

Protokoll

5. Agiles Netzwerktreffen im Allgäu 13.02.2020

Souverän unter Druck – Raus aus dem Hamsterrad

Auch im
Hamsterrad?

JETZT
Souverän werden!
Aber wie?



5. Agiles Netzwerktreffen: "Souverän unter Druck - souveräner im Hamsterrad"



Thema des Abends:
Stressverstärkende Muster der Digitalität und die wachsende Unruhe – wie wir dem kompetent begegnen können.

Beim 3.0 Netzwerktreff am 13. Februar im ICO Center erörtern wir, welche "stressverstärkenden Muster" sich mit der "dunklen Seite" der Digitalisierung und Weltvergemeinschaftung verstärken, und wie wir in unserer Führungsverantwortung darauf kompetent reagieren können.

Outcome

Outcome

Angst "Sei vorsichtig!"



"Weg vom Problemverursacher"

Motiv: - Sicherheit / Kontrolle
- stark aus Situation hervor gehen
- Basis für Selbstwert & Bindung

Vorteile: - Kontrolle
- Glücksgefühl nach Überwindung
- Agieren statt reagieren

Nachteile: - Selbst Druck machen
- kann mental nicht abschalten
- Frust
- man verpasst Erfahrungen
- Potential wird nicht ausgeschöpft
- auf Dauer: Komfortzone schrumpft
→ Muster immer früher ausgelöst

Alarmglocken: - Nachts aufwachen / im Urlaub od. Alltag
- Kopfkino: "was nach er tun"
- Kopfkino: "was kann schief gehen?"

Verhaltensexperiment: - Gedanken verschriftlichen
- Sparring-Partner (Vertrauensperson)
- (Mentales) Vorbild

Perfektionismus: "Sei perfekt!"



ALARM
"Lass die Kirche im Dorf"
- SOMATIK
- KRITIK
- FEEDBACK

SICHERHEIT

MOTIV

VORBILD VERSTEHEN → PROFESSIONALITÄT

ERWARTUNGSHALTUNG ERFÜLLEN

+ KONTROLLE

EXPERTE/KOMPETENZ

ERFOLG

UNANGREIFBAR

- KONTROLLE

FLEXIBILITÄT LEIDET

ENERGIE/AUFWAND

EXPERIMENT

- FRIST ÜBERSCHREITEN
- MUT ZUR LÜCKE
- ROLLENTAUSCH

"Selbstwert"
Abgrenzung

Outcome

Mangelnde Abgrenzung "Sei beliebt!"



Bindung
Vertrauen

Hohe Selbsterwartung "Sei stark!"



L+

Motiv: Harmonie, Verbindend, Zugehörigkeit, Gemeinschaft

Vorteile: geht alles einfacher, mehr Spaß & mehr life, Beziehungen aufbauen
 (+) mehr Konsens-Können u. wenig Konkurrenzdenken

Nachteile: verzetteln durch nicht nein sagen
 (-) Betriebsamkeit, fehlende Abgrenzung/Fokus Überforderungen, evtl. Ausnutzung

Alarmglocke: negative Gefühle/körperliche Anspannung
 ..Push the better"

Verhaltenstyp: ..Zeit" ..Durchsetzen"
 ..Willst du das?"

