



## Centered Leadership

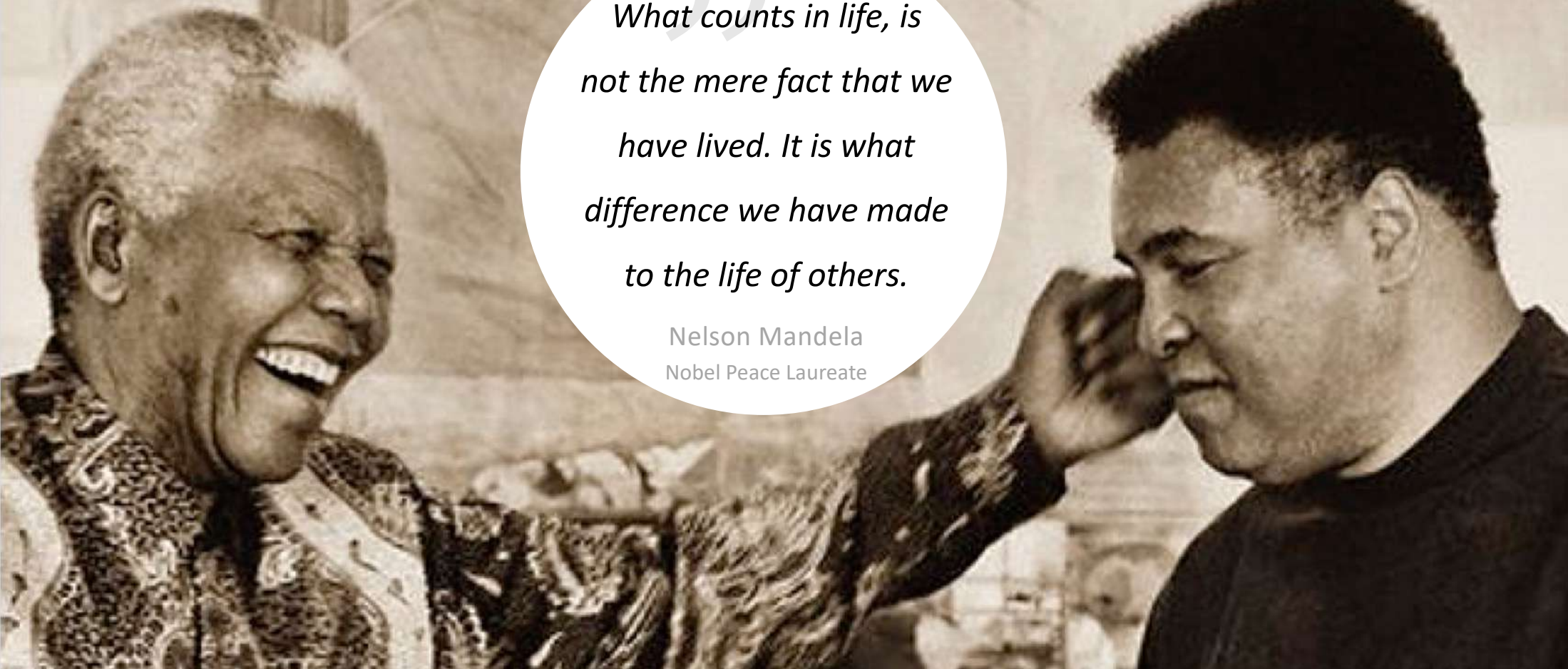
Mit Positiver Psychologie besser  
leben und arbeiten

HFBP Women's Business Lounge

Hannover, 26. April 2023



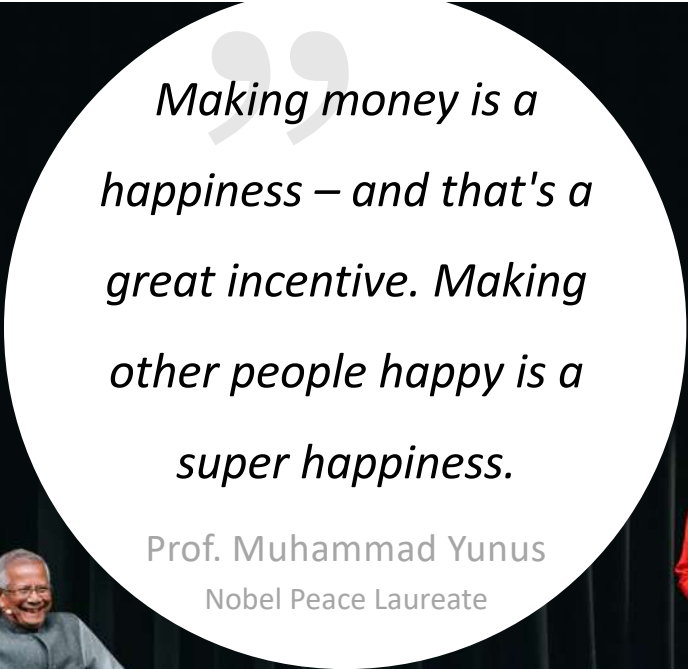
Welchen Unterschied können wir im Leben anderer machen?



*What counts in life, is  
not the mere fact that we  
have lived. It is what  
difference we have made  
to the life of others.*

Nelson Mandela  
Nobel Peace Laureate

Yunel ist eine Hommage an die beiden Friedensnobelpreisträger Muhammad Yunus und Nelson Mandela



*Making money is a  
happiness – and that's a  
great incentive. Making  
other people happy is a  
super happiness.*

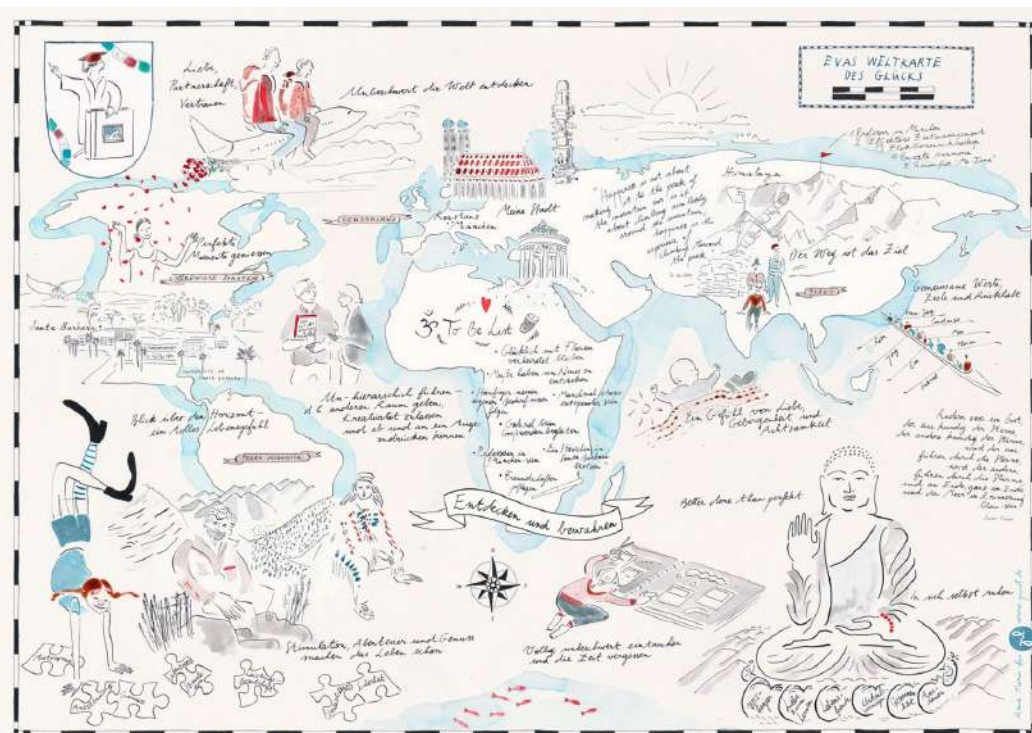
Prof. Muhammad Yunus  
Nobel Peace Laureate

