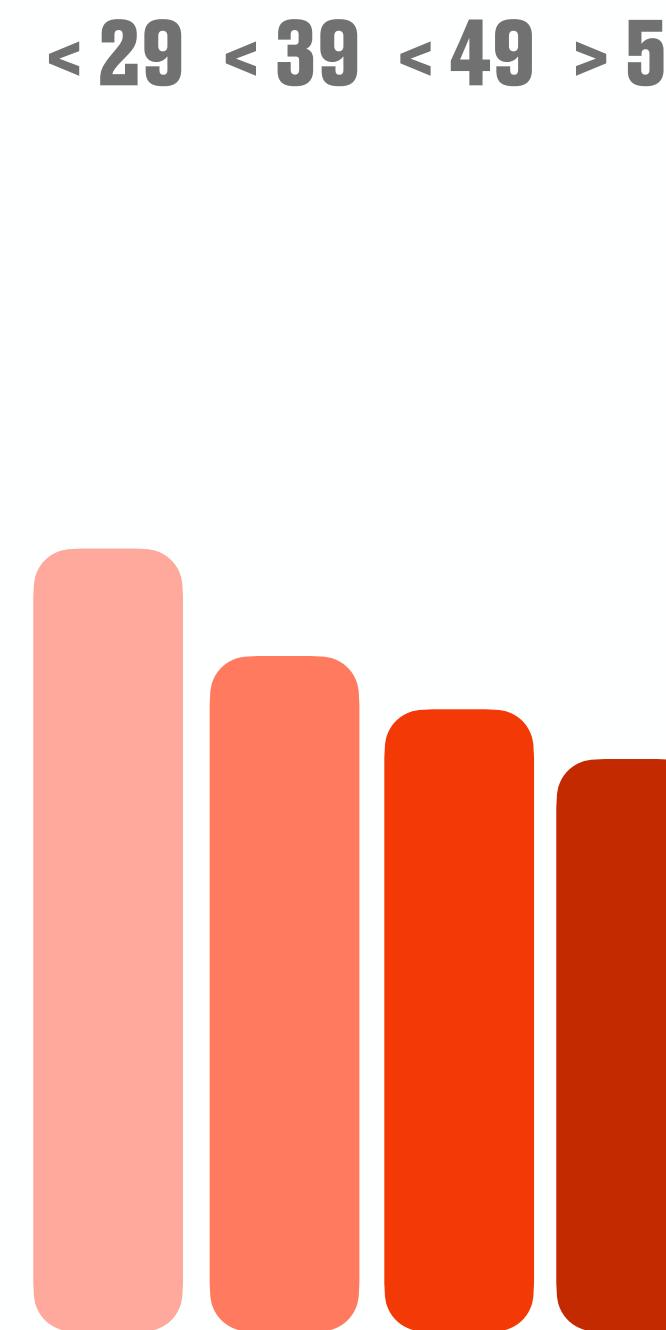
Nummenmaa, et al. (2013)

Uusberg, et al. (2019)

