



Angewandte
Psychologie

IAP Impuls-Woche

Impuls **Selbstführung**

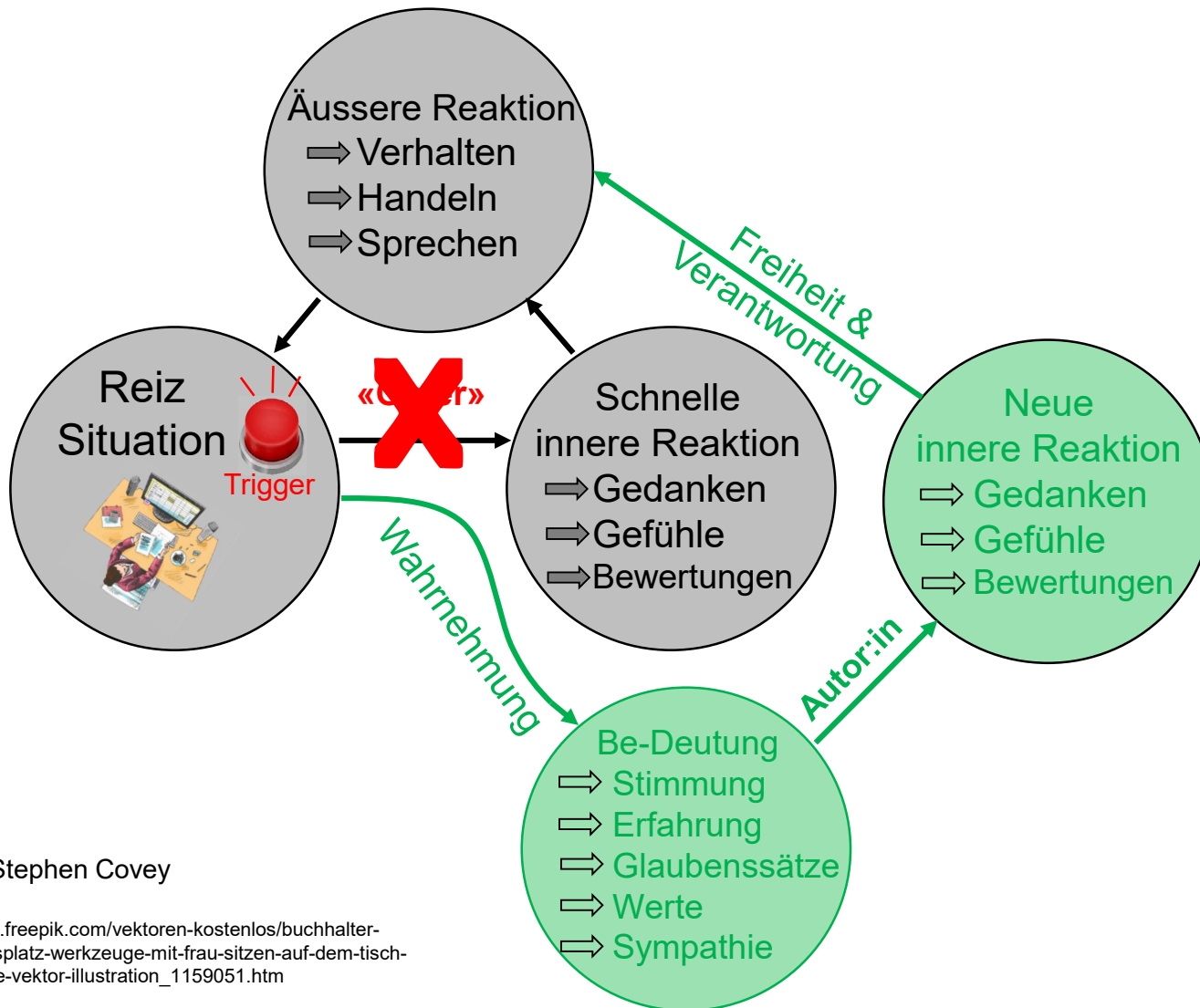
Christoph Hoffmann
Prof. Dr. Andres Pfister

Um wen geht es?



Bildnachweis: Comic Spieglein:
https://de.toonpool.com/cartoons/f%C3%BChrungsschw%C3%A4che_291770#img9

Rahmenmodell Response-Ability Autorenschaft (Stephen Covey)



Modifiziert nach Stephen Covey

Bildnachweis: https://de.freepik.com/vektoren-kostenlos/buchhalter-bueroangestellte-arbeitsplatz-werkzeuge-mit-frau-sitzen-auf-dem-tisch-farbige-draufsicht-skizze-vektor-illustration_1159051.htm

Fünf Massnahmen zur Autorenschaft

- Nutze den kurzen Augenblick zwischen dem Reiz und der Reaktion für eine **bewusste** Wahrnehmung.
- Lerne deine somatischen Marker bis in die kleinste Faser deines Körpers kennen. Sie zeigen dir, wie dein schnelles limbisches System am liebsten reagieren würde.
- «Never underestimate the power of the situation your in!» Analysiere die Situation genau, in der du und andere sich befinden und hole so viel Informationen wie möglich ein. Dinge zeigen sich dann plötzlich in einem anderen Licht.
- Übe dich in Gelassenheit durch Achtsamkeitstraining und Meditation. Dadurch gewinnst du Zeit zwischen dem Reiz und der Reaktion und erhöhst damit die Chance auf eine Autorenschaft.
- Autorenschaft erlangen bedeutet lernen. Analysiere deine Bereitschaft und Präferenzen für die eigenen Lernprozesse.

Angebote am IAP

- **Weiterbildungskurs Achtsam – aufmerksam – fokussiert**
Durch eine fokussierte Wahrnehmung und achtsame Selbstführung gestalten Sie Ihren beruflichen und persönlichen Alltag arbeiten an der eigenen Entwicklung.
- **Programm Self-Leadership für Führungspersonen**
Im sechswöchigen Self-Leadership-Programm erwerben und vertiefen Sie Fähigkeiten und Fertigkeiten, um handlungsfähig in der Achterbahn des Lebens zu bleiben.