# Yunel kombiniert Erkenntnisse aus der Glücks- und Hirnforschung mit strategischer Beratung



YUNEL

Neben Life Maps und Vision Poster bietet Yunel maßgeschneiderte Programme für Unternehmen und Non-Profits an



Menschliche Potenziale für die Gesellschaft entfalten

## Worum es heute gehen soll

Ziele



**Reflexion** – Beschäftigung mit dem, was Menschen ihr Potenzial optimal entfalten lässt

**Inspiration** – durch ausgewählte Impulse aus Psychologie und Hirnforschung

**Transfer** – anhand von praktischen Techniken und Tipps für mehr Positivität und Energie im Alltag

## Checking in

- 1. Pulscheck:** Auf einer Skala von 1 (ein Graus) bis 10 (ein Traum) – wie war meine Woche? Und: woran lag das?
- 2. Energiebringer & Räuber:** Was hat mir Energie gegeben, was genommen?
- 3. Intention:** Worauf kommt es mir heute wirklich an?

*Bitte nehmen Sie sich 3 min Zeit, um über diese Fragen nachzudenken. Halten Sie Ihre Gedanken schriftlich fest.*



Workbook  
S. 3

# Was wird Ihnen mit Blick auf Ihre Notizen bewusst?

Reflexion



# Schreiben hilft – mit Zettel und Stift

Schon wenige Minuten Journaling haben „katharsische“ Wirkung

## Ausgewählte Effekte

Hilft dem Gehirn Emotionen zu regulieren

Reduziert Stress

Steigert subjektives Wohlbefinden

Fördert Kreativität

Stärkt das Gedächtnis

Schürt Zuversicht



Quelle: Baikie, K. A. & Wilhelm, K. 2005 – Emotional and physical benefits of expressive writing. In: Advances in Psychiatric Treatment 11(5):338-346; <https://positivepsychology.com/benefits-of-journaling/>



# Die bewusste Artikulation von Emotionen verändert unser psychisches Erleben

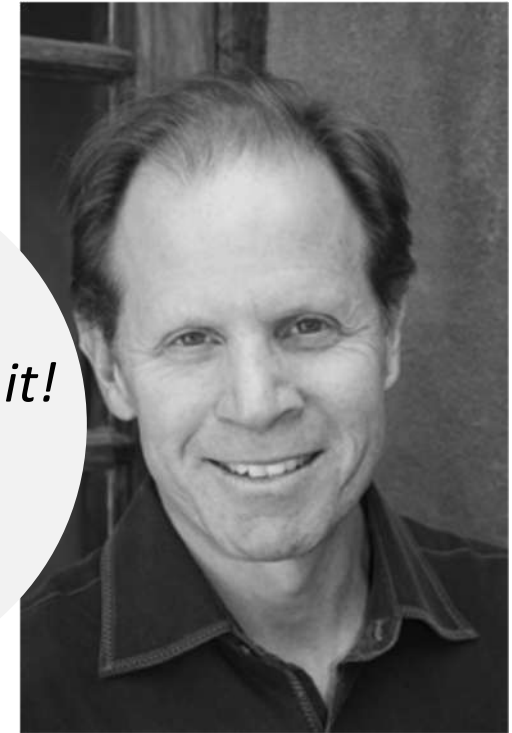
Labeling Technik



”

*Name it to tame it!*

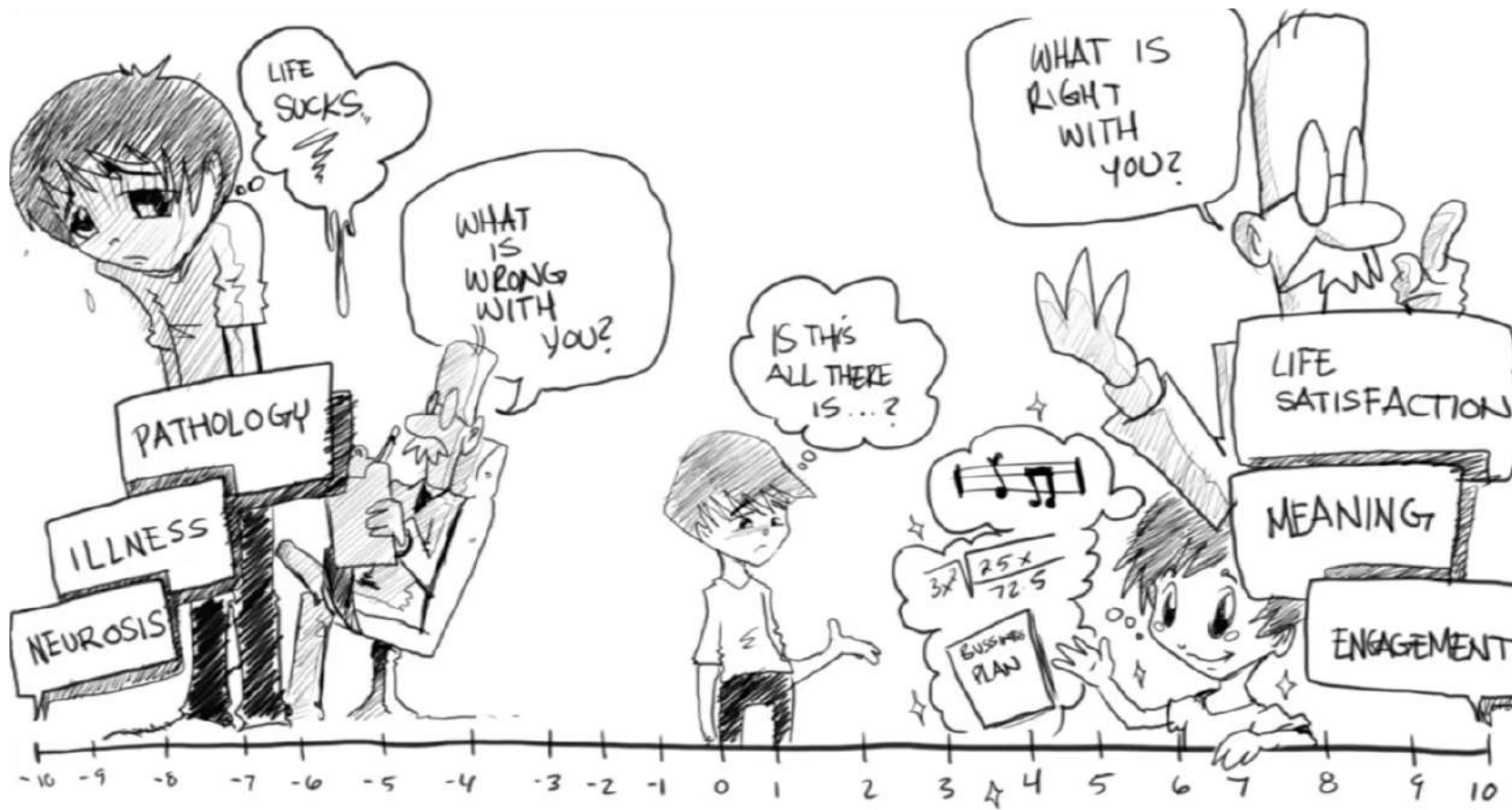
Daniel J. Siegel  
Harvard Medical School




