

