

+
+ 00:00:20:10 +

□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□

Nicht das bessere Denken, sondern das bessere Tun.

ZUKUNFTSMUT

NICHT DAS BESSERE DENKEN, SONDERN DAS BESSERE TUN



Dr. Carl Naughton

PSYCHOLOGISCHES KAPITAL ZUKUNFTSMUT

A donut chart with a yellow-to-green gradient, showing 59% completion. The number 59 is in the center.

59

Wohlbefinden

Psychologisch gesund
sein (Siu, 2013)

A donut chart with a green-to-blue gradient, showing 40% completion. The number 40 is in the center.

40

Leistung

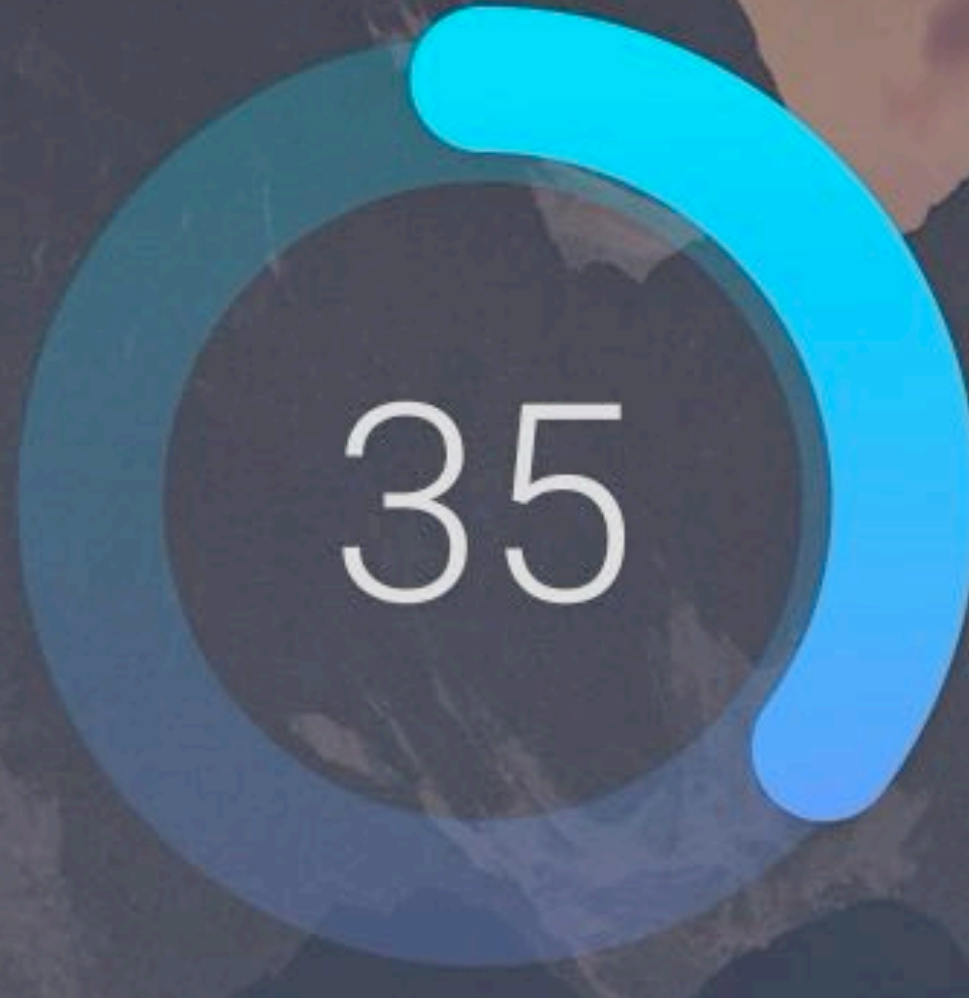
sich für Erfolg einbringen
(Avey et al., 2011)

A donut chart with a pink-to-purple gradient, showing 48% completion. The number 48 is in the center.