*Unser Gehirn operiert in zwei Systemen. Die **Verwendung von Sprache** nutzt die **Logik** des reflektierten Systems, um die **Emotionen** des automatischen Systems zu regulieren.*

# Was brauchen gesunde Menschen, um ihr Potenzial optimal zu entfalten?

Positive Psychologie – die Wissenschaft vom gelingenden Leben und Arbeiten



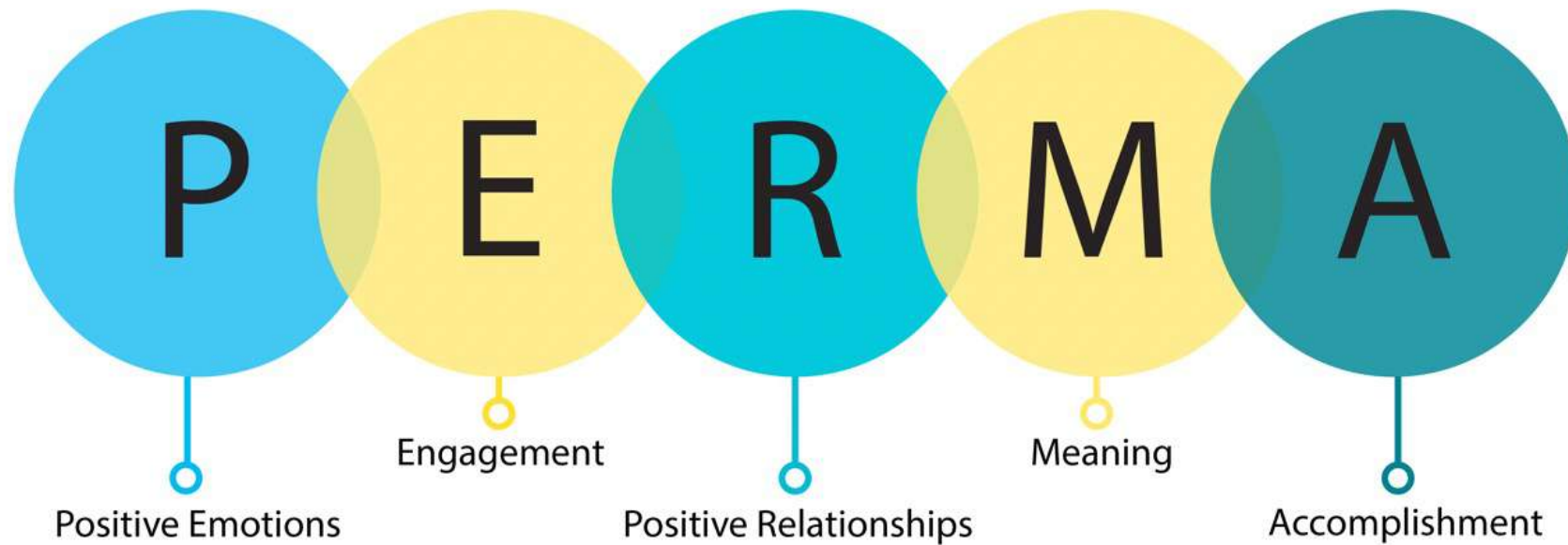


*Rather than just fix  
what's wrong – build  
what's strong.*

Martin Seligman (\*1942)  
Amerikanischer Psychologe,  
Penn University

Inzwischen zielt die Mehrzahl der Themen und Anwendungen der Positiven Psychologie darauf ab ‚Flourishing‘ zu erhöhen

Seligmans PERMA Modell ist eine Theorie des psychischen Wohlbefindens, das über kurzfristiges Glück hinausgeht



# Centered Leadership ist ein Ansatz positiver Selbstführung – die Grundlage für mehr Effektivität, Erfüllung und Resilienz

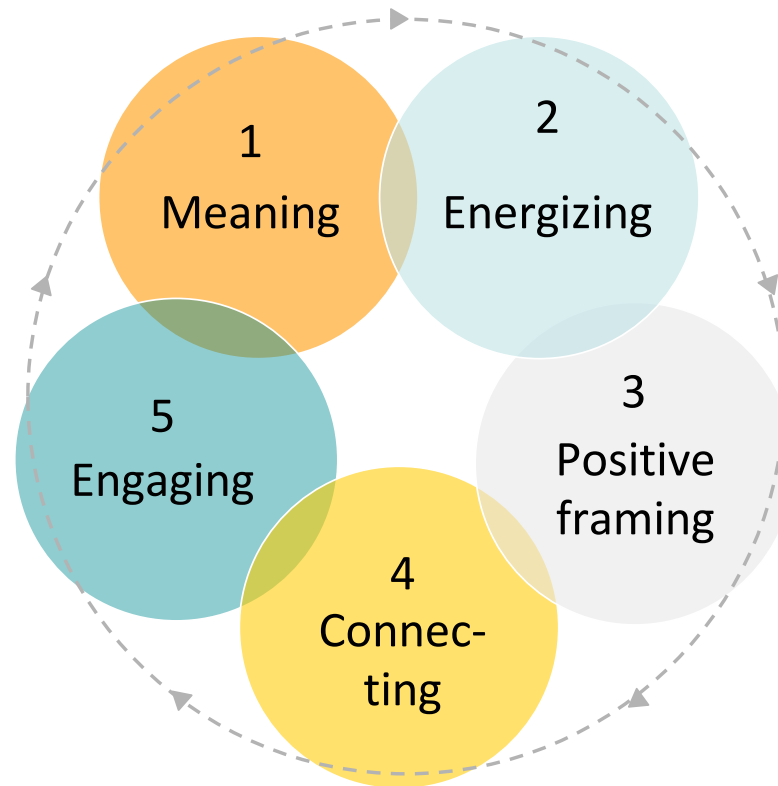
Fünf Dimensionen von Fähigkeiten

## Voraussetzungen

- Bereitschaft zu führen
- Selbsterkenntnis
- Offenheit für Veränderung

## Wirkung

- Mehr Effektivität
- Erfüllung
- Resilienz



Quelle: Barsh, J. & J. Lavoie 2014 – Centered Leadership (Leading with Purpose, Clarity and Impact)

”

*Centered leadership is about being in the right psychological, personal and professional place to have impact and inspire others to follow.*

“  
*Happiness is not a ‘nice-to-have’ goal. Emotional and psychological wellbeing are critically important to leadership.*

Joanna Barsh

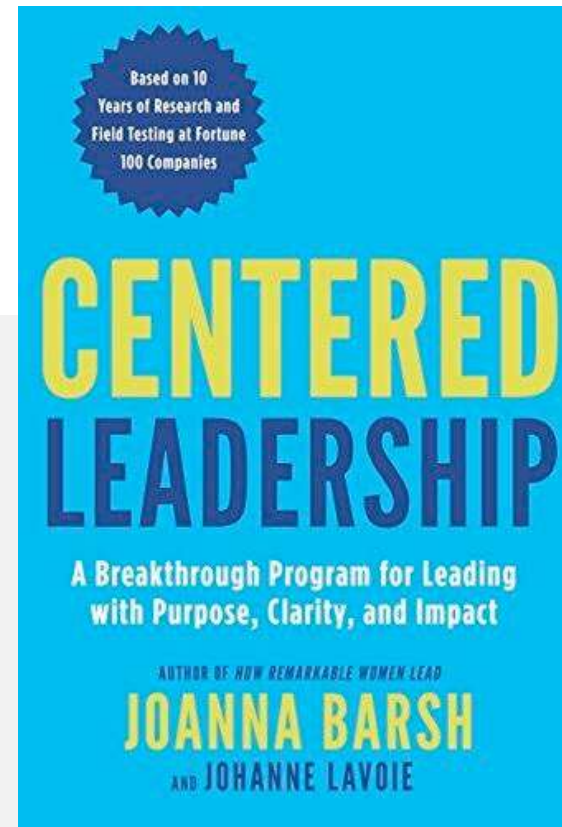
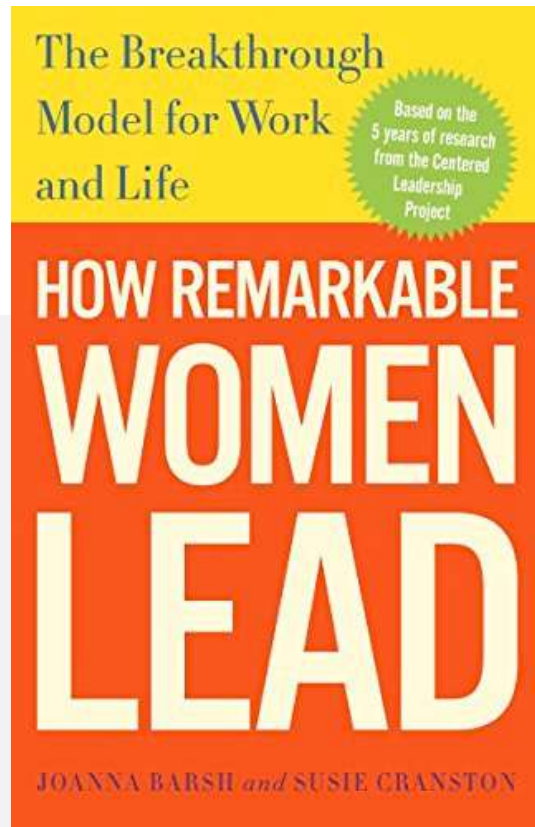
Ex-McKinsey Director and Founder  
of The Leadership Project



Quelle: Barsh, J. & J. Lavoie 2014 – Centered Leadership (Leading with Purpose, Clarity and Impact)

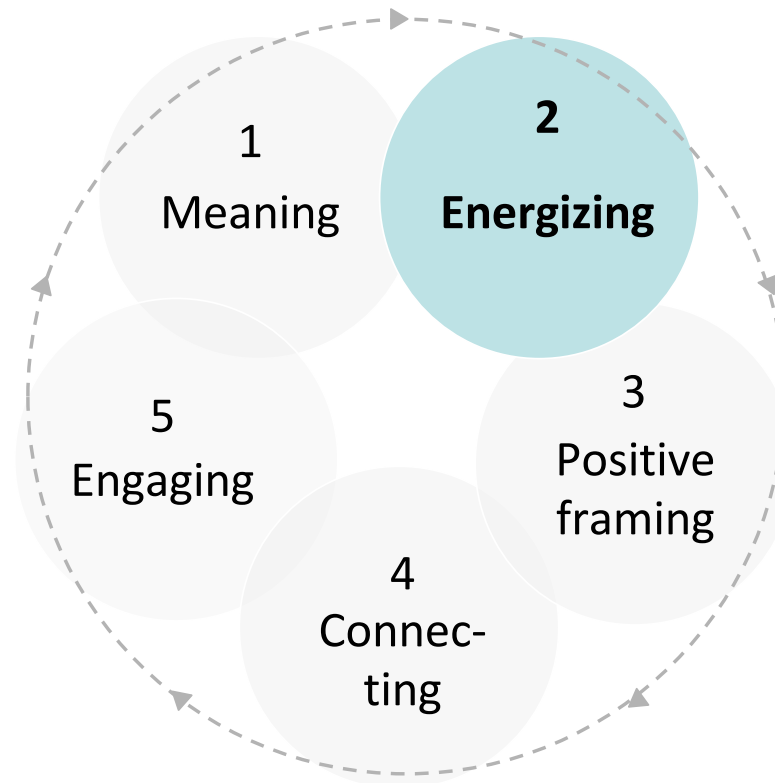
Auch bei der Entwicklung von Yunel war die Beschäftigung mit eigenen Passionen, Stärken, Werten und Zielen essentiell

Leseempfehlungen



## Vertiefung zum Thema Energizing

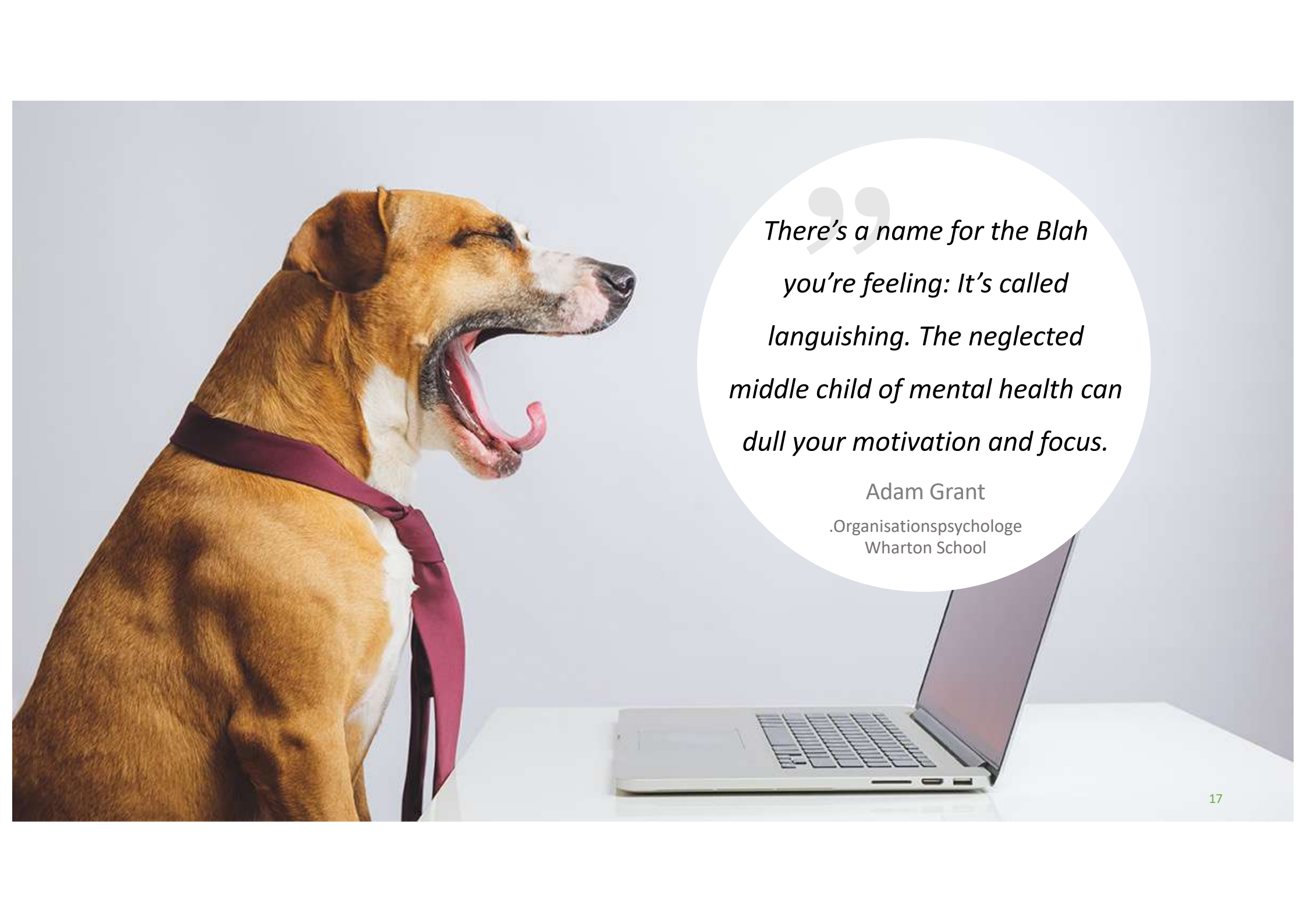
Energie statt Zeit managen



”

*Centered leadership is about being in the right psychological, personal and professional place to have impact and inspire others to follow.*



A brown dog with a white patch on its face is sitting at a white desk. The dog is wearing a red necktie and has its mouth wide open in a yawn. In front of the dog is an open silver laptop. The background is a plain, light-colored wall.

