V D W F im Dialog



Und wie entstehen leistungsmindernde Situationen?

Vielleicht haben Sie bei sich selbst bereits den einen oder anderen leistungsmindernden Gedanken bewusst wahrgenommen. Es ist nicht ganz einfach, weil sie sehr schnell in unserem Kopf aktiv sind. Meistens äußern sie sich durch Aussagen, die wir so vor uns hinsprechen. Das ist keine psychiatrische Erkrankung, sondern der normale sogenannte innere Dialog – zu dem es gilt, Zugang zu finden, wenn man sein Handeln und Fühlen besser steuern möchte.

Wie schlüsselt die Psychologie hier den Faktor Mensch auf?

Menschen denken, sprechen und fühlen. Psychologische Modelle können uns helfen, sie besser zu verstehen. Die Priming-Forschung etwa hat erstaunliche Erkenntnisse hervorgebracht, wie unsere Vorstellungen, Themen und Gedanken Einfluss auf unsere Empfindungen haben, auch bezüglich unserer Beanspruchung. Wenn ich Ihnen beispielsweise lebendig und detailreich von einer Zitrone erzähle, und Sie bitte, sich vorzustellen, in eine aufgeschnittene Fruchthälfte hineinzubeißen, kann es sein, dass Sie allein schon aufgrund dieser Geschichte einen erhöhten Speichelfluss bei sich wahrnehmen – obwohl Sie gerade gar keine Zitrone in der Hand halten ... Heißt, dass wir aufgrund der Themen, mit denen wir uns beschäftigen, sehr wohl Einfluss auf unser Beanspruchungsempfinden nehmen können. Ein Hinweis von mir ist deshalb, die Kraft der eigenen Gedanken

und deren Wirkung auf den Körper zu beobachten. Die hilfreichen Gedanken gilt es herauszufinden und zu pflegen, die hemmenden zu hinterfragen und weniger zu benutzen und an ihrer Stelle die motivierenderen zu wiederholen. Das beschreibt der neudeutsche Begriff «Mindset», also mit welcher Haltung ich an Themen herantrete, mit welcher Haltung ich an meinem Arbeitsplatz erscheine. Wichtig dabei: Wir selbst sind der Dirigent unserer Gedanken – auch wenn es dafür etwas Übung braucht.

Gibt es weitere hilfreiche Erklärungsmodelle, die die Psychologie bereithält?

Ein weiteres relevantes Modell ist die Theorie der Ressourcenerhaltung. Als Ressourcen werden hier bestimmte Gegebenheiten definiert, mit denen wir Lebensanforderungen besser bewältigen oder Wünsche und Bedürfnisse besser erfüllen können. Als Schlüsselressourcen werden im Arbeitsumfeld typische Bewertungsmuster oder Haltungen eines Unternehmens oder eines Teams bezeichnet, z.B. eine positive Einstellung, gegenseitige Unterstützung oder das Die-Ärmel-Hochkrempeln. Die Erkenntnis auf dem Forschungsgebiet ist relativ einfach: Wenn solche Schlüsselressourcen gestört werden oder sogar wegfallen, belastet das viele Menschen ungleich mehr, als wenn zusätzliche Belastungsfaktoren zu bewältigen wären. Ein Beispiel: In der aktuellen Situation höre ich bezüglich Homeoffice immer wieder,

SETRONIC®

Finden statt suchen

- Alle Dokumente und E-Mails im Griff
- Homeoffice sofort realisierbar

Ihr Dokumentenmanagement der Zukunft!

- InfoOffice (4.5)
 - Vollautomatische Archivierung
 - Erkennung von Rechnungen etc.
 - Workflow und Prozessmanagement
 - Volle Outlook-Integration
 - Schnittstellen zu 70 ERP Systemen
 - DATEV und SEPA Schnittstelle und vieles mehr...