48

Innovation

Durchhalten & Umsetzen
(Naughton et al., 2019)

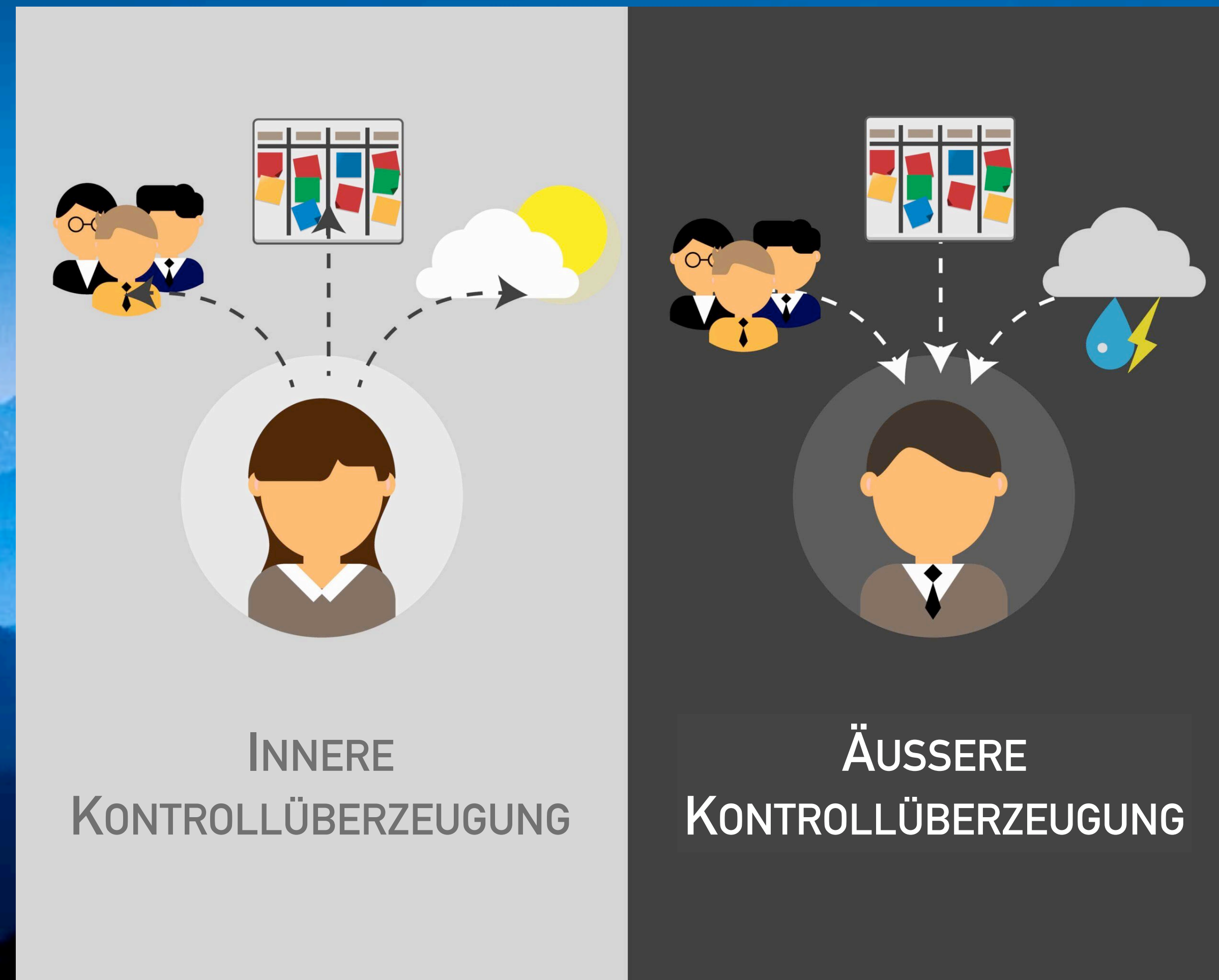
A donut chart with a blue-to-teal gradient, showing 35% completion. The number 35 is in the center.