”  
*There’s a name for the Blah  
you’re feeling: It’s called  
languishing. The neglected  
middle child of mental health can  
dull your motivation and focus.*

Adam Grant

.Organisationspsychologe  
Wharton School

Wer von Ihnen hat das Gefühl, dass das persönliche  
Arbeitspensum in den letzten drei Jahren zugenommen hat?

Handzeichen



# Das Problem

Zeit ist eine begrenzte Ressource



# Menschliche Energie ist dagegen eine vielfach unterschätzte Kapazität – eine, die in uns steckt

Wir können lernen diese Ressource zu erweitern, zu erneuern und sie besser zu nutzen



# Jeder Mensch verfügt über vier Energiequellen

Um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben, sollte keine vernachlässigt werden

## Physische Energie

- Menge der Energie
- Das Fundament von Ausdauer und Tatkraft
- ‚Wie körperlich fit wir uns fühlen‘

## Mentale Energie

- Fokus der Energie
- ‚Wie präsent wir uns fühlen‘



## Emotionale Energie

- Qualität der Energie
- Häufigkeit positiver vs. schwieriger Emotionen
- ‚Wie offen wir sind‘

## Spirituelle/soziale Energie

- Die Energie des menschlichen Geistes
- ‚Wieviel Sinn wir bei dem, was wir tun, erleben‘

## Energizing – Energie statt Zeit managen

Eigene Energie-Ressourcen besser ‚managen‘. Nicht zuletzt um in Zeiten starker Belastung widerstandsfähiger zu sein.

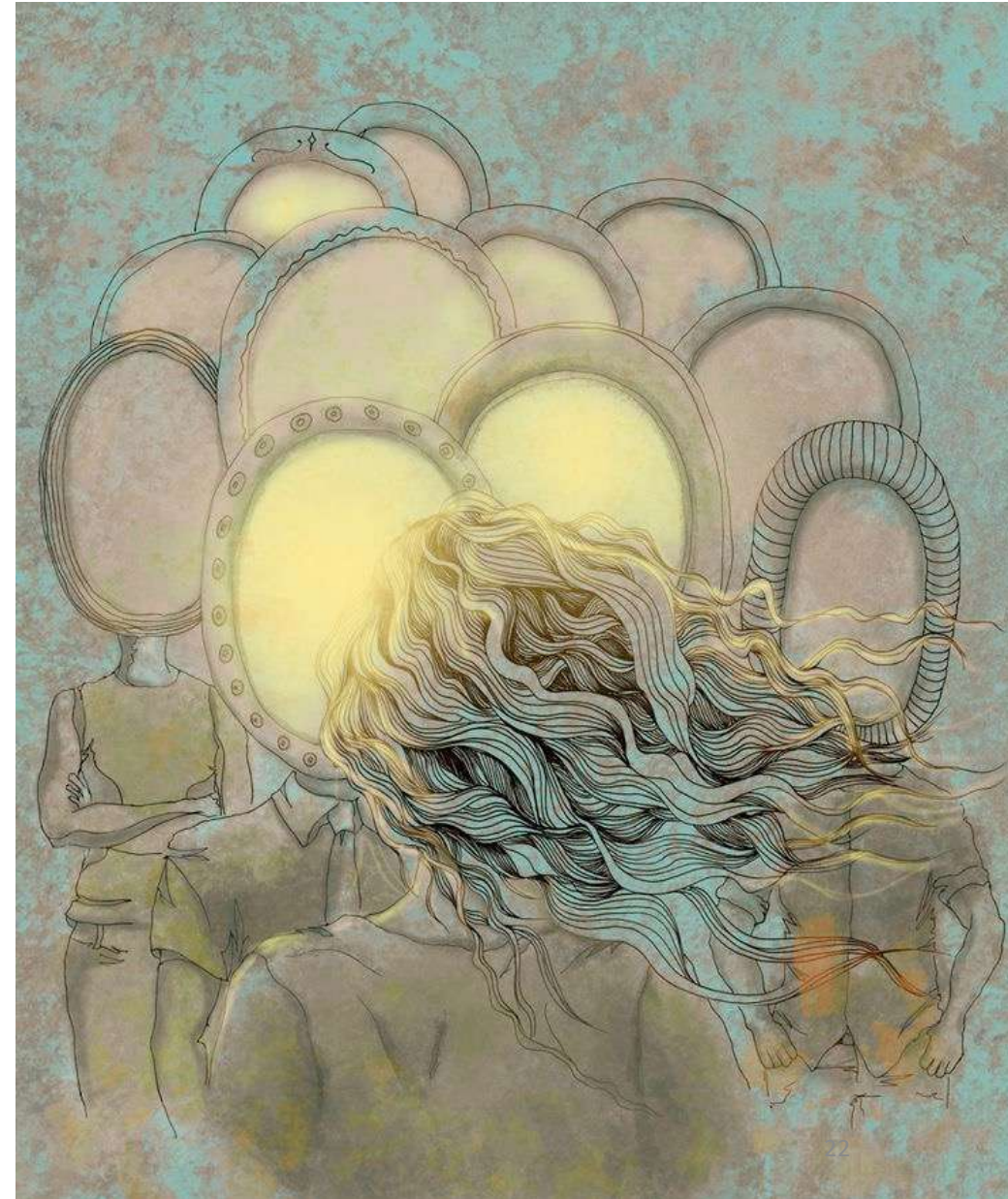
**Energiehaushalt verstehen** – wissen, woher Energie kommt und wohin sie geht.

**Verluste minimieren** – erkennen was ‚Energieräuber‘ sind und diese gezielt minimieren.

**Bewusst erholen** – aktiv in den Ausbau persönlicher Energiereserven investieren und positive Emotionen kultivieren.

**Flow erleben** – Bedingungen für Flow schaffen; wirkt sich positiv auf alle vier Energiequellen aus.

Quelle: Schwartz, T. & McCarthy, C. 2007 – Manage your Energy, not your Time



Mit folgenden Praktiken lassen sich alle vier Quellen persönlicher Energie erneuern

Ausgewählte Beispiele

**Physische Energie** – das Fundament von Ausdauer und Tatkraft stärken



**Emotionale Energie** – die Qualität der Energie verbessern



**Mentale Energie** – die geistige Energie fokussierter einsetzen



**Soziale Energie** – Kohärenz zwischen Stärken, Werten und Sinn herstellen



# Was sind eigentlich Emotionen?

Emotionen sind physische Reaktionen auf die Einschätzung einer Situation





Negative Emotionen üben  
in der Regel eine  
Schutzfunktion aus.

