

A stylized illustration of a woman with dark hair, wearing a white shirt, sitting at a desk. She is holding a smartphone in her right hand and has her left fist raised in a celebratory gesture, smiling broadly. The desk is cluttered with various items: a laptop, a notebook, a pen, a small potted plant, and some books. In the background, there is a large window with sheer curtains, a round wall clock, and a desk clock. The overall color palette is warm and soft, with pastel tones.

Selbstwirksamkeit: Ziele erreichen und Erfolge feiern!

Selbstwirksamkeit bedeutet: Ich kann mit meinen Fähigkeiten selbst schwierigen Herausforderungen begegnen und sie meistern. Bei einem Problem sollte man sich daher nicht die Frage stellen „Wer ist schuld?“, sondern vielmehr die Frage „Was kann ich tun, um aus der Situation herauszukommen?“.

#AUFBLÜHEN

#ZIELE

#ERFOLGSERLEBEN

Warum wir Ziele brauchen – und feiern sollten

Dazu brauchen wir **Ziele**. Und die sollten wir nicht nur erreichen, sondern sie auch feiern. Selbst wenn die „Feier“ nur aus Micropausen, also aus kurzen Momenten des Innehaltens besteht.

 Wie hart feiert Ihr Eure Ziele? Es ist so simpel wie genial: Erst die Arbeit, dann der Espresso .

Egal, ob bei kleinen erreichten Zielen wie zum Beispiel Rechnungen schreiben, Steuererklärung machen oder die Spülmaschine ausräumen oder bei großen offiziell abgeschlossenen Projekten, Pitches, Präsentationen. Es gilt die Maxime: **Die Aufgabe bewusst abschließen, innehalten, kurze Belohnung und weiter geht's.**

Die Wirkung: Mehr Energie, mehr Selbstwirksamkeit

Das Ergebnis

Ich mache das jetzt auch und bin plötzlich viel produktiver. Hab mehr Energie. Fühle mich wesentlich selbstwirksamer. Warum hab ich das nicht schon viel früher gemacht?

Die Alternative?

Yippiejaja-yippie-yippie-yeah?

Es gibt immer was zu tun. Das Hamsterrad dreht sich heiter weiter. Hinter dem laufenden Projekt lauern bereits drei weitere Projekte, ein Meeting geht nahtlos in das nächste über, nur noch kurz die letzte Mail beantworten.

Die größte Selbsttäuschung der Digitalisierung

„Ich muss nur noch kurz die letzte Mail beantworten“ ist eine der größten Selbsttäuschungen der Digitalisierung. **Es gibt sie nicht, die letzte Mail.**

Es gibt immer was zu tun. Das Hamsterrad dreht sich heiter weiter. Hinter dem laufenden Projekt lauern bereits drei weitere Projekte, ein Meeting geht nahtlos in das nächste über.



Nur mal so als Idee – Ihr werdet den Unterschied spüren

Bewusstes Innehalten nach jeder erledigten Aufgabe, kombiniert mit einer kleinen Belohnung, verändert alles. Hier sind konkrete Beispiele:

Projekt beendet?

Bewusst innehalten + kleine Belohnung.

Mail beantwortet?

Bewusst innehalten + kleine Belohnung.

Meeting beendet?

Bewusst innehalten + kleine Belohnung.

Post erstellt?

Bewusst innehalten + kleine Belohnung.

Präsentation ist fertig?

Bewusst innehalten + kleine Belohnung.

Micropausen: Die kleinste Form der Belohnung

Kleinste Form der Belohnung: **Micropausen**. Sie geben im Arbeitsalltag Kraft, steigern die Leistungsfähigkeit und die Selbstwirksamkeit.



Kurz weg

🌟 Einfach kurz weg vom Arbeitsplatz



Schultern kreisen

🌟 Schultern kreisen lassen



Kaffee kochen

🌟 Kaffee kochen



Aus dem Fenster schauen

🌟 Für ein paar Sekunden aus dem Fenster schauen



Augen schließen

🌟 Kurz die Augen zu machen



Kommunikation

🌟 Kommunikation mit Kolleg*innen, Freundinnen und Freunden

Lust auf mehr? Mehr Lebensqualität!

Lust auf mehr? Mehr Lebensqualität? Mehr gelingendes Leben und Arbeiten? Noch mehr aufblühen [hier](#)!



WIE MENSCHEN AUFBLÜHEN UND WACHSEN | VORTRAG SEMINAR

New Work und Positive Leadership. Frische Ideen, Impulse und Antworten auf die Forschungsfrage „Wie blühen Menschen auf und wachsen“?

Wie Menschen aufblühen – ein Blick in die Natur

In der Natur suchen Tiere und Pflanzen instinktiv die Nähe von lebenspendenden Ressourcen wie Licht und Nahrung und vermeiden alles, was Leben tötet oder eine Bedrohung ist.

Genauso ist es bei der Spezies Mensch: **Wir blühen im Beisein des Positiven auf und verkümmern, wenn unsere Bedürfnisse ignoriert werden.**

Diese Erkenntnis hilft uns dabei, bessere Entscheidungen im Umgang mit unseren Mitmenschen zu treffen. Egal ob als Elternteil, als Führungskraft, als Kollege oder als Mitarbeiter – **wir alle können für mehr Licht und weniger Dunkelheit in unserem Umfeld sorgen.**

Drei zentrale Fragen für ein gelingendes Leben

1 Ihr volles Potential entfalten

Welche konkreten Schritte können Sie setzen, um Ihr volles Potential zu entfalten und aufzublühen?

2 Andere aus dem Schatten holen

Wie bringt man Andere dazu, aus dem Schatten zu treten?

3 Gelingendes Leben und Arbeiten

Wie sieht ein gelingendes Leben und Arbeiten aus Sicht der Positiven Psychologie aus?

Aufblühen und wachsen – jetzt!

New Work und Positive Leadership. Frische Ideen, Impulse und Antworten auf die Forschungsfrage „Wie blühen Menschen auf und wachsen“?

Selbstwirksamkeit

Ich kann mit meinen Fähigkeiten selbst schwierigen Herausforderungen begegnen und sie meistern.

Micropausen

Sie geben im Arbeitsalltag Kraft, steigern die Leistungsfähigkeit und die Selbstwirksamkeit.

Aufblühen

Wir alle können für mehr Licht und weniger Dunkelheit in unserem Umfeld sorgen.

Lust auf mehr Lebensqualität? Mehr gelingendes Leben und Arbeiten? Noch mehr aufblühen **hier**!

#AUFBLÜHEN

#ZIELE

#ERFOLGSERLEBEN