

Inhalt

Inhalt	1
1. Self-Leadership & Mindfulness	2
1.1 Self-Leadership	2
1.1.1 Definition	2
1.1.2 Drei Self-Leadership Strategie Dimensionen.....	2
1.1.3 Sweet Spot.....	3
1.2 Pflichtliteratur	3
1.3 Mindfulness	3
1.4 Reflexionsfragen.....	4

1. Self-Leadership & Mindfulness

1.1 Self-Leadership

1.1.1 Definition

- Self-leadership is originally seen as an extension of self-management (Manz& Sims 1980; Manz1986) and is a self-influencing process that increases personal effectivity and performance (Furtner, Rauthmann, & Sachse, 2015).
- Andreßen& Konradt (2007) mention that in contrast to behavioral aspects of self-management (Manz& Sims, 1980), under self-leadership an additional emphasis is placed on mental processes of psychological regulation during task execution.
- “Self-leadership refers to the goal-oriented self-influencing of thoughts, emotions and behaviors to increase personal effectiveness and performance.” (Furtner, 2018, p. IX)
- Self-leadership is a self-influencing process that answers the following questions along the way to achieve specific goals: “what has to be done,” “how it has to be done,” and “why it has to be done” (Manz, 1991; Sampl, Maran, & Furtner, 2017).

Both mindfulness and self-leadership have a strong self-regulatory focus and are helpful in terms of stress resilience and performance enhancement (Sampl. et al., 2017).

1.1.2 Drei Self-Leadership Strategie Dimensionen

1. Kognitionsbasierte Strategie – Übungen

- Selbstanalyse
 - Stärken / Schwächen Analyse
 - Persönliche Motivationsanalyse (Macht-/Leistungs-/Anschlussmotiv)
 - Beobachtung der Atmung
 - Selbstbeobachtung im Alltag aus der Beobachtungsposition
- Strategische Selbstzielsetzung (top-down)
 - Wichtigstes Lebensziel (langfristig)
 - Mittelfristige Ziele (3-5 Jahre)
 - Kurzfristige Ziele (SMART Formel)
- Selbst Verbalisierung und Selbstgespräche z.B. «Ich schaffe das».
- Selbsterinnerung
 - Materielle Erinnerungshilfen (z.B. Poster, Notizen, Post-Ist, Computer, Smartphone, geankerte Gegenstände)
 - Soziale Erinnerungshilfen (z.B. Partner, Freunde, Verwandte, Bekannte, Arbeitskollegen)

2. Natürliche Belohnungsstrategien – Übungen

- Positiver Fokus: Situationen sollen positiv eingeschätzt und bewertet werden
- Intrinsicifizierung: Verschiebung des Fokus von wenig angenehmen Aspekten einer Arbeitsaufgabe zu erfreulicheren Aspekten
- Erfolgsvisualisierung: Nutzung der mentalen Vorstellungskraft zur kognitiven Neubewertung

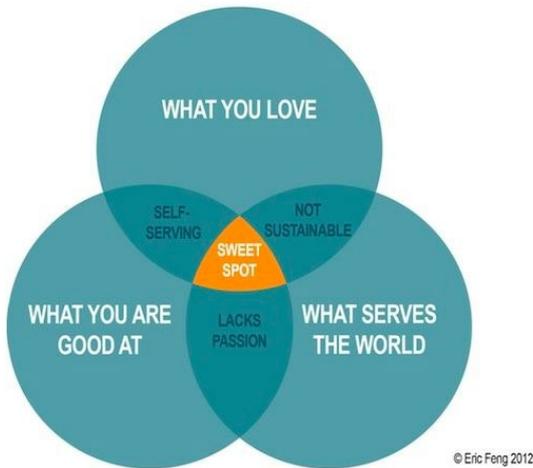
3. Soziale Self-Leadership-Strategien – Übungen

- Gruppenoptimierung: Die Führungskraft oder Teammitglied als positiven Rollenmodell
- Leistungsbezugsnahme: Festlegung individuelles Leistungsniveau bzw. Orientierung am Leistungsniveau einer anderen Person

Several studies indicate that self-leadership is a trainable skill.

1.1.3 Sweet Spot

The Sweet Spot Is Your Calling



1.2 Pflichtliteratur

Arbeiten Sie diese anhand von folgenden Leitfragen durch:

- Welche Berührungspunkte haben die zwei Themen Self-Leadership und Mindfulness (vgl. Kapitel 'Introduction')?
- Wie lauten die in der 'Introduction' aufgeführten vier Hypothesen?
- Was sind die wichtigsten Elemente der durchgeführten Interventionsstudie (vgl. Kapitel 'Method')?
- Wie beantworten die Autoren die vier Hypothesen?
- Welche Erkenntnisse können Sie für sich selbst als StudentIn mitnehmen?

1.3 Mindfulness

- "Achtsamkeit (engl. Mindfulness) bedeutet seine Aufmerksamkeit mit Absicht und ohne Wertung auf den gegenwärtigen Moment zu richten." (Jon Kabat-Zinn)
- Achtsamkeit als die Führungshaltung des 21. Jahrhunderts (Otto Scharmer, MIT)
- Immer mehr Unternehmen, NGOs und Universitäten / Hochschulen setzen auf Mindfulness z.B.



Zahlreiche Forschungsergebnisse belegen die positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis:

- Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit (“Hirndoping”)
- Bewussterer und konstruktiverer Umgang mit Stress wird gefördert
- Empathiefähigkeit nimmt zu und Entwicklung von emotionaler Intelligenz wird unterstützt
- Psychische und physische Widerstandskraft wird gestärkt (Resilienz)
- Mindfulness ist eine Fähigkeit, die dank Übung trainiert wird, → Veränderung in der Gehirnstruktur nachweisbar

1.4 Reflexionsfragen

- Wie lauten die drei Self-Leadership Strategie Dimensionen und welche Übungsmöglichkeiten gibt es jeweils dazu?
- Was sagt das «Sweet Spot» Modell aus?
- Wie wird Mindfulness definiert?
- Welche positiven Auswirkungen der Achtsamkeitspraxis konnten bereits dank zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden?