

Wie Sie in schwierigen Zeiten Ihre Persönlichkeit weiterentwickeln können (Mental Health Month May)

Der Ausbruch und die weltweite Verbreitung des Coronavirus (COVID-19) hat Menschen vielerorts vor Herausforderungen gestellt – beruflicher, wie auch privater Natur. Viele von uns neigen vielleicht noch mehr als sonst dazu, über unterschiedlichste Situationen zu grübeln. Genau solche Situationen können aber auch eine Chance sein, sich aus alten, festgefahrenen Mustern zu befreien und neue Sichtweisen auf die Dinge zu entwickeln.

Wir möchten wir Ihnen daher einige Impulse vorstellen, die Ihnen helfen, sich in dieser herausfordernden Zeit neu zu orientieren und sich weiterentwickeln zu können. Unsere Kollegen aus dem Bereich Leadership and Organizational Development haben aus dem Grund für Sie einen Leitfaden mit motivierenden und hilfreichen Tipps erstellt.

Wenn Ihnen alles Grau in Grau erscheint, ändern Sie Ihre Sichtweise auf viele Dinge. Unser Mindset, also unsere Haltung, Einstellung, wird durch so viele Erinnerungen und Erfahrungen geprägt, die im Unterbewusstsein angekommen sind und dort bis heute ihre – manchmal auch negative – Wirkung entfalten. Oft ist man mit sich selbst und seinen individuellen Wünschen so sehr beschäftigt, dass man oft einen Tunnelblick auf die Dinge um einen herum entwickelt. Dies bezeichnet man als nach innen gekehrtes (inward) Mindset. Das viel produktivere, lösungsorientiertere Mindset ist nach außen (outward) gerichtet und beschäftigt sich nicht mit dem Problem an sich, sondern mit der Lösungsweise, an der mehrere Personen kollektiv beteiligt sind.

INWARD → **OUTWARD**

Tunnelblick → **Problembewusstsein**

Silos → **Zusammenarbeit**

Beschuldigungen → **Eigenverantwortung**

Stagnation → **Innovation**

Schlechte Stimmung → **Einsatz**

"Gute Führungskräfte nutzen eine Krise, um organisatorische Gewohnheiten zu erneuern", so der amerikanische Journalist und Pulitzer-Preisträger Charles Duhigg. Dies geschieht, weil Krisen Menschen bereit machen, Neues zu akzeptieren. Das gilt aber nicht nur für Führungskräfte, denn jeder einzelne Mitarbeiter kann herausfordernde Zeiten nutzen, um festgefahrene Gewohnheiten zu überdenken.

Duhigg beschäftigt sich seit fast einem Jahrzehnt mit Unternehmensstrukturen. In seinem Buch „Die Macht der Gewohnheit“ schrieb Duhigg über die Tatsache, dass Gewohnheiten eng mit Produktivität und Engagement verbunden sind. Gewohnheiten sind einflussreiche Faktoren, die als Schrittmacher für unser Leben und unsere Arbeit fungieren. Wenn es uns gelingt, produktive Gewohnheiten zu etablieren, so Duhigg, steigern dies unsere Produktivität deutlich.¹ Laut Duhigg lassen sich Menschen leichter auf neue Gewohnheiten einlassen, wenn diese mit Belohnungserfahrungen verbunden sind.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts gelang es dem Werbefachmann Claude Hopkins, eine neue Gewohnheit mit entsprechender Belohnungserfahrung zu etablieren: dem Zähneputzen.

June Cotey's smile wins a career in the clouds —

THE SMILE THAT WINS IS THE PEPSODENT SMILE!

WINS 3 to 1 over any other tooth paste!

You'll find people all over America agree with June Cotey, New Pepsodent with Iriam in their 3-to-1 favorite for brighter smiles. In recent tests, families from coast to coast were asked to compare New Pepsodent Tooth Paste with the brands they'd been using at home. By an overwhelming majority . . . by an average of 3 to 1 . . . they preferred New Pepsodent over any other leading brand they tried!

Yes, New Pepsodent won 3 to 1 for its cool, minty flavor . . . for making breath cleaner, and making teeth brighter! For the safety of your smile use Pepsodent twice a day—see your dentist twice a year!

Look March 2, '48

Do YOU have a winning smile? If Pepsodent has helped your smile and career—and your picture and story in Pepsodent, 141 W. Jackson Blvd., Chicago 4, Illinois. If used in our advertising you will receive regular professional model fees.

Another fine product of Lever Brothers Company

Den Zuschauern wurde ein unwiderstehliches, strahlendes Lächeln als Belohnung, für regelmäßiges Zähneputzen mit einer neuen Zahnpasta, versprochen. Auch das im Mund verbleibende Frischegefühl von Pfefferminze war eine Novität. So war noch während der 1930er Jahre Zähneputzen für mehr als die Hälfte der Amerikaner zur Gewohnheit geworden.

Also seien Sie kreativ und mutig und ändern Sie zur Last gewordene Gewohnheiten – privater und beruflicher Natur.

Unsere L&OD Kollegen haben Ihnen noch weitere Quellen zusammengestellt, die Sie auf Ihrem Weg der Veränderung unterstützen werden. Besuchen Sie dazu die [DS Community](#) und sehen Sie sich die weiterführende Literatur an:

- Debra Russell: "Circles of Influence" <https://www.youtube.com/watch?v=scZYignY3rU>
- Developing Resilience / Mind Tools Content Team <https://www.mindtools.com/pages/article/resilience.htm>
- Lucy Hone: The Three Secrets of Resilient People https://www.ted.com/talks/lucy_hone_the_three_secrets_of_resilient_people

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

¹ <https://www.workhuman.com/resources/globoforce-blog/how-to-build-a-habit-of-engagement>