

DIACOVA

Ihr Partner für Personalentwicklung.

Konkret.
Kompetent.
Kostenbewusst.



Freude herrscht...

Positive Psychologie ist ein wesentlicher Marktvorteil. Diese Erkenntnis setzt sich auch in der Arbeitspsychologie mehr und mehr durch. Während sich die Themen vor 20 Jahren auf Stress, sexueller Übergriff, Mobbing, Burnout, gelernte Hilflosigkeit etc. fokussierten, stehen heute immer mehr

Themen wie Resilienz, positiver Leadership, Stärken stärken, Flow-Erleben, Achtsamkeit etc. im Zentrum. Diese Kehrwendung ist sehr zu begrüssen und die Erkenntnis, dass die Welt oder das Unternehmen auch mit positiv geprägten Themen zu steuern ist, generiert viel Kraft und Energie.

Wahlmöglichkeit nutzen

Führungspersonen werden häufig damit konfrontiert, dass sie das Verhalten ihrer Mitarbeitenden in eine Richtung lenken müssen oder wollen. Sofern sowohl erwünschtes als auch unerwünschtes Verhalten auftritt, hat die Führungsperson folgende Wahl: Sie kann erwünschtes Verhalten belohnen oder unerwünschtes Verhalten bestrafen. Wenn der Pausentisch ordentlich verlassen wird, kann die Führungsperson ein Lob aussprechen. Oder sie kann beim schmutzigen Tisch kritisieren. Die erste Variante, erwünschtes Verhalten bestärken, ist aus psychologischer Sicht wirkungsvoller. Die zweite Variante mit Kritik funktioniert auch, aber sie zeigt weniger Effekt. Wir stellen jedoch immer wieder eine Tendenz fest, dass nichts gesagt wird, solange es gut läuft, bei Fehlern aber bald reklamiert wird. Damit vergibt man sich die Chance auf die grösstmögliche Wirkung. Und man vergibt sich auch die Chance, positive Emotionen zu pflegen und einzubringen.

rechtzeitig erkannt und abgewehrt werden. Die Spezies Mensch hat zu Beginn der Menschheitsentwicklung überlebt, weil sie sich auf das konzentrierte, was schief laufen kann und nicht auf das, was gut geht. Negative Emotionen haben deshalb auch eine grössere Dynamik. Ungefähr im Verhältnis 4:1 ist die unterschiedliche Dynamik zwischen negativen Emotionen wie Wut, Furcht, Angst, Ekel zu positiven Emotionen wie Freude, Neugierde, Vertrauen zu werten. Die erfolgreiche Steuerung von positiven Emotionen wird aber immer mehr zum Vorteil. Wer andere anlachen kann, hat die besseren Berufschancen als ein misstrauischer und missmutiger Typ.

Wie steuern?

In Bezug auf die Personalentwicklung bedeutet dies beispielsweise, wenn in einem Team ein «Miesepeter» schlechte Stimmung verbreitet, braucht es vier gutgelaunte Mitarbeitende, um die negative Stimmung zu neutralisieren. Und in diesem

Fall ist die Stimmung auch nicht besonders gut, sondern nur neutral.

- Dulden Sie daher keine «Miesepeter» im Team.
- Fördern Sie positive Emotionen und bringen Sie diese in geeigneter Form zum Ausdruck.
- Steuern Sie Ihre negativen Emotionen und vermeiden Sie, dass andere darunter leiden. Dasselbe verlangen Sie von den Mitarbeitenden.
- Verstärken Sie erwünschtes Verhalten bei sich und anderen.
- Fokussieren Sie sich auf die positiven Momente bei der Arbeit und im Leben. Feiern Sie Erfolge.

Als erfahrener Personalentwicklungsspezialist unterstützt die **DIACOVA AG** Sie und Ihr Unternehmen gerne, damit in Ihrem Unternehmen Freude herrscht! Wir haben Ihnen viel zu bieten und dies in den drei Landessprachen.

Muster erkennen und ändern

Wir Menschen tendieren dazu, negativen Emotionen mehr Aufmerksamkeit entgegenzubringen als positiven. Warum ist dies so? Das menschliche Gehirn entwickelte sich in unendlich langen Zeiträumen, in denen es vor allem als Gefahrensensor funktionieren musste. Hunger, Kälte oder Feinde mussten

DIACOVA AG

Ihr Partner für Personalentwicklung
info@diacova.ch
 Waisenhausplatz 14
 3000 Bern 1
www.diacova.ch
 Bern – Zürich – Fribourg – Locarno