M: Problemstellung lösen

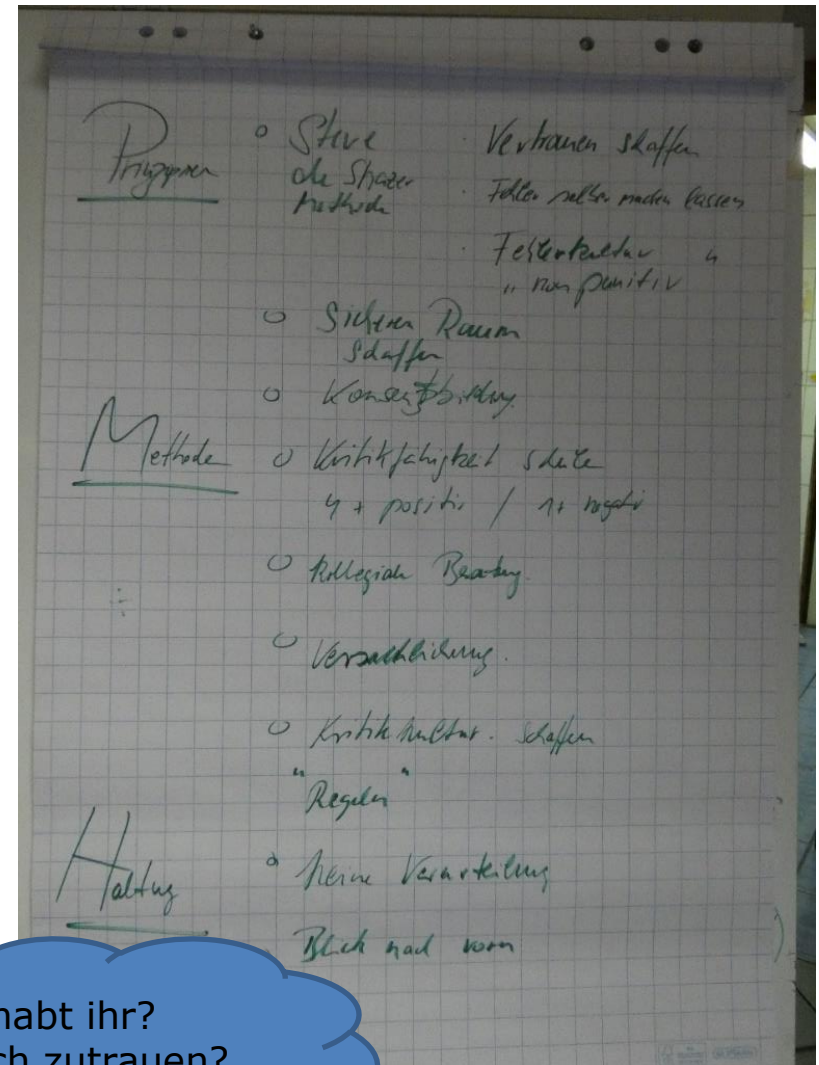
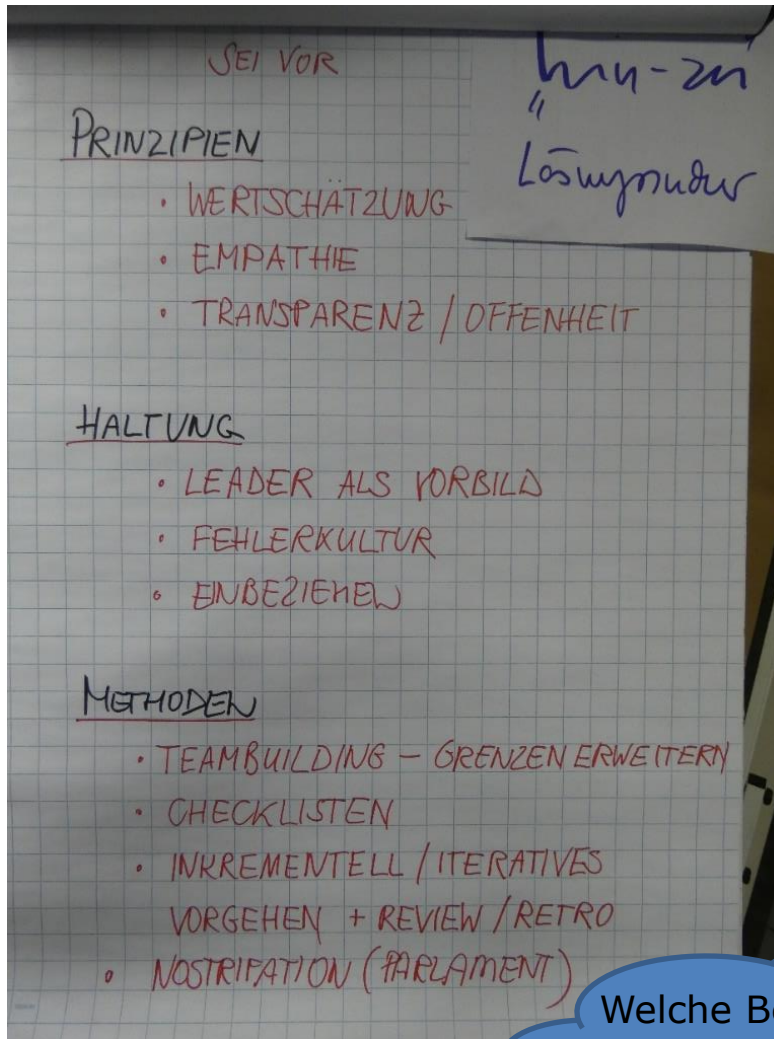
V: offen f. Neues" ziel- und lösungsorientiert

N: "Ausnutzung" mangelnde Abgrenzung, ständige Präsenz nötig!

