



Konferenz Angewandte Positive Psychologie

Rosenheim 6 Juli 2014

Dr. Philip Streit

Workflow Tools

Outline

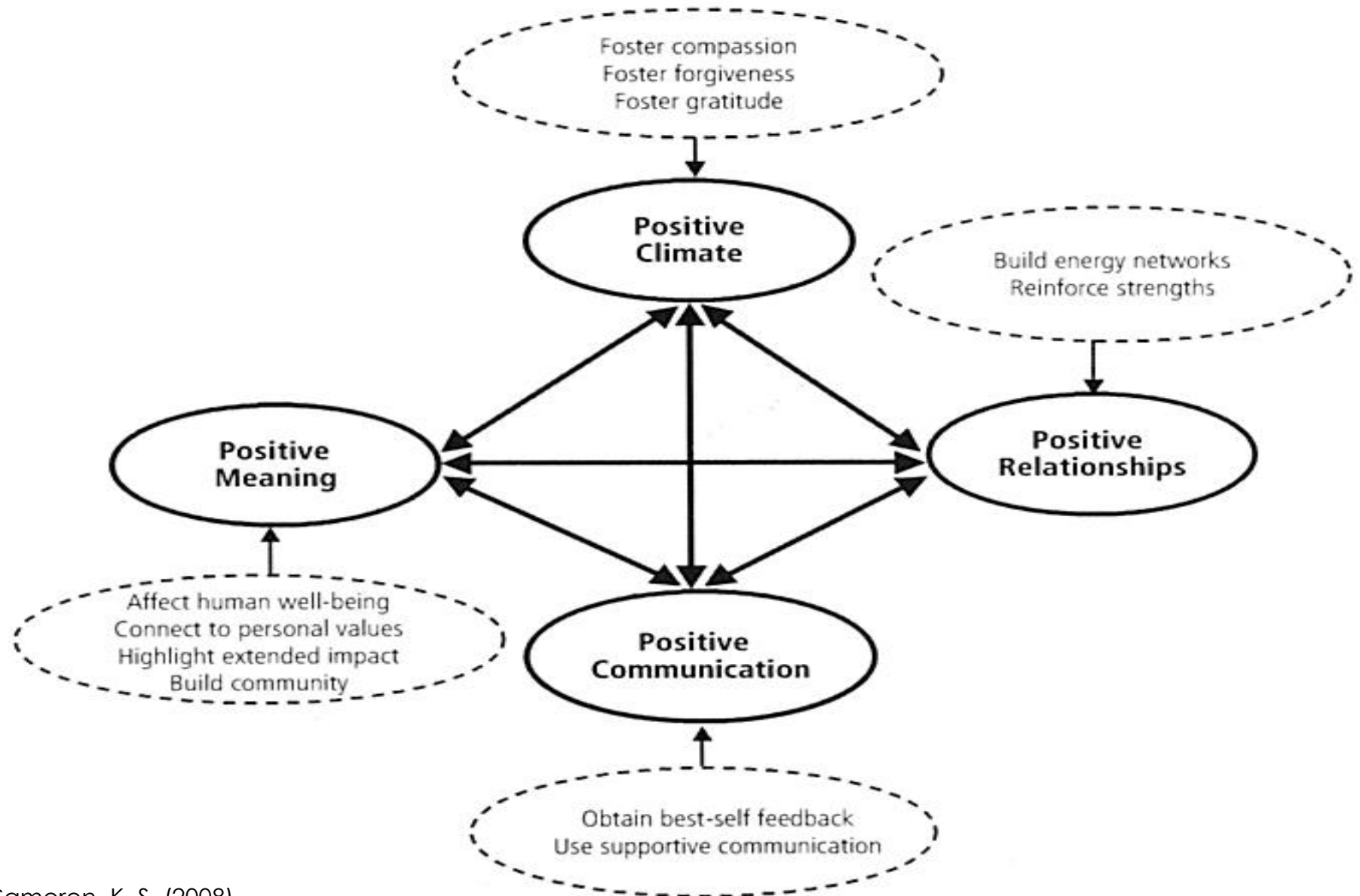
- Voraussetzungen für außergewöhnliche Leistungen
- Flow und Workflow
- 6 einfache Workflow Tools
- Erschaffe Positivität
 - Entdecke und verwende Stärken
 - Fokus auf das Soziale und die Beziehung
 - Wertschätzende Kommunikation
 - Ermögliche Vermächtnisse, Sinnfindung und Legendenbildung
 - Entwerfe klare und emotionale Ziele
- Zusammenfassende Flow Tipps

Voraussetzungen für außergewöhnliche Leistungen (Cameron 2008)

- Positives Klima
- Positive Beziehungen
- Positive Kommunikation
- Positiver Sinn



FIGURE 1.3 Four Leadership Strategies that Enable Positive Deviance



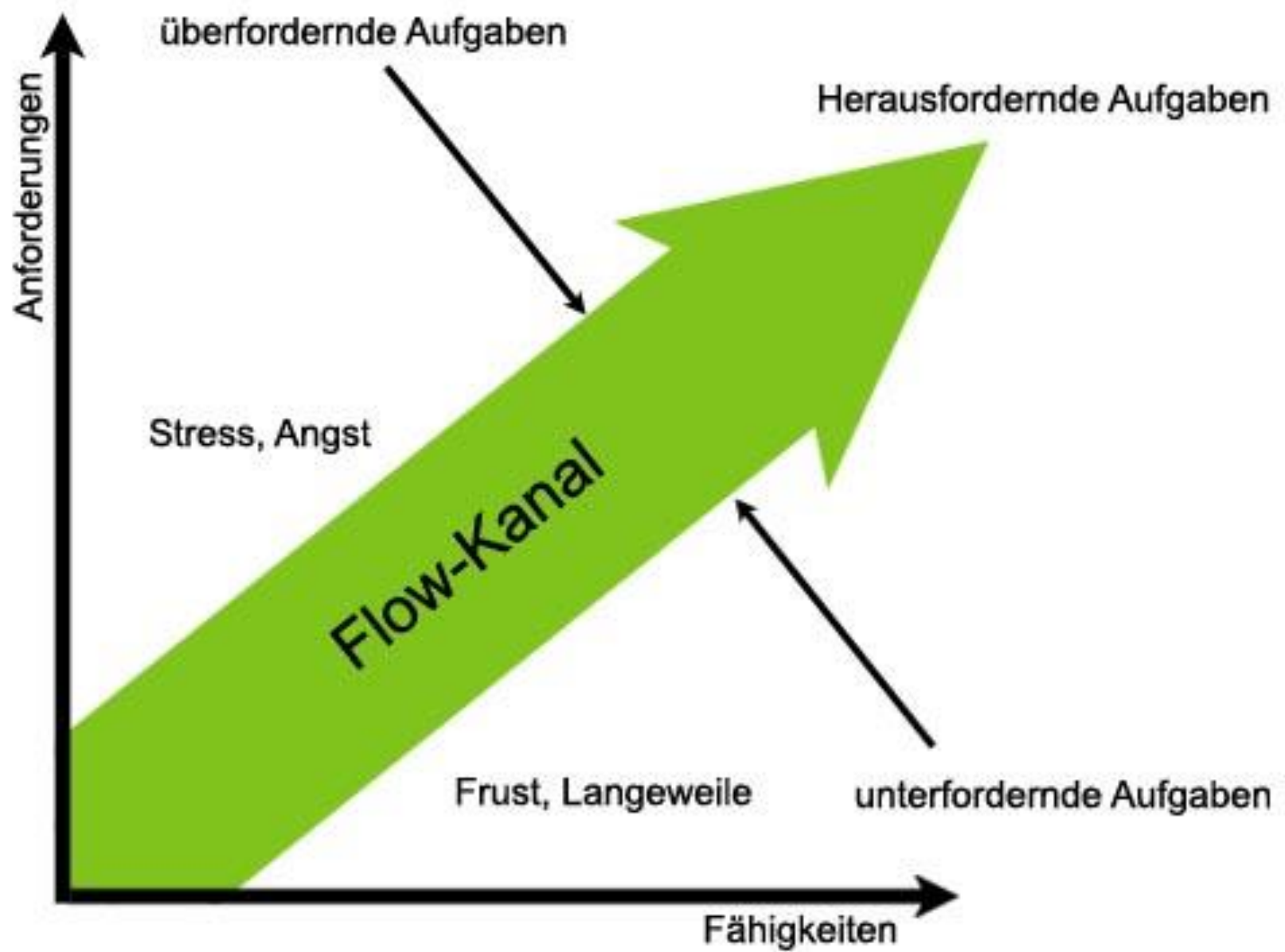
FLOW (Mihaly Csikszentmihalyi, 1990)

Gefühl der völligen Vertiefung und Aufgehens in einer Tätigkeit

Das Geheimnis des Glücks

- Die Ziele sind klar
- Die Rückmeldung kommt sofort
- Handlungsmöglichkeiten und Fähigkeiten entsprechen einander
- Die Konzentration steigt
- Was zählt ist Gegenwart
- Die Beherrschung der Situation
- Das Zeitgefühl verändert sich
- Das Aussetzen des Ich-Bewußtseins

Diese autotelische Erfahrung schafft Wohlbefinden



Workflow



- ▶ Freude und Zufriedenheit der Führung und der Mitarbeiterinnen in der Arbeit entscheidend für Erfolg eines Unternehmens (Csikszentmihalyi 2011)
Aufblühen und Wohlbefinden
- ▶ Workflow ist das engagierte und gelingende Miteinander für ein gemeinsames Ziel
 - Arbeitsumgebung
 - Klare Ziele
 - Autonomie
 - Balance Herausforderung und Fähigkeiten
- ▶ Workflow ist nicht verkappte Ausbeutung sondern WIN/WIN Situation

Workflow



Aber:
Wie gelingt Work Flow?