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

PSYCHO-
LOGISCHES
KAPITAL

02

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

ICH BIN ...
... REALISTISCH
OPTIMISTISCH.

04

03

ICH BIN ...
... EMOTIONAL
ROBUST.

PATHWAYS **DENKEN IN** **OPTIONEN**

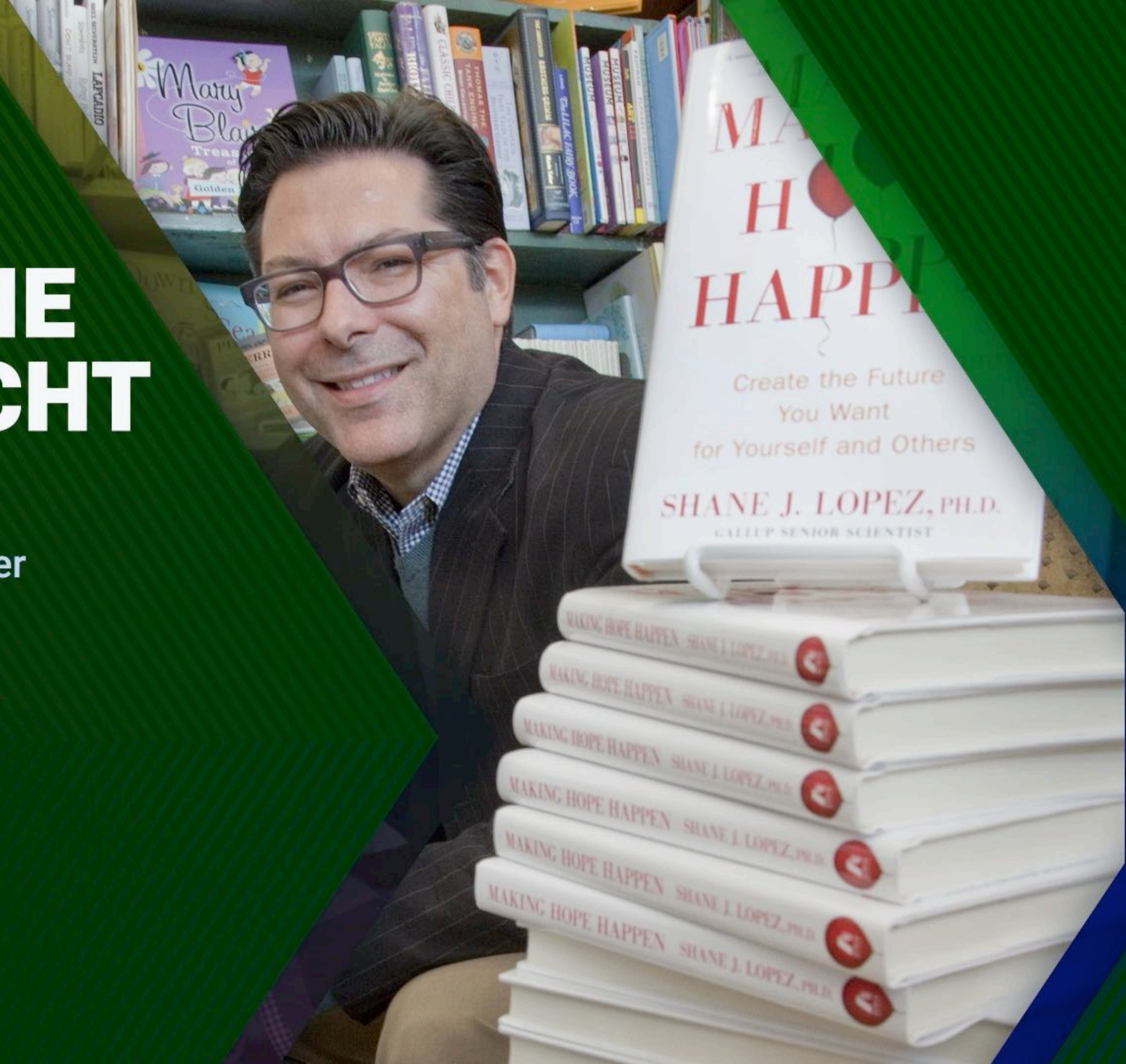


1. MEHRERE Lösungswege von Beginn an
2. FEEDBACK zu allen einholen.
3. FEEDBACK auf alle anwenden.

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! 1

BLICK ZURÜCK: Wie
haben Sie das gemacht? 2

Welche **HÜRDEN**
haben Sie gemeistert? 3

Welche **CHANCEN**