A: "verzetteln" / Stillstand

V: delizieren und anderen den (Frei)raum zur Ergebnisumsetzung geben/vereinbaren

Outcome



Welche Bedenken habt ihr?
Was würdet ihr euch zutrauen?
Was wären die nächsten Schritte?

Income

*„Die dunkle Seite der Macht“:
Stressverstärkende Muster der Digitalisierung*

1. Der Stress und ich:

Früherkennung, Gefahrenhinweise,
Prävention, Lösungen

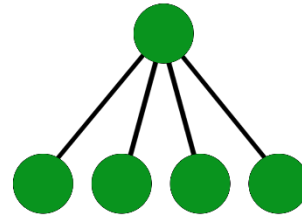
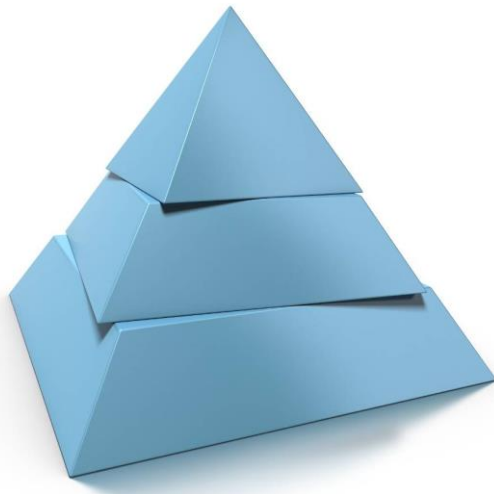
2. Der Stress und wir:

Hitliste der digitalen Stressverstärker

3. Der Stress und Leadership:

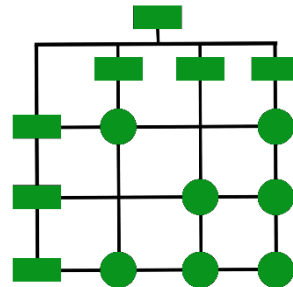
Hilfreiche Prinzipien, Haltungen, Methoden

Wo stehen wir: Statusanalyse



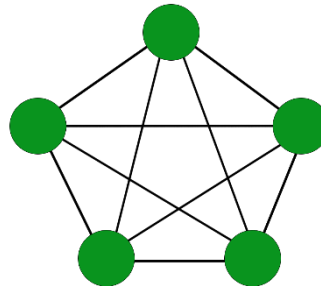
Management 1.0

Trump, Johnson, Erdogan, Berny
Sanders, Greta Thunberg, TCM



Management 2.0

Hillary Clinton, Barack Obama,
Theresa May



Management 3.0

Angela Merkel, Markus Söder,
TCM ☺



„Experimentelle Netzwerke“ – 68er Generation

ICO OBERSTDORF
CONSULT • EVENT



Historischer Rückblick

Alles kommt wieder ...