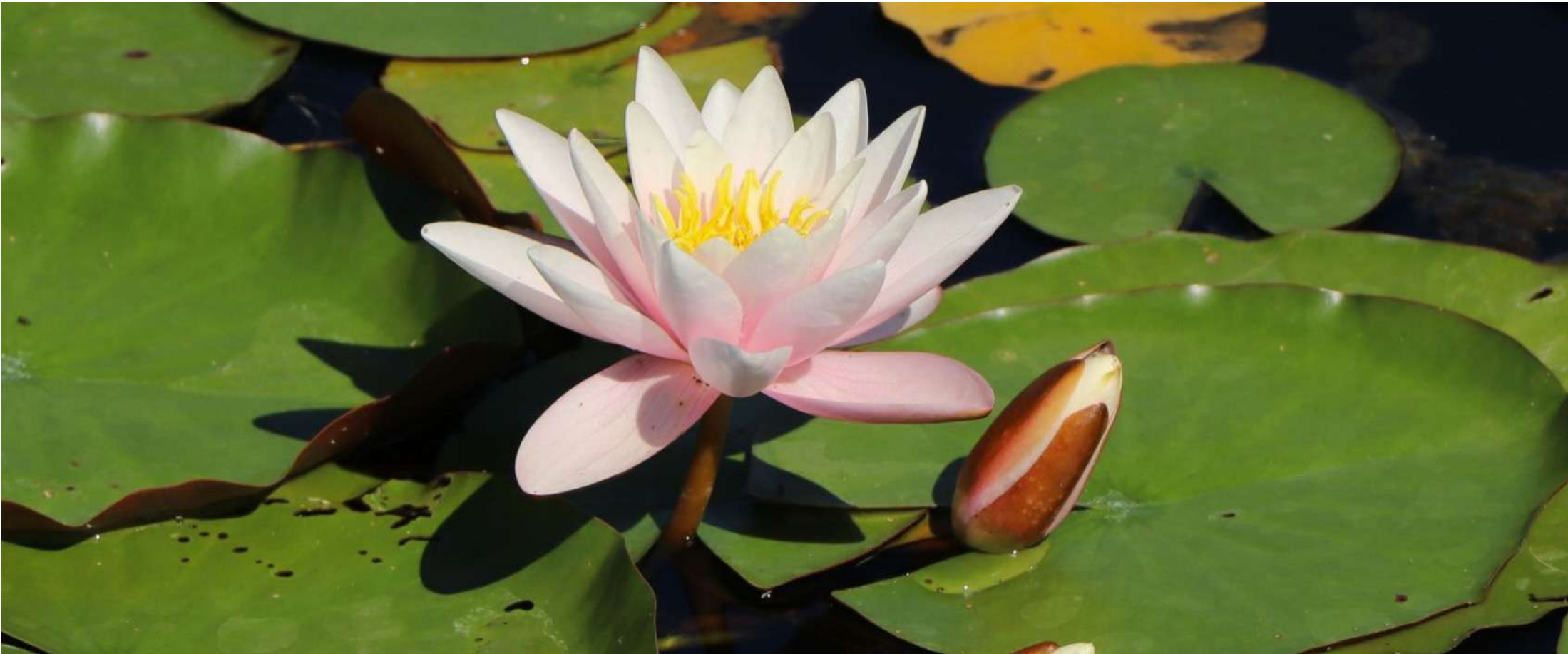
In der Evolution war es  
wichtiger sich vor wilden  
Tieren zu schützen als sich  
an Schmetterlingen zu  
erfreuen.

Das katastrophische Gehirn  
– negative Erfahrungen und  
Emotionen bleiben deutlich  
länger im Gedächtnis als  
positive.



# Lange haben Forscher gerätselt, welche Rolle positive Emotionen spielen

Barbara Fredrickson und die „Broaden & Build Theory“





## Positivität – ein Schlüsselbegriff der Positiven Psychologie

- Bewusste Perspektivwechsel, um ein umfassendes Bild der Realität zu erhalten
- Fokussierung auf positive Erlebnisse im Alltag
  - ohne das Positive im Kopf zu konstruieren
- Dabei geht es explizit nicht darum, negative Erfahrungen positiv „umzufärben“

## Nicht zu verwechseln mit der Extremform positiven Denkens



- Beeinflussung unseres Denkens durch positive Affirmationen und Visualisierungen
- Hält auch dazu an, negative Emotionen zu verdrängen



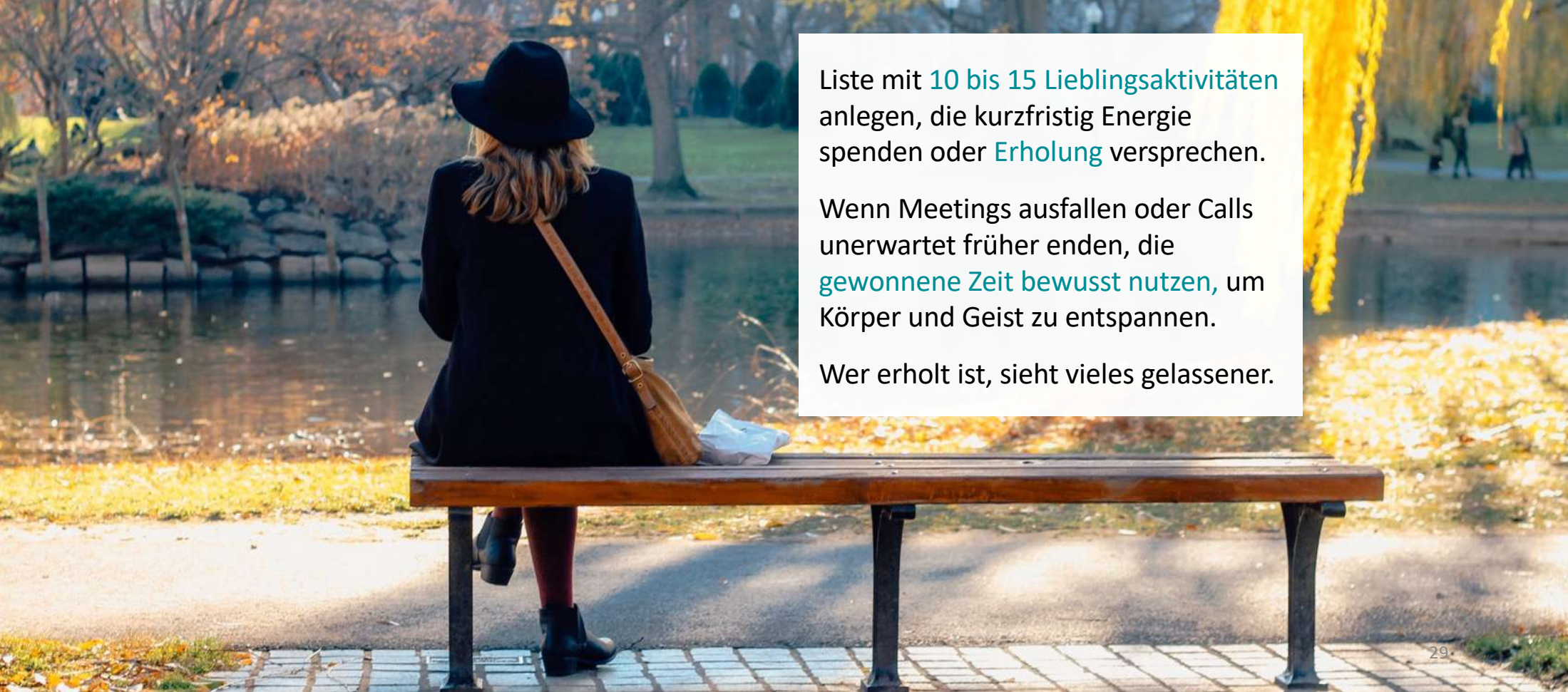
# Fünf Life Hacks für mehr Positivität und Resilienz im Alltag

