



Female Empowerment

Toolkit Positive Leadership

Positive Leadership

Ein Impuls von Dr. Barbara Covarrubias

Positive Leadership zielt darauf ab, dass Führungskräfte fokussiert auf die individuellen Stärken ihrer Mitarbeitenden bauen und diese fördern. Das bedeutet nicht, dass man Schwächen ignorieren sollte. Konzentriert man sich jedoch auf ihre Begabungen und schafft einen Rahmen, innerhalb dessen sie sich entfalten können, werden die Menschen zu außergewöhnlichen Leistungen in der Lage sein.

Das ist ein Gewinn für die Mitarbeitenden und für das Unternehmen, da die Mitarbeitenden nachweisbar:

- über höhere Lebenszufriedenheit berichten
- deutlich zufriedener und kreativer arbeiten
- seltener krank sind
- sich weniger gestresst erleben und mehr Sinnhaftigkeit in ihrer Tätigkeit empfinden.

Wir wissen heute, dass ein Mensch sein Potential entfaltet, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind:

Wenn er positive Gefühle erlebt (P), sich engagieren kann (E), positive Beziehungen zu anderen Menschen pflegt (R), in seinem Leben Sinn erlebt (M) und Erfolge feiern kann (A) – PERMA-Modell.

Eine hohe Ausprägung in den PERMA-Faktoren geht nachweislich mit einer positiven Arbeitsatmosphäre einher. Das hat einen großen Einfluss darauf, wohin sich die Aufmerksamkeit richtet: In positiver Stimmung werden signifikant mehr Stärken erkannt, Lösungen gefunden und Herausforderungen besser gemeistert.

Davon profitiert nicht nur die einzelne Person, es verändert das ganze Organisationsklima, was sich wiederum auf die einzelne Person auswirkt. Es entsteht eine positive Aufwärtsspirale.

Positive Leadership



Die Tools zum Positive Leadership helfen Ihnen, Ihre Stärken und die Ihres Teams zu erkennen, Situationen positiv zu reflektieren und den Gedanken des Positive Leadership in Ihren Arbeitsalltag und Ihr Führungsverhalten zu integrieren. Dafür können die hier beschriebenen Tools eingesetzt werden.

Stärken-Analyse (VIA Character Strengths Survey)

Beschreibung:

- Mithilfe des Tests werden die eigenen Stärken identifiziert und analysiert.
- 24 Charaktereigenschaften werden nach individueller Ausprägung gerankt.

Zielstellung:

- Die eigenen Charakterstärken kennenlernen, um diese im Alltag anwenden zu können.
- Durch den gezielten Einsatz von Charakterstärken im (Arbeits-)Alltag können das allgemeine Wohlbefinden, Beziehungen verbessert werden sowie Herausforderungen besser gemeistert und somit die Zielerreichung verbessert werden.

Durchführung:

- Die Bearbeitung erfolgt online und dauert ca. 15 Minuten.
- Anhand eines Fragebogens müssen Aussagen zur eigenen Person bewertet werden.
- Anschließend erhalten Sie die Auswertung und eine Übersicht zu Ihrem Stärkenprofil. (Die kostenfreie Version ist bereits sehr aussagefähig)
- Ideen zum bewussten Einsatz der individuellen Stärken finden Sie [hier](#).

Frequenz:

- Um sich die eigenen Stärken immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, kann das Charakterprofil regelmäßig angeschaut werden. Der Test kann beliebig oft wiederholt werden.

4-Evening-Questions (Markus Ebner)

Beschreibung:

- Mit Hilfe von vier kurzen Fragen werden jeden Abend die positiven Momente des Tages bewusst reflektiert.

Zielstellung:

- Die eigenen Bedürfnisse und Stärken werden erkannt und reflektiert.
- Intensives Nachdenken über das positiv Erlebte.
- Dies führt zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung sowie einer Veränderung der Interpretation von Situationen und der eigenen Handlung ins Positive.

Durchführung:

- Schriftliche Bearbeitung, Dauer ca. 5 – 15 Min.
- Es geht dabei nicht um große Erlebnisse, sondern um positive Mikro-Momente.
- Die folgenden vier Fragen gilt es sich selbst zu beantworten:
 - Was hat mir heute Freude bereitet?
 - Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
 - Wofür / Wem kann ich heute dankbar sein?
 - Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Frequenz:

- Empfehlung: Jeden Abend.

Bei Fragen und Anmerkungen freuen wir uns über Ihr Feedback an diversity@mahle.com.

Ihr Diversity-Team