experimentell

Barock /
Rokoko Louis 16 /
Sturm & Drang

Belle Epoque/
Jugendstil/
Bauhaus

Aufklärung

Empire

Nationalismus/
Historismus

Absolutismus

Restauration /
Biedermaier

konservativ

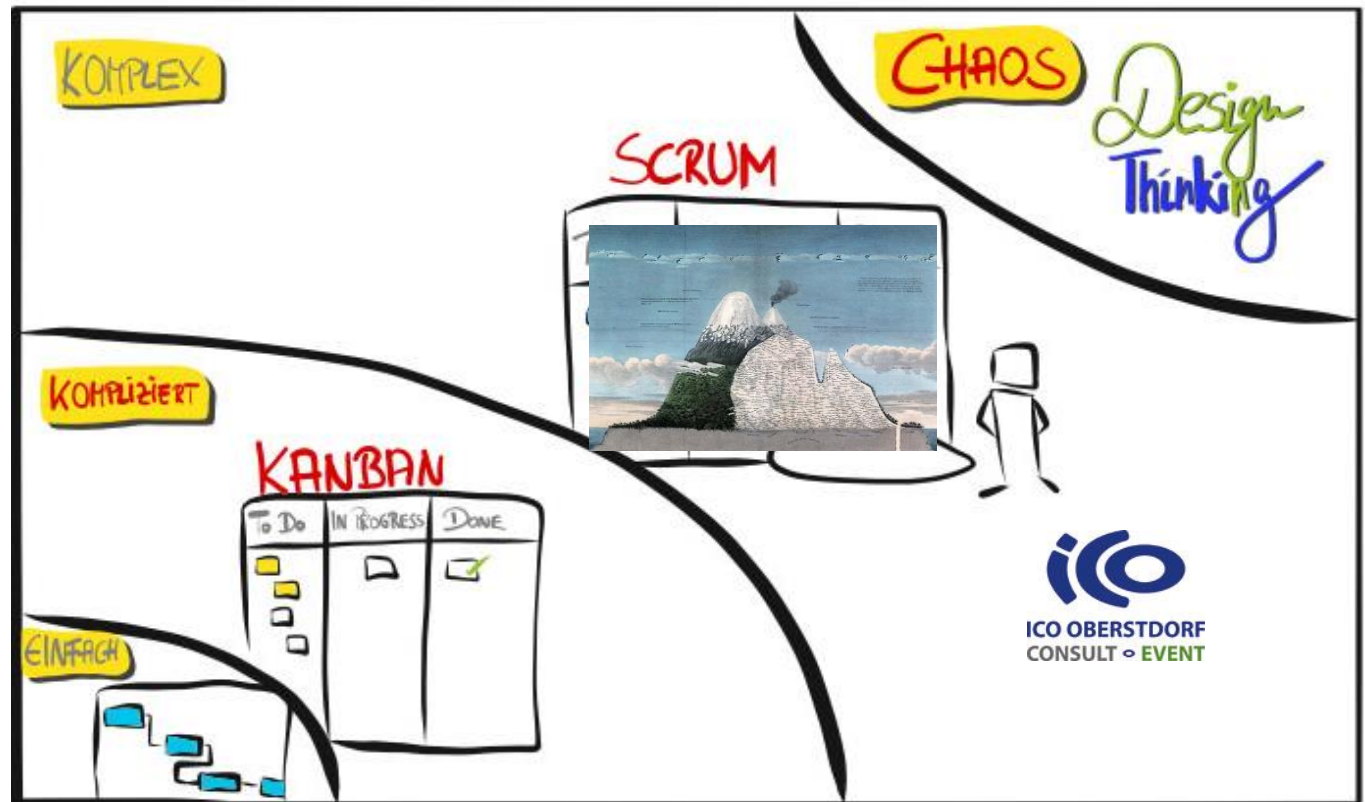
... oder war schon mal da!



Digitalisierung: Nostrifikation und Simultanz

Stacy Matrix

Lösung
unübersichtlich



Problem unübersichtlich



Selbstwert + Bindung = Sicherheit
Agil + Stabil



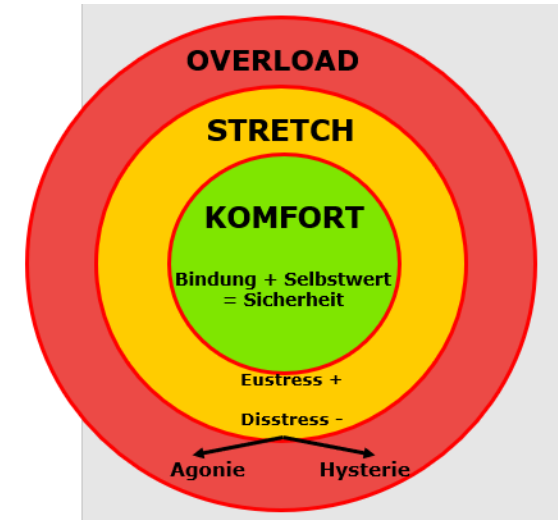
Selbstwert + Bindung = Sicherheit
Agil + Agil

→ kollektive Hysterie und Problemtrance,
Sicherheit externalisiert, Klarheit 1.0
(Rückkehr des Heroismus)