Ausgewählte Mikro-Praktiken aus der Positiven Psychologie



# 1 Mini-Urlaube einlegen

Sich bewusst Zeit für Energie Booster oder Erholungsmomente nehmen



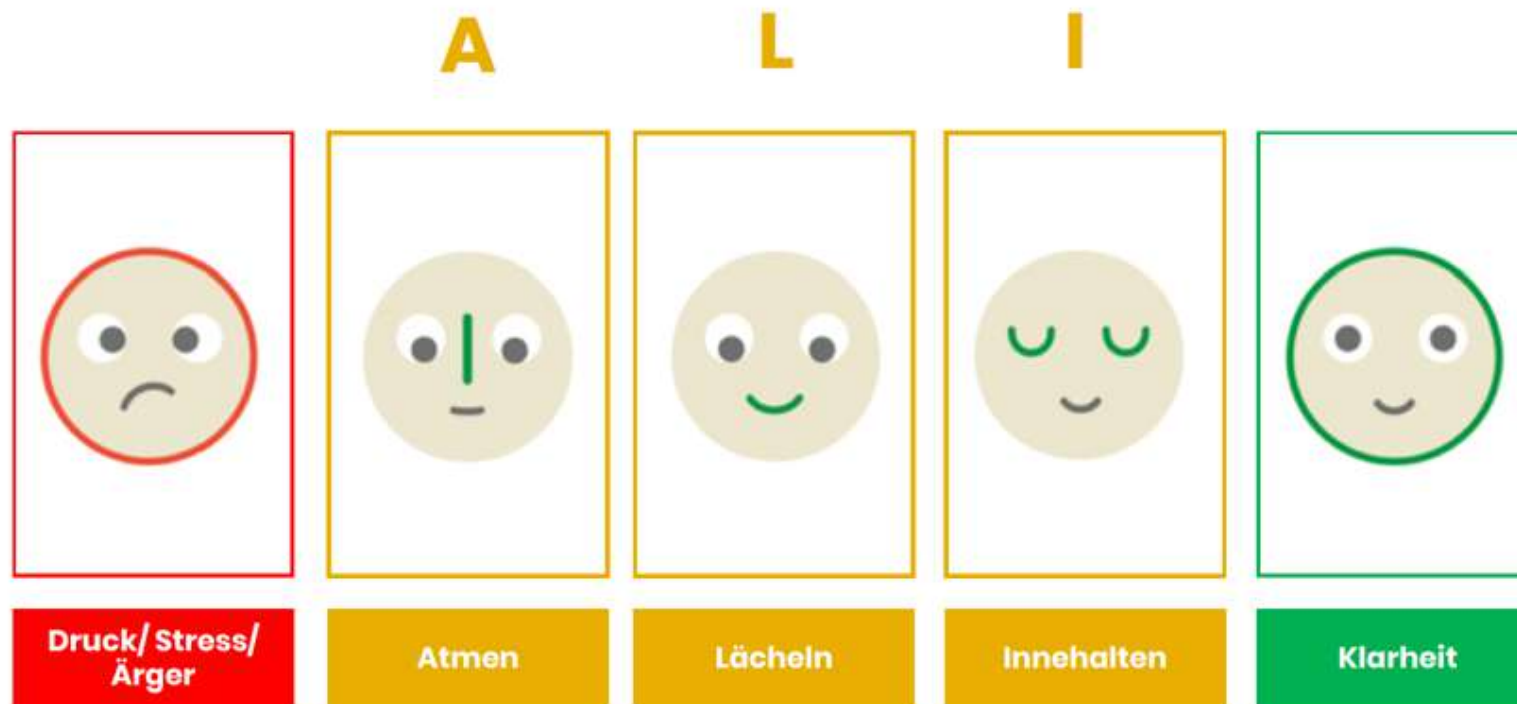
Liste mit **10 bis 15 Lieblingsaktivitäten** anlegen, die kurzfristig Energie spenden oder **Erholung** versprechen.

Wenn Meetings ausfallen oder Calls unerwartet früher enden, die **gewonnene Zeit bewusst nutzen**, um Körper und Geist zu entspannen.

Wer erholt ist, sieht vieles gelassener.

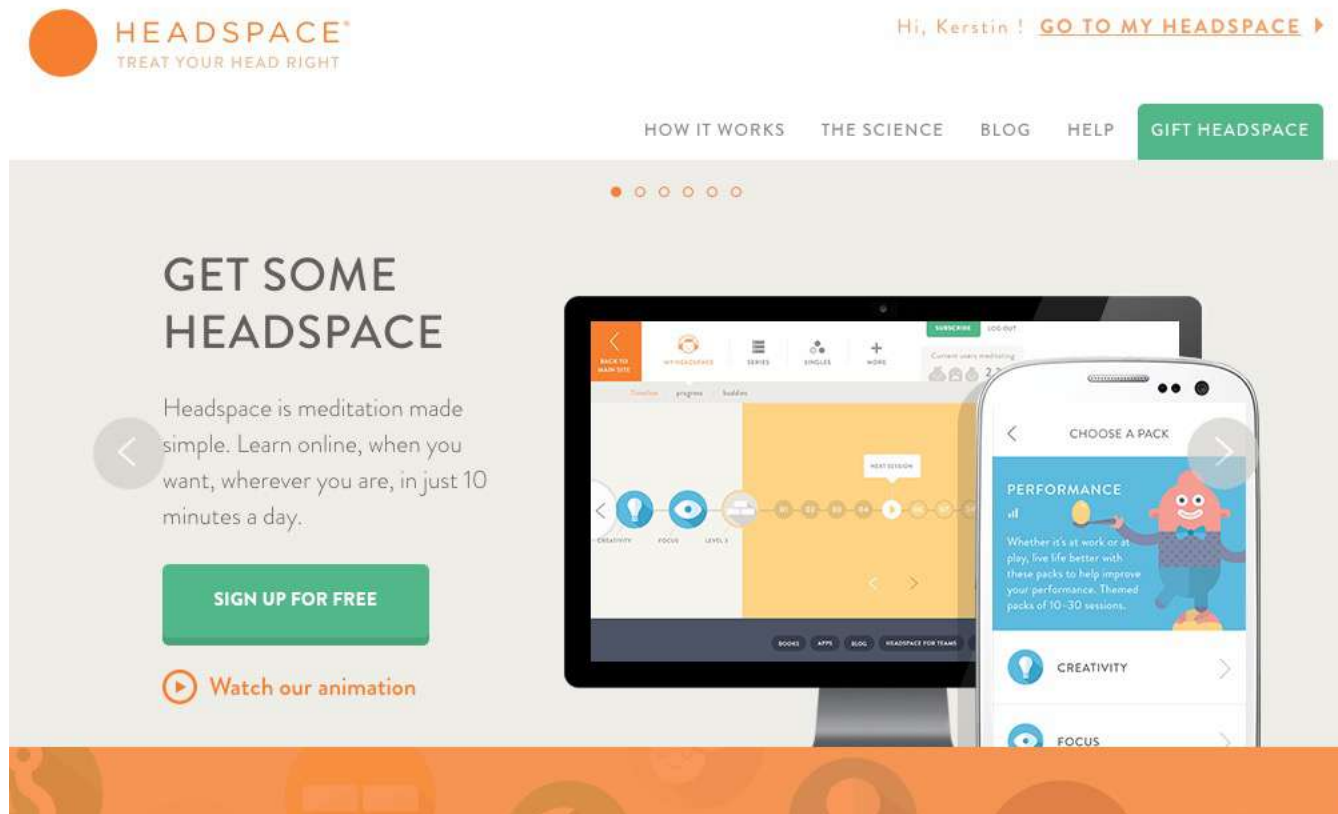
## 2 Einen kühlen Kopf bewahren – die ALI-Strategie

Wir können lernen gelassener mit negativen Emotionen umzugehen und uns mit Hilfe einfacher Techniken auch nach Rückschlägen schnell wieder erholen.