A dark blue arrow points to the right at the top left. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

6 einfache Work Flow Tools

- Erschaffe Positivität
- Entdecke und verwende Stärken
- Fokus auf das Soziale und Kooperation
- Wertschätzende Kommunikation
- Ermögliche Sinn und Vermächtnisse
- Entwerfe klare und emotionale Ziele

Flow Tool 1: Erschaffe Positivität

- 3 : 1
- Positivity Resonance
- Dankbarkeit
- 3 Blessings in business
- Genießen
- Mindfulness
- *Emotionale Flow-förderliche Umgebung*
- Broaden and Build



Flow Tool 2: Entdecke und verwende Deine Stärken

- Best Self-Report
- Entdecke und nutze Leidenschaften
- Achtsam sein
- Miteinander tun

- *VIA Fragebogen*
- *Stärkefragebogen von Rashid*
72 Items



Flow Tool 3: Fokus auf Beziehungen

- Mitgefühl
- Acts of Kindness
- Rückhalt
- Präsenz
- Einbeziehen
- Erleben in der Gruppe



Flow Tool 4: Wertschätzende Kommunikation

- ACR
- 5:1
- Supportives Feedback
- Humor
- Reaktion verzögern



Flow Tool 5: Werde eine Legende

Ermögliche Vermächtnisse

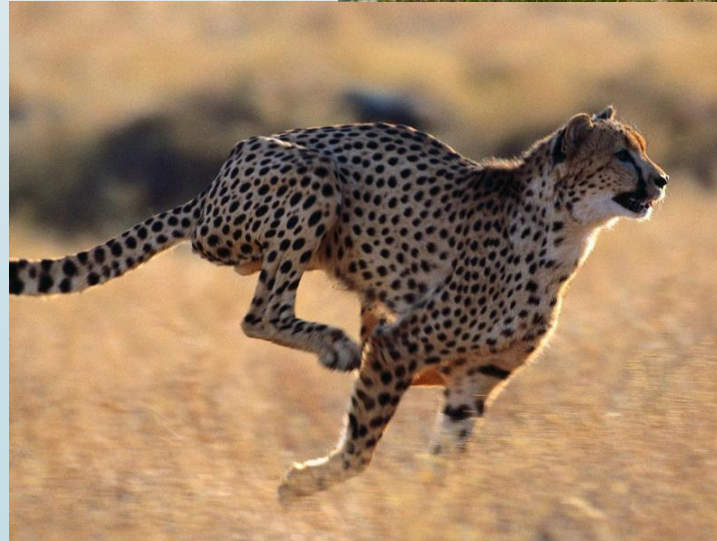
- Ermögliche etwas Besonderes
- Sei kreativ und versuche
- Kreiere dein Arbeitsprojekt



*Sei Teil von etwas Größerem
Bemerke Deine Bedeutung im Ganzen
Und mach es erfahrbar*

Flow Tool 6: GRIT durch klare und emotionale Ziele

**Entschlossen SMART
durch
Motto Ziele**



Flow Tipps für Führungskräfte



- Engagiere Dich selbst
- Nimm es locker
- Gib klare Ziele vor
- Erlaube und ermögliche Autonomie
- Bemerke und beachte gute Arbeit
- Gib konstruktives Feedback

Flow Tipps für Führungskräfte



- Fordere mit Maß und Ziel
- Sei im Gleichgewicht
- Sei flexibel und voller wachsender Sorge
- Sei Unterstützend
- Lebe Deine Stärken
- Mind your body

DANKE





Literatur und Links

- ▶ Cameron, K. S. (2008). *Positive Leadership. Strategies for Extraordinary Performance*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- ▶ Fredrickson
- ▶ Czikszentmihalyi, M. (2012). *Flow im Beruf: das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz*. Köln: Klett-Cotta
- ▶ Fredrickson, B. (2013). *How our supreme emotion affects everything we feel, think, do and become*. London: Penguin Books Ltd.
- ▶ Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.

www.seligmaneuropa.com

www.dach-pp-eu

www.akjf.at

www.ippm.at

Kontakt

DR. PHILIP STREIT

Institut für Kind, Jugend und Familie

Lagergasse 98

8020 Graz

Tel.: 0316/774344

Fax: 0316/763919

dpst@ikjf.at

Links:

www.akjf.at

www.ikjf.at

www.jugendkultgewalt.at

www.seligmaneuropa.com



Institut für Positive Psychologie
und Mental Coaching

Walter-Goldschmidt-Gasse 25

8042 Graz

Tel.: 0699/10142463

ippm@ippm.at