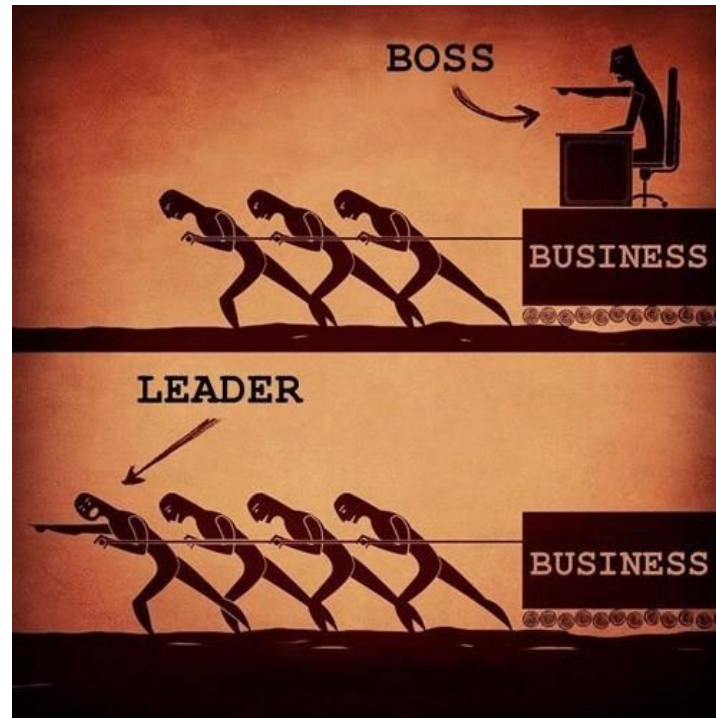
Selbstwert + Bindung = Sicherheit
Agil + Leadership

→ Ausrichtung und Sinnstiftung, Weg und Ziel



Nostrifikation und Simultananz

→ Gleichzeitige
Vergemeinschaftung von
Allem



Selbstwert + Bindung = Sicherheit
Agil + Leadership

→ Ausrichtung und Sinnstiftung, Weg und Ziel

Stress, lass nach: Wohin und Wozu?

