



Workshop „Selbstführung“

Leadership Exzellenzprogramm 2021

Mag. Agnes Hofer, BA
Institut für persönliche Kompetenzentwicklung



Professioneller Hintergrund

Mag. Agnes Hofer, BA



Universität Wien
Psychologie (Mag. rer. nat.)
Musikwissenschaft (Bachelor of Arts)

- Arbeits- und Organisationspsychologin (AUT)
- Zertifizierte IFS-Beraterin (Internal Family Systems) (Int.)
- Systemische Transaktionsanalyse im Feld Organisation (Int.)
- Certified NBI® Consultant (→ MBTI®) (USA)
- Zertifizierung für BELBIN-Teamrollen® Assessment (GER)
- Kursleiterin betriebliche Gesundheitsförderung (Yin Yoga)



Tagesablauf

09:00 10:30	Block 1	Einführung ins Thema und IFS
		
11:00 12:30	Block 2	Internes Familiensystem und Transaktionsanalyse
		
14:00 15:30	Block 3	„Meine Ressourcen“
		
16:00 17:00	Block 4	Transfer in den Alltag

Vertraulichkeit



Check-in



Wie geht es mir heute?
Was ist meine persönliche Zielsetzung?



Selbstführung bedeutet für mich...



Padlet



Selbstführung bedeutet für mich...

Stärken/Schwächen kennen	Ziele gedanklich vor Augen führen	an sich zu glauben
an Stärken glauben, Schwächen erkennen	Emotion/Impulse regulieren (nicht beeinflussen lassen)	Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu stärken
Schwächen reflektieren und an ihnen arbeiten	Selbst-Kennntnis	Optimismus statt Pessimismus
Stärken/Schwächen einschätzen/einsetzen zu können	proaktiv statt reaktiv	über Erfolge freuen, Misserfolge verbessern
Fähigkeit der Selbstreflexion (Stärken/Schwächen) und daran arbeiten	mit gutem Bsp. vorgehen	für Leistungen motivieren
sich selbst kennen	Aufrechterhaltung der pers. Integrität	Spaß & Leidenschaft in mühsamen Aufgaben finden
eigenes Verhalten reflektieren	regelmäßig an sich selbst zu arbeiten (weiterentwickeln)	Selbstmotivation (effiziente Zielerreichung)
Feedback annehmen (keine Abwehrhaltung)	Eigenverantwortung für sein Handeln übernehmen	wissen was inner-/außerhalb meines Einflussbereichs liegt
Gefühle & Gedanken selbstkritisch hinterfragen	Verantwortung für mein Handeln übernehmen	erlauben nicht perfekt zu sein, Auszeit erlauben
Gedanken gezielt steuern (Fokus auf das Wesentliche)	Verantwortung für meine Entscheidungen übernehmen	darauf schauen, dass es mir (auch in Stresssituationen) gut geht



Selbstführung bedeutet für mich...

Stärken/Schwächen kennen	Ziele gedanklich vor Augen führen	an sich zu glauben
an Stärken glauben, Schwächen erkennen	Emotion/Impulse regulieren (nicht beeinflussen lassen)	Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu stärken
Schwächen reflektieren und an ihnen arbeiten	Gedanken, Gefühle, Handlungen richtig einsetzen zu können	Selbst-Regulierung
Stärken/Schwächen einschätzen/einsetzen zu können	proaktiv statt reaktiv	über Erfolge freuen, Misserfolge verbessern
Fähigkeit der Selbstreflexion (Stärken/Schwächen) und daran arbeiten	mit gutem Bsp. vorgehen	für Leistungen motivieren
sich selbst kennen	Aufrechterhaltung der pers. Integrität	Spaß & Leidenschaft in mühsamen Aufgaben finden
eigenes Verhalten reflektieren	regelmäßig an sich selbst zu arbeiten (weiterentwickeln)	Selbstmotivation (effiziente Zielerreichung)
Feedback annehmen (keine Abwehrhaltung)	Eigenverantwortung für sein Handeln übernehmen	wissen was inner-/außerhalb meines Einflussbereichs liegt
Gefühle & Gedanken selbstkritisch hinterfragen	Verantwortung für mein Handeln übernehmen	erlauben nicht perfekt zu sein, Auszeit erlauben
Gedanken gezielt steuern (Fokus auf das Wesentliche)	Verantwortung für meine Entscheidungen übernehmen	darauf schauen, dass es mir (auch in Stresssituationen) gut geht



Selbstführung bedeutet für mich...

Stärken/Schwächen kennen	Ziele gedanklich vor Augen führen	an sich zu glauben
an Stärken glauben, Schwächen erkennen	Emotion/Impulse regulieren (nicht beeinflussen lassen)	Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu stärken
Schwächen reflektieren und an ihnen arbeiten	Gedanken, Gefühle, Handlungen richtig einsetzen zu können	Optimismus statt Pessimismus
Stärken/Schwächen einschätzen/einsetzen zu können	Vorbildfunktion	über Erfolge freuen, Misserfolge verbessern
Fähigkeit der Selbstreflexion (Stärken/Schwächen) und daran arbeiten	mit gutem Bsp. vorgehen	für Leistungen motivieren
sich selbst kennen	Aufrechterhaltung der pers. Integrität	Spaß & Leidenschaft in mühsamen Aufgaben finden
eigenes Verhalten reflektieren	regelmäßig an sich selbst zu arbeiten (weiterentwickeln)	Selbstmotivation (effiziente Zielerreichung)
Feedback annehmen (keine Abwehrhaltung)	Eigenverantwortung für sein Handeln übernehmen	wissen was inner-/außerhalb meines Einflussbereichs liegt
Gefühle & Gedanken selbstkritisch hinterfragen	Verantwortung für mein Handeln übernehmen	erlauben nicht perfekt zu sein, Auszeit erlauben
Gedanken gezielt steuern (Fokus auf das Wesentliche)	Verantwortung für meine Entscheidungen übernehmen	darauf schauen, dass es mir (auch in Stresssituationen) gut geht

Selbstführung bedeutet für mich...

Stärken/Schwächen kennen	Ziele gedanklich vor Augen führen	an sich zu glauben
an Stärken glauben, Schwächen erkennen	Emotion/Impulse regulieren (nicht beeinflussen lassen)	Vertrauen in eigene Fähigkeiten zu stärken
Schwächen reflektieren und an ihnen arbeiten	Selbst-Fürsorge	Optimismus statt Pessimismus
Stärken/Schwächen einschätzen/einsetzen zu können	proaktiv statt reaktiv	über Erfolge freuen, Misserfolge verbessern
Fähigkeit der Selbstreflexion (Stärken/Schwächen) und daran arbeiten	mit gutem Bsp. vorangehen	für Leistungen motivieren
sich selbst kennen	Aufrechterhaltung der pers. Integrität	Spaß & Leidenschaft in mühsamen Aufgaben finden
eigenes Verhalten reflektieren	regelmäßig an sich selbst zu arbeiten (weiterentwickeln)	Selbstmotivation (effiziente Zielerreichung)
Feedback annehmen (keine Abwehrhaltung)	Eigenverantwortung für sein Handeln übernehmen	wissen was inner-/außerhalb meines Einflussbereichs liegt
Gefühle & Gedanken selbstkritisch hinterfragen	Verantwortung für mein Handeln übernehmen	erlauben nicht perfekt zu sein, Auszeit erlauben
Gedanken gezielt steuern (Fokus auf das Wesentliche)	Verantwortung für meine Entscheidungen übernehmen	darauf schauen, dass es mir (auch in Stresssituationen) gut geht

Selbstführung bedeutet für mich...

Selbst-Kennntnis

- Wer **bin** ich?
- Was will **ich**?
- Selbstreflexion
- Feedback

Vorbildfunktion

- Eigenverantwortung
- Entscheidungen
- Handlungen

Selbst-Regulierung

- Impulse
- Emotionen
- Handlungen
- Vorbildfunktion
- **Proaktiv statt reaktiv**

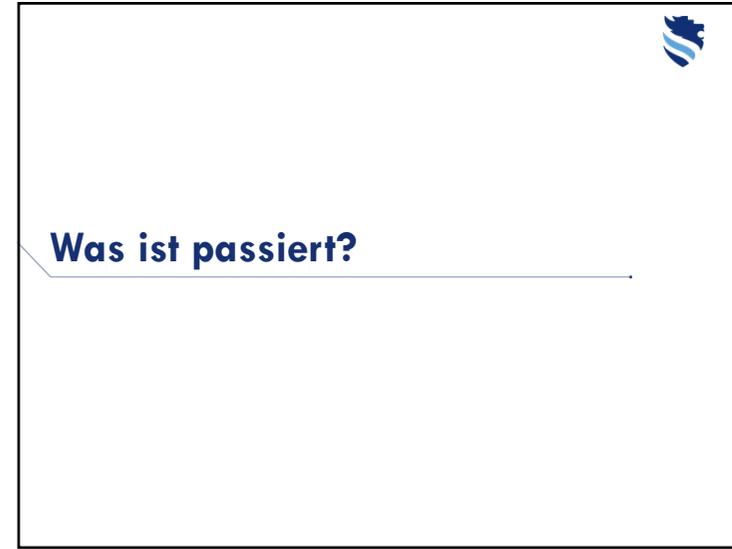
Selbst-Fürsorge

- Motivation
- Optimismus statt Pessimismus
- **Selbst-für-sich-sorgen:**
„You cannot pour from an empty cup.“



„Selbstführung“

Das IFS-Modell von Richard Schwartz



Selbstreflexion

Einen Teil identifizieren

Nehmen Sie Ihre Aufzeichnungen zur Hand bzw. reflektieren Sie Ihre Beobachtungen der letzten Zeit (10'): 

1. Wählen Sie eine Situation, die Sie besonders interessiert.
2. Identifizieren Sie den Teil, der bei Ihnen in dieser Situation aktiv wurde (die „Hauptrolle“ hatte) und beschreiben Sie ihn (seine Gedanken, Worte, Handlungen).

In Dyade (vertraulicher Austausch zu zweit/5' ↔ 5'):

1. Beschreiben Sie einander die ausgewählte Situation und den aufgetretenen Teil
2. Was hat sein Verhalten bei Ihnen/Ihrem Gegenüber in der Situation bewirkt?

17

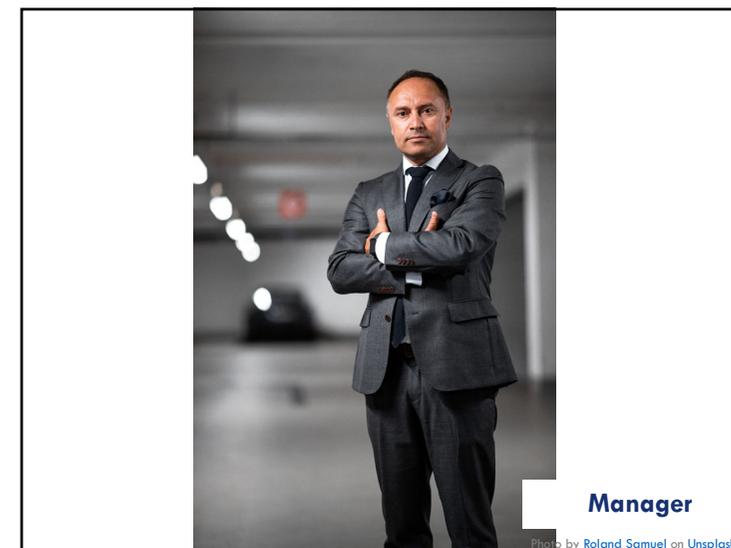
Grundannahmen des IFS-Modells

„Internal Family System“ (Richard Schwartz)

1. Der Mensch besteht aus **Teilen**
2. Jeder Mensch hat ein „**Selbst**“
3. Es gibt **keine „bösen“** Teile
4. Teile können nicht eliminiert, **nur transformiert** werden
5. Das komplexe **Teilesystem ist veränderbar**
6. Verändern sich einzelne Teile, **ordnet sich das System neu**
7. **Veränderungen innen** bewirken **Veränderungen außen** und umgekehrt

Arten von Teilen

Beschützer





Arten von Teilen

Verbannte



FACHHOCHSCHULE
WIENER NEUSTADT
UNIVERSITY NETWORK FOR HIGHER EDUCATION

Das Selbst



Grundannahmen des IFS-Modells

„Internal Family System“ (Richard Schwartz)

1. Der Mensch besteht aus **Teilen**
2. Jeder Mensch hat ein „**Selbst**“
3. Es gibt **keine „bösen“** Teile
4. Teile können nicht eliminiert, **nur transformiert** werden
5. Das komplexe **Teilesystem ist veränderbar**
6. Verändern sich einzelne Teile, **ordnet sich das System neu**
7. **Veränderungen innen** bewirken **Veränderungen außen** und umgekehrt

Warum Selbst-Führung?

Wenn keine Selbstführung vorliegt...

Dramadreieck nach Stephen Karpman

Verfolger Retter

Opfer

Fehlende Selbstführung bei allen Beteiligten



Selbstreflexion

Die innere Dynamik erkennen

Nehmen Sie Ihre Notizen von vorher zur Hand (20'):

1. Visualisieren Sie *alle* auftretenden Teile in der ausgewählten Situation.
2. Wer tritt wann mit welchen Gedanken, Worten und Handlungen auf? Wie heißen diese Teile?

In Dyade (vertraulicher Austausch zu zweit/15' ↔ 15'):

1. Beschreiben Sie einander die ausgewählte Situation und die aufgetretenen Teile.
2. In welcher Reihenfolge treten die Teile auf und wie stehen sie zu einander in Beziehung?
3. Was brauchen die einzelnen Teile?

31

Innere Dynamiken erkennen

Wieso?

- Zu erkennen, wo ein wunder Punkt ist, ist essentiell für erfolgreiche Selbstführung.
- Wir können nur in Balance sein, wenn alle unsere Anteile in Balance sind.
- Anliegen der getriggerten Teile (Befürchtungen) müssen wahrgenommen und adressiert werden, um diese zu beruhigen, zu entspannen und konstruktiv zu integrieren.
- Die Gute Nachricht: Das kann jeder von uns tun. 😊

Quellen und Links

- Dietz, I., & Dietz, T. (2011). *Selbst in Führung*. Paderborn: Junfermann.
- Earley, J. (2014). *Meine innere Welt verstehen: Selbsttherapie mit Persönlichkeitsanteilen*. München: Kösel.
- Gührs, M., & Nowak, C. (2014). *Das konstruktive Gespräch: Ein Leitfaden für Beratung, Unterricht und Mitarbeiterführung mit Konzepten der Transaktionsanalyse*. Meezen: Limmer.
- Schwartz, R. C. (2008). *IFS Das System der Inneren Familie: Ein Weg zu mehr Selbstführung*. Norderstedt: BoD.
- Schwartz, R. C. (2021). *No Bad Parts*. Boulder, CO: Sounds True Inc.
- Schwartz, R. C. (2019). *Mutige Liebe. Warte nicht darauf, dass dein Partner sich ändert*. Norderstedt: BoD.



IFS Europe e.V.
www.ifs-europe.net

IFS Institut München
www.institut-ifs.de

IFS Institute
www.ifs-institute.com

Ressourcen

Selbstführung – Selbstverantwortung – Selbstfürsorge

„Als Ressourcen bezeichnet man in der Psychologie die einem Menschen zur Verfügung stehenden, von ihm genutzten oder beeinflussten, schützenden und fördernden **Kompetenzen** und **Handlungsmöglichkeiten**. Ressourcen ermöglichen es Menschen, Situationen zu beeinflussen oder unangenehme Einflüsse zu reduzieren. Man unterscheidet dabei **innere** (interne, individuelle, subjektive, personale) **physische** und **psychische** Ressourcen, und **äußere** (externe, objektive) **physikalische, materielle, biologische, ökologische, soziale, institutionelle, kulturelle, organisationale, materielle** Ressourcen. Ressourcen bezeichnen somit all jene Potentiale, die Menschen in der Auseinandersetzung mit alltäglichen Problemen und Belastungen bzw. bei der Arbeit an ihrer Identität aktivieren können.“ (Stangl, 2021)

Stangl, W. (2021). Stichwort: 'Ressource'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
<https://lexikon.stangl.eu/26732/ressource> (2021-02-11)

„Meine Ressourcen“

Was brauche ich, um für Balance zu sorgen?

Selbstreflexion

Meine Ressourcen stärken

Erstellen Sie eine „3D-Bühne“ für Ihre Ressourcen (30')

1. Finden Sie in Ihrem Zuhause Gegenstände, Symbole, Platzhalter für Ressourcen, über die Sie bereits verfügen
2. Wenn Sie noch gerne weitere Ressourcen hätten, finden Sie auch für diese ein Objekt

In Dyade (vertraulicher Austausch zu zweit/15' ↔ 15'):

1. Beschreiben Sie Ihre Ressourcen
2. Lassen Sie sich zu ihnen Fragen stellen
 - Wie häufig greifen Sie auf diese zurück?
 - Wann nützen Sie diese (Situationen)?
 - Wie gut sind Sie „aufgestellt“? Was fehlt?

s. Jakob Levy Moreno 36



Meine Ressourcen




Transfer

Auswirkungen von (Nicht-)Selbstführung



Welche Chancen sehen Sie?

Berufsleben



Photo by Olga Serjantou on Unsplash

Privatleben



Photo by Ryan Franco on Unsplash



Selbstreflexion

Transfer in den Alltag

Lassen Sie den Tag für sich revüpassieren: Was haben Sie heute über sich erfahren?

1. Welche Teile haben Sie heute kennengelernt?
2. Welche Dynamik haben Sie heute in Ihrem (Innen)Leben entdeckt?
3. Welche Auswirkungen haben diese Teile bzw. Dynamiken in Ihrem Leben? Welche Relevanz hat dies für Ihr Berufs-/Privatleben?
4. In welche Richtung möchten Sie sich diesbezüglich weiterentwickeln?
5. Welchen ersten Schritt möchten Sie dafür tun, heute/morgen/nächste Woche?



40



Check-out

 **Was habe ich erkannt/herausgefunden?**
Was nehme ich mit?
Und: Was habe ich vor?



**FACHHOCHSCHULE
WIENER NEUSTADT**
Applied Sciences University of Applied Sciences

Evaluierung