haben Sie genutzt? 4



**Ich weiß, was ich mit meinen
Fähigkeiten erreichen kann.**

**ICH TRAUE MIR
MEHR ZU.**

**Ich stelle mich herausfordernden
Aufgaben.**

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


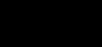
Photo by  on 

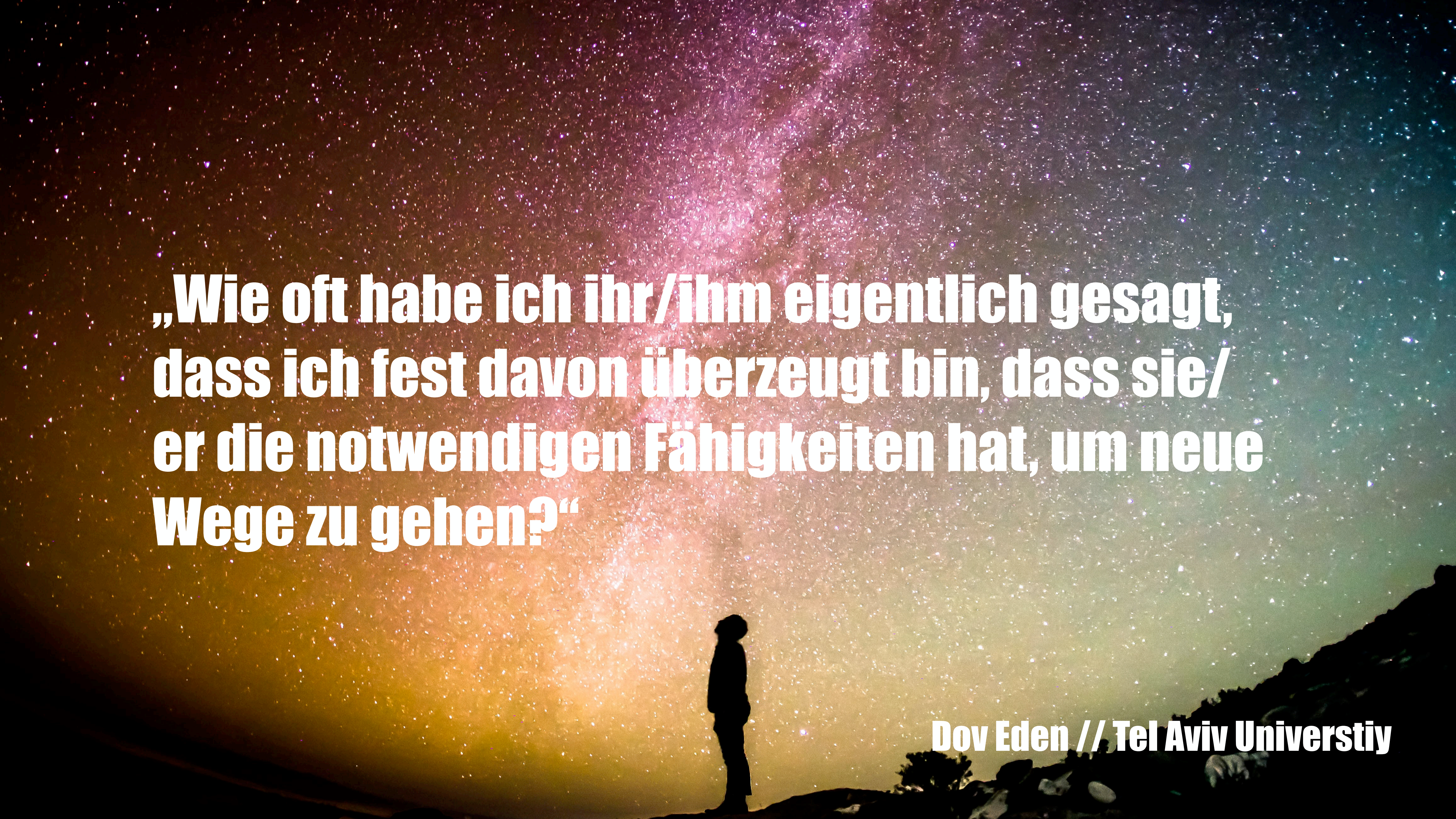
Photo by  on 



IMMOBILIEN: BEKANNTES IM NEUEN

Zuerst schauen:
Was bleibt gleich?

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

A person's silhouette is shown standing on a dark, rocky outcrop, looking up at a vast night sky filled with stars. The Milky Way galaxy is prominently visible, stretching across the upper half of the frame with a dense band of stars and a soft, pinkish-purple glow. The lower half of the sky transitions into a deep orange and yellow hue, suggesting the presence of nebulae or the light from a distant star. The overall scene conveys a sense of wonder and contemplation.

**„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 Universtiy

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?



1. STOPPEN

Machen Sie 3
psychologische
Seufzer!



2. NAMEN GEBEN

Geben Sie dem
Gefühl einen
Namen!



3. ALTERNATIVE

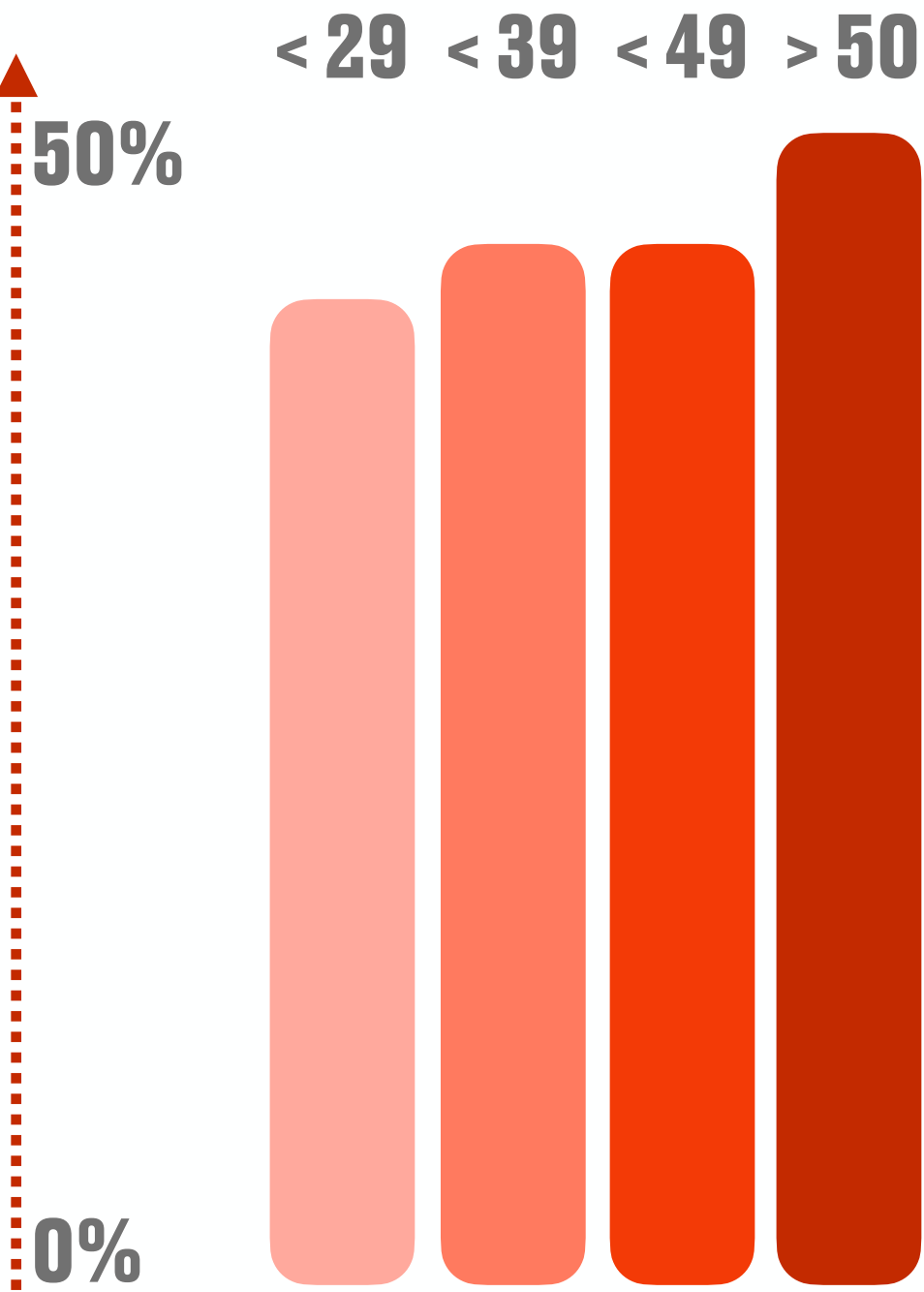
Fragen Sie sich:
"Was kann ich
für das nächste
Mal lernen?"

