

DER KOPF IST  
RUND DAMIT  
DAS DENKEN  
SEINE  
RICHTUNG  
ÄNDERN KANN.

FRANCIS PICABIA



GELERNTES  
VERÄNDERN  
IST SCHWER?

WIE GEHT  
DAS?

SO  
NICHT

# VERMEIDUNGS- STRATEGIE



# VERMEIDUNGS- STRATEGIE

Bei der Vermeidungsstrategie  
nimmt man sich vor,  
das alte Verhalten  
nicht mehr durchzuführen, z. B.

*"Nicht mehr hierarchisch kommunizieren."*

Die Verneinung kommt  
im Gehirn nicht richtig an,  
verstärkt ggf. das Verhalten sogar.

TEST?

DENKE  
JETZT  
NICHT  
AN  
EINEN  
ROSA  
PANTHER.

BESSER

IST

...



# ANNÄHERUNGS- STRATEGIE



# ANNÄHERUNGS- STRATEGIE

Mit der Annäherungsstrategie  
definiert und visualisiert  
man gedanklich  
das neue Verhalten  
mit einer  
präzisen Zielvorstellung.

# ANNÄHERUNGS- STRATEGIE

#1 Klare Zielvorstellung entwickeln, z. B.

*"Wir kommunizieren in der ganzen  
Organisation hierarchiefrei."*

# ANNÄHERUNGS- STRATEGIE

#2 Mentale Vorstellung vom neuen Zustand aufbauen, d.h. eine konkrete Beschreibung, wie es ein wird und wie es sich anfühlt.

*z.B. aller 2 Wochen berichtet der CEO live von den neuesten Entwicklungen und jeder kann teilnehmen und sich einbringen*

+

.....

# RÜCKFALL VERMEIDEN

In alte Verhaltensmuster  
zurückzufallen, kann passieren.  
Bitte keine Vorwürfe machen!

Besser regelmäßig reflektieren, z. B.  
in Retrospektiven oder im Check-out:

Was haben wir konkret getan,  
um dem Zielverhalten näher  
zu kommen?

VIEL SPASS BEIM  
AUSPROBIEREN.