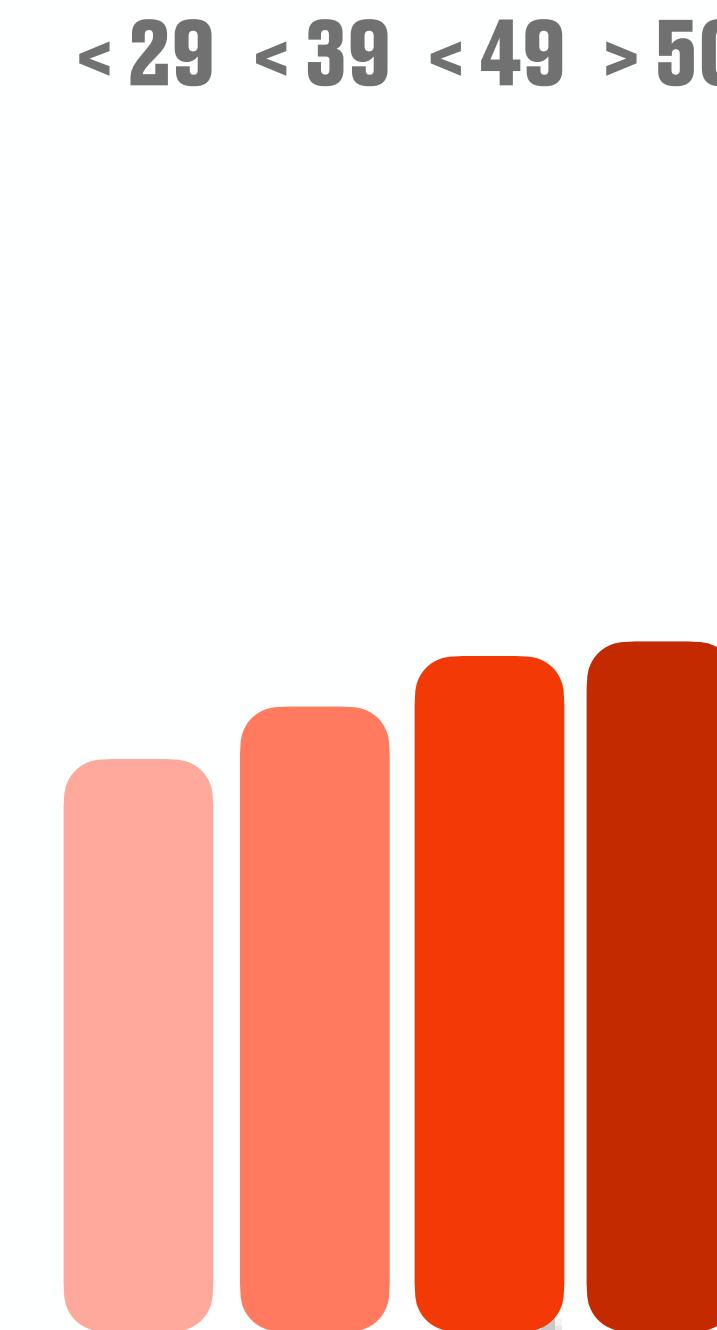
# White (2016): „5 Languages of appreciation“



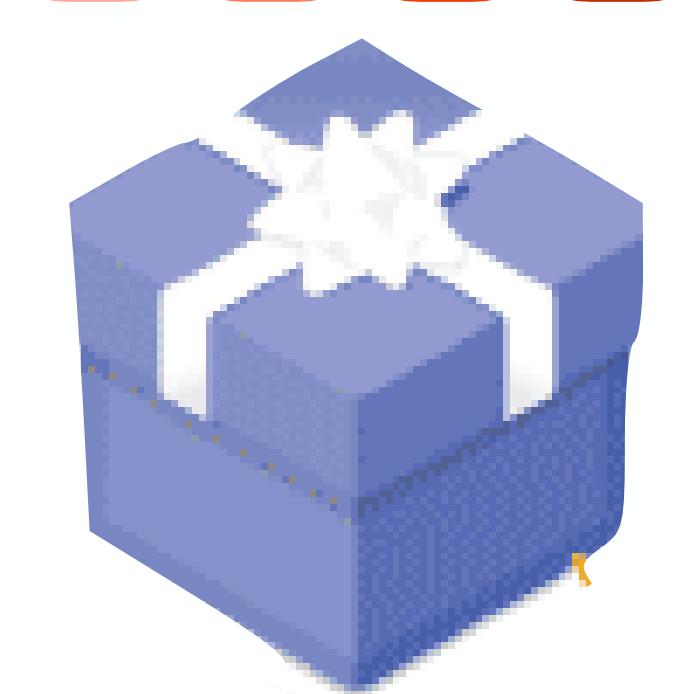
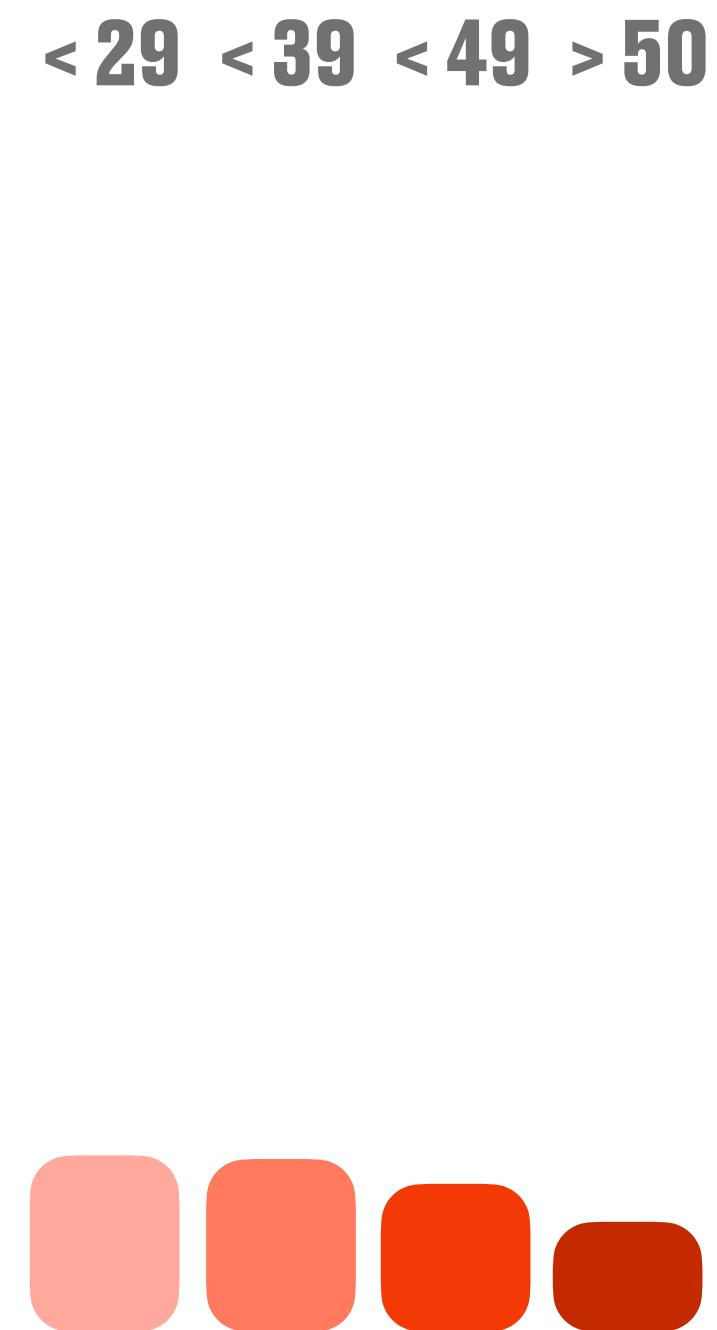
**WORTE**



**ZEIT**



**HILFE**



**GESCHENKE**

Weiß mein Team, welchen  
Anteil sein Können an  
Erfolgen ausmacht?

+

**ICH BIN REALISTISCH  
OPTIMISTISCH.**

*Nicht das bessere Denken, sondern das bessere Tun.*

Wie entwickeln wir (Team & ich)  
Optimismus für zukünftige  
berufliche Ereignisse?

# Harvard Business Review

## THE VALUE OF HAPPINESS

HOW EMPLOYEE  
WELL-BEING  
DRIVES PROFITS



JANUARY-FEBRUARY

44 The Big Idea  
Runaway Capitalism  
(Beware the Peacock Effect)  
Christopher Meyer and Julia Kirby  
119 Managing Yourself  
The Skills Every  
21st-Century  
Manager Will Need  
124 Life's Work  
Kareem Abdul-Jabbar  
PLUS Audacious Ideas 2012

SPECIAL DOUBLE ISSUE

## ERKLÄRUNGSSTILE

- 1. Quelle des Erfolgs**  
Mein Erfolg **vs.** günstige Umstände
- 2. Permanenz des Erfolgs**  
Immer so **vs.** vorübergehend
- 3. AUSWIRKUNGEN**  
Wirkt auf alles **vs.** wirkt begrenzt

ZUVERSICHT  
... RÜCKWÄRTS VOM  
ZUKUNFTS-ICH

OPTIMISMUS  
OPTIMISTISCHES  
ERKLÄRUNGSMUSTER.

01

02

04

03

ZUTRAUEN  
VERTRAUTES IM  
NEUEN / STICKER

PSYCHO-  
LOGISCHES  
KAPITAL

# ZUKUNFTSMUT TO GO

1. PHYSISCHE STÄRKE
2. MENTALE STÄRKE
3. SOZIALE STÄRKE