SNAP

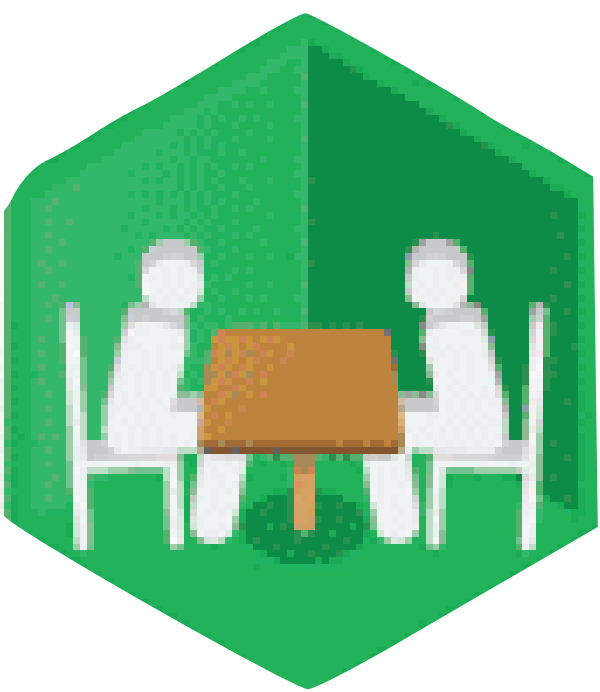
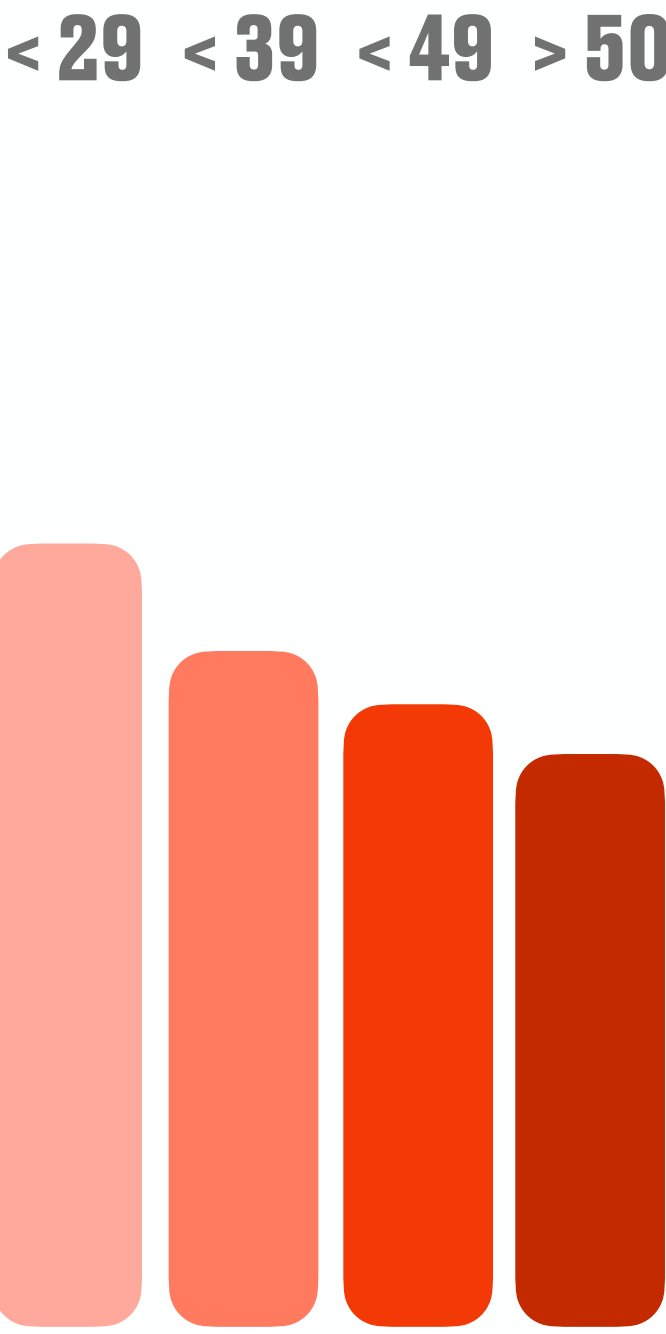
[Nummenmaa, et al. \(2013\)](#)

[Uusberg, et al. \(2019\)](#)