1. Der Stress und ich:

Früherkennung, Gefahrenhinweise

Wozu: Prävention, Lösungen
spüren



2. Der Stress und wir:

Hitliste der digitalen Stressverstärker

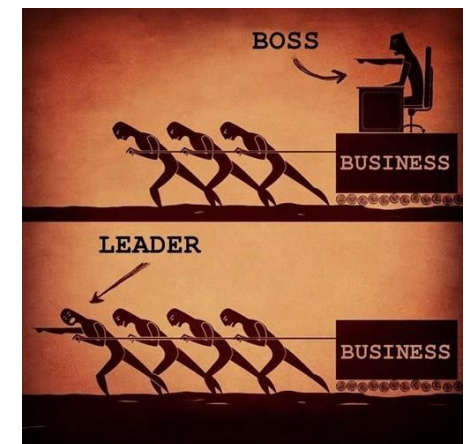
Wozu: Dringlichkeiten erkennen



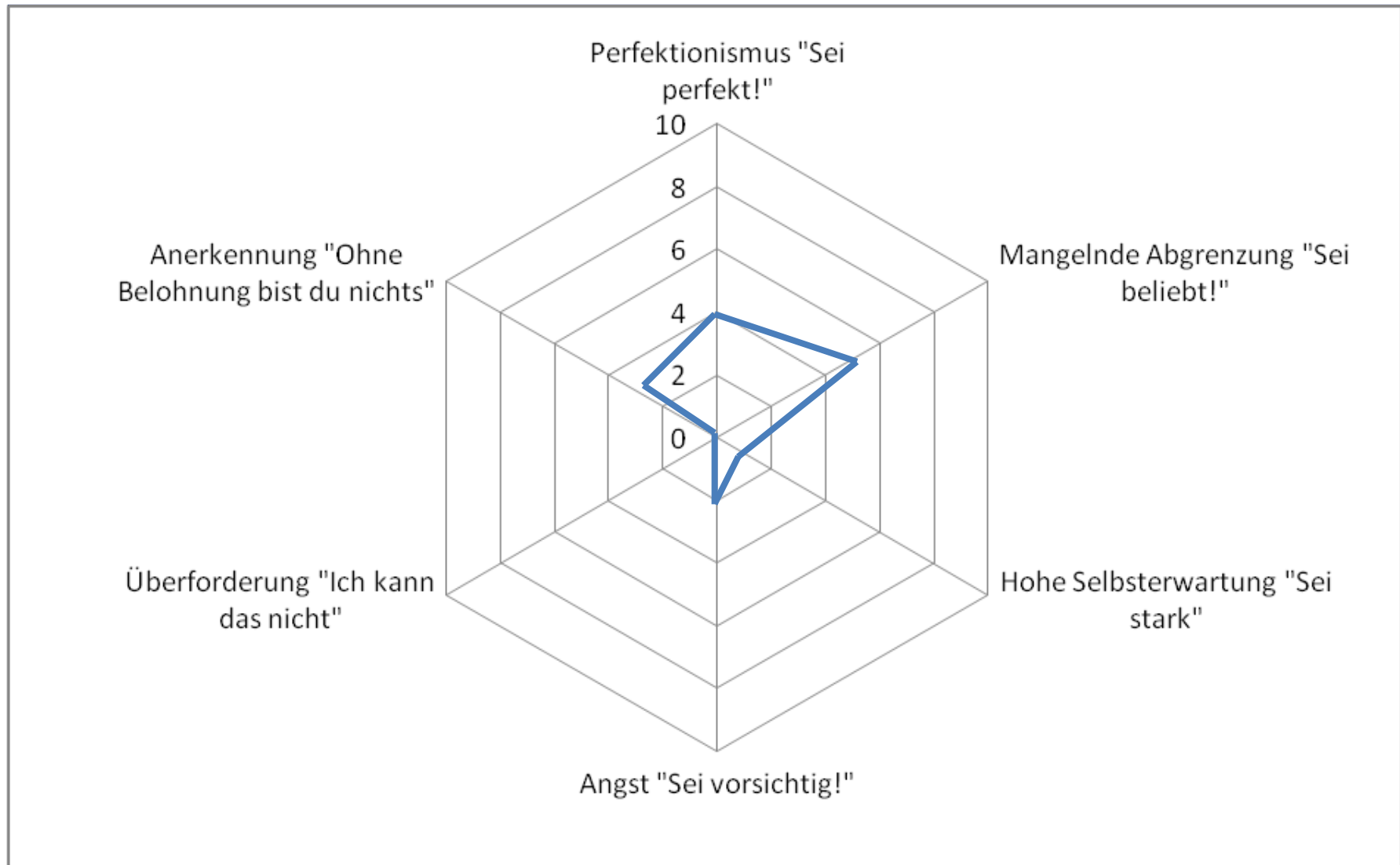
3. Der Stress und Leadership:

Hilfreiche Prinzipien, Haltungen,
Methoden

Wozu: Leadership entwickeln



Stressradar - anonymes Beispiel



Stressverstärkende Muster

Hohe Selbsterwartung: „Sei stark!“



Angst: „Belohnung ist Alles!“



Perfektionismus: „Sei perfekt!“



Angst: „Sei vorsichtig!“



Überforderung: „Ich kann das nicht!“



Mangelnde Abgrenzung: „Sei beliebt!“



1. Stress und ich:



ICH

- Bildet 6 Gruppen zu den stressverstärkenden Mustern
- Erarbeitet in diesen Gruppen (auf Flipis):
 - Motive
 - Vorteile
 - Nachteile
 - Alarmglocken
 - Verhaltensexperiment zur Veränderung

2. Stress und wir:

Im Bezug auf Digitalisierung:

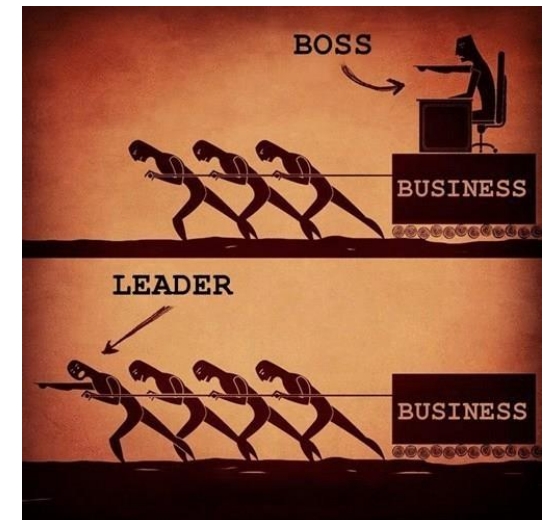
Was ist aus Deiner Sicht das am meisten stressverstärkende Muster?

3. Stress und Leadership:

Hilfreiche Prinzipien, Haltungen, Methoden Wozu: Leadership entwickeln

Leadership

- Bildet 6 Gruppen zu den stressverstärkenden Mustern
- Erarbeitet in diesen Gruppen (auf Flipis):
 - Motive
 - Vorteile
 - Nachteile
 - Alarmglocken
 - Verhaltensexperiment zur Veränderung





ICO OBERSTDORF
CONSULT ◦ **EVENT**

www.ico-oberstdorf.com