### 3 Headspace – das Fitnessstudio fürs Gehirn

Schon durch wenige min Meditation pro Tag, können wir unser Gehirn in weniger als 8 Wochen verändern (z.B. Fokus, Gedächtnis, Selbstwahrnehmung).



## 4 „Drei gute Dinge“ in den Blick nehmen

Verbessert die Wahrnehmung positiver Emotionen im Alltag, hält unser ‚katastrophisches Hirn‘ im Zaum und wirkt sich positiv auf den Schlaf aus.

Jeden Abend 2 min lang den Tag Revue passieren lassen und drei Dinge aufschreiben, die besonders gut waren.

Sich dann fragen: *Wie habe ich dazu beigetragen?*





## 5 Wertschätzung kultivieren – Shawn Achor's „2 min mail“

Sich jeden Morgen 2 min Zeit nehmen, um den Tag mit einer positiven Textnachricht zu beginnen: Wer hat Dank oder Lob verdient?



Thank  
you!!!

# In Zeiten von Klimawandel, Pandemie und Krieg machen auch Immanuel Kants Empfehlungen viel Sinn

Schlafen entlastet das reflektierte System des Gehirns und steigert die emotionale Widerstandskraft



*Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.*

Immanuel Kant (1724 – 1804)

Deutscher Philosoph



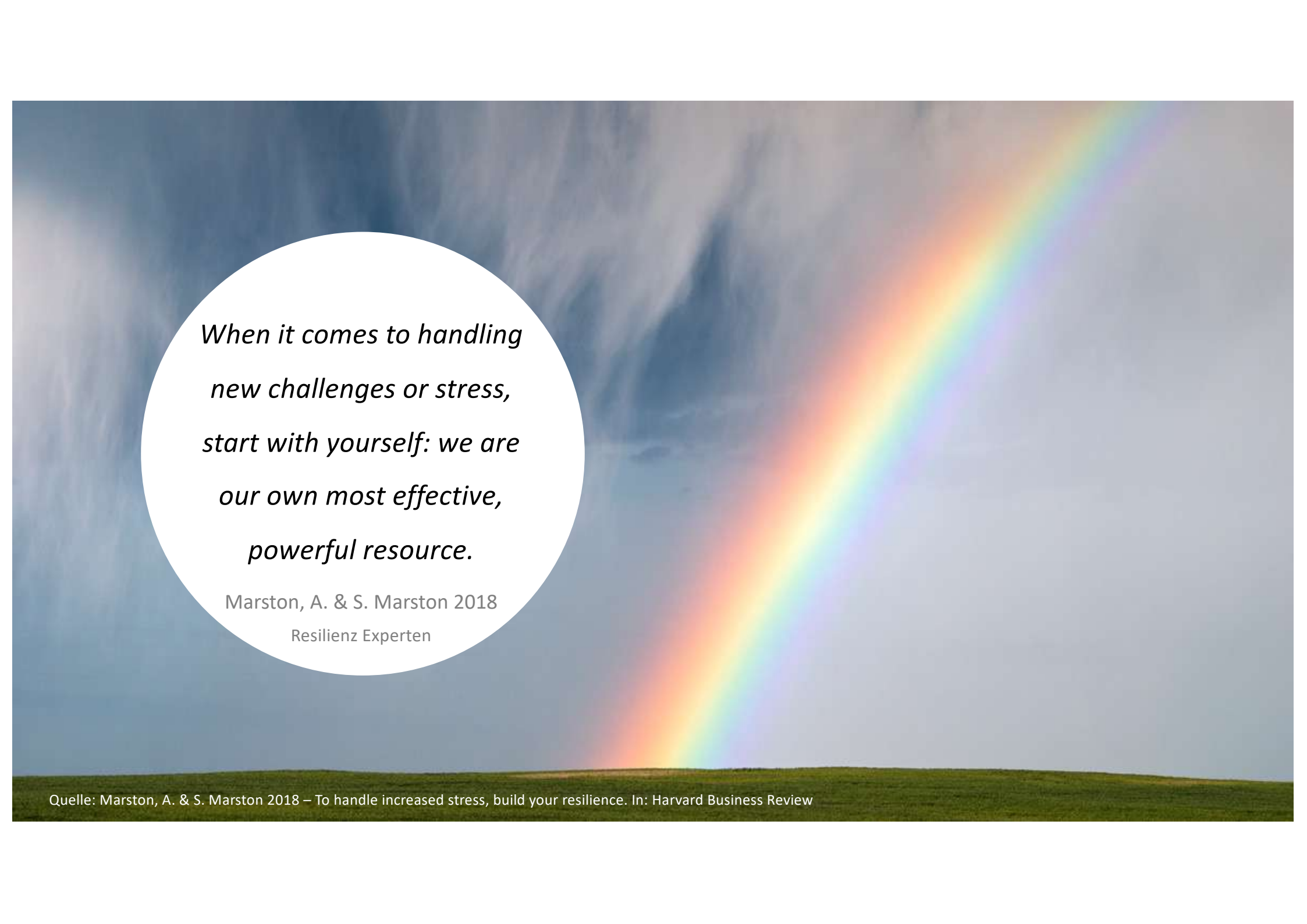
# Centered Leadership – mit positiver Psychologie besser leben und arbeiten

Fünf Anker zum Festhalten

- 1** Die Positive Psychologie ist die **Wissenschaft vom gelingenden Leben**. Im Kern steht die Frage: Was brauchen Menschen, um ihr Potenzial optimal zu entfalten?
- 2** Zeit ist eine begrenzte Ressource; **menschliche Energie** dagegen eine vielfach **unterschätzte Kapazität**. Jeder Mensch verfügt über **vier Energiequellen**. Für dauerhafte Gesundheit und **Leistungsfähigkeit** sind alle vier Quellen erforderlich.
- 3** **Centered Leadership** ist ein Ansatz positiver Selbstführung, der auf Basis der Positiven Psychologie entwickelt wurde. Ähnlich wie Seligmans PERMA Ansatz beschreibt er **fünf Kreise von Fähigkeiten**, die erlernbar sind.
- 4** Beim **Energiemanagement** geht es darum, die eigenen **Energie Ressourcen besser zu handhaben**<sup>1</sup> – nicht zuletzt, um in Zeiten starker Belastung resilienter zu sein.
- 5** Dabei ist die **Qualität der Energie** nicht minder wichtig als die Quantität. Diese wird insbesondere von **Emotionen** gesteuert. **Positive Emotionen** erweitern unseren Horizont, machen uns kreativer und teamfähiger.



<sup>1</sup> Das heißt: Energiehaushalt verstehen, Energieverluste minimieren, bewusst in den Ausbau persönlicher Energiereserven investieren, Flow erleben



*When it comes to handling  
new challenges or stress,  
start with yourself: we are  
our own most effective,  
powerful resource.*

Marston, A. & S. Marston 2018

Resilienz Experten

Q

&

A

## **Get in touch directly**

Nicola Dreesbach  
+49 170 807 555 0  
dreesbach@yunel.de

[www.yunel.de](http://www.yunel.de)  
[www.nicoladreesbach.com](http://www.nicoladreesbach.com)

**Or connect me on LinkedIn**