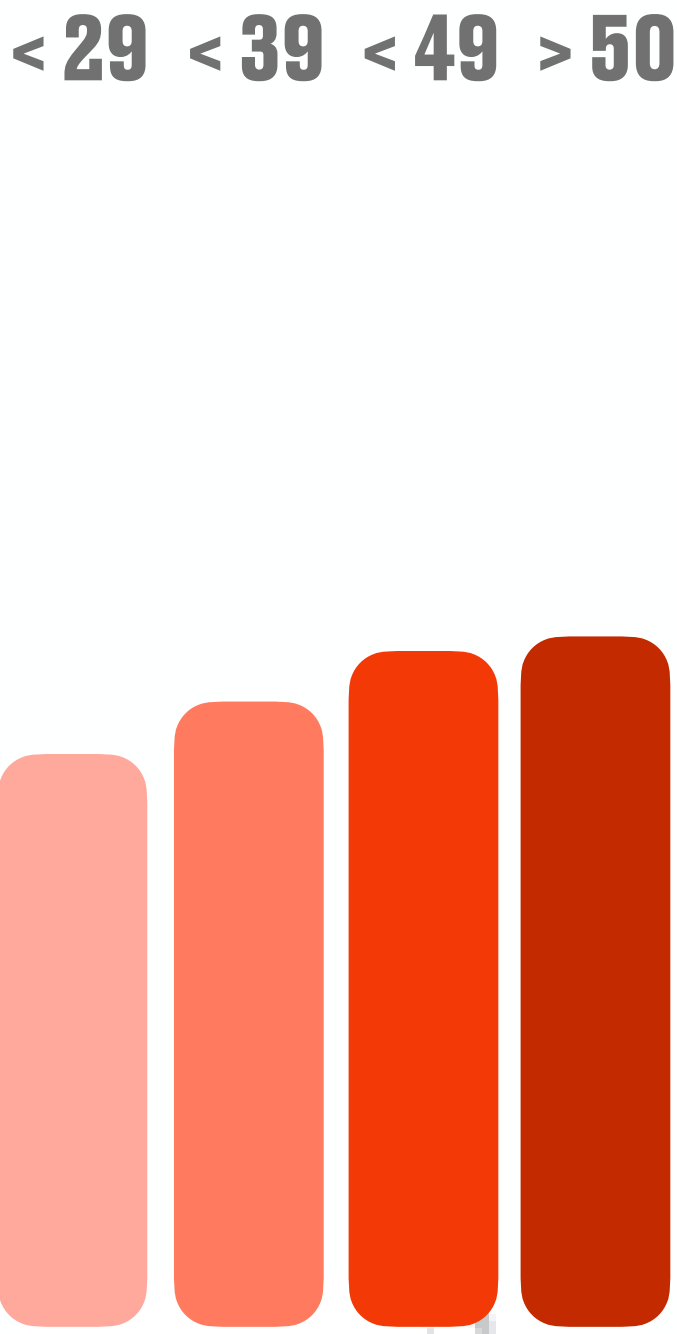
White (2016): „5 Languages of appreciation“



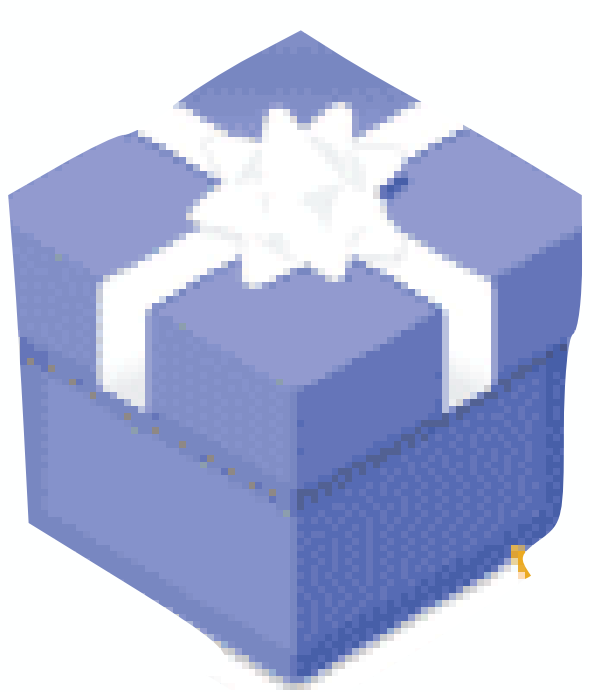
WORTE



ZEIT



HILFE



GESCHENKE

00:00:19:28
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

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
114 Life's Work
Kareem Abdul-Jabbar
PLUS Audacious Ideas 2012
SPECIAL DOUBLE ISSUE

THE VALUE OF HAPPINESS

HOW EMPLOYEE
WELL-BEING
DRIVES PROFITS



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

01

**PSYCHO-
LOGISCHES
KAPITAL**

02

ZUTRAUEN
VERTRAUTES IM
NEUEN / STICKER

OPTIMISMUS
OPTIMISTISCHES
ERKLÄRUNGSMUSTER.

04

03

ROBUSTHEIT
WERTSCHÄTZUNG
& SNAP

ZUKUNFTSMUT TO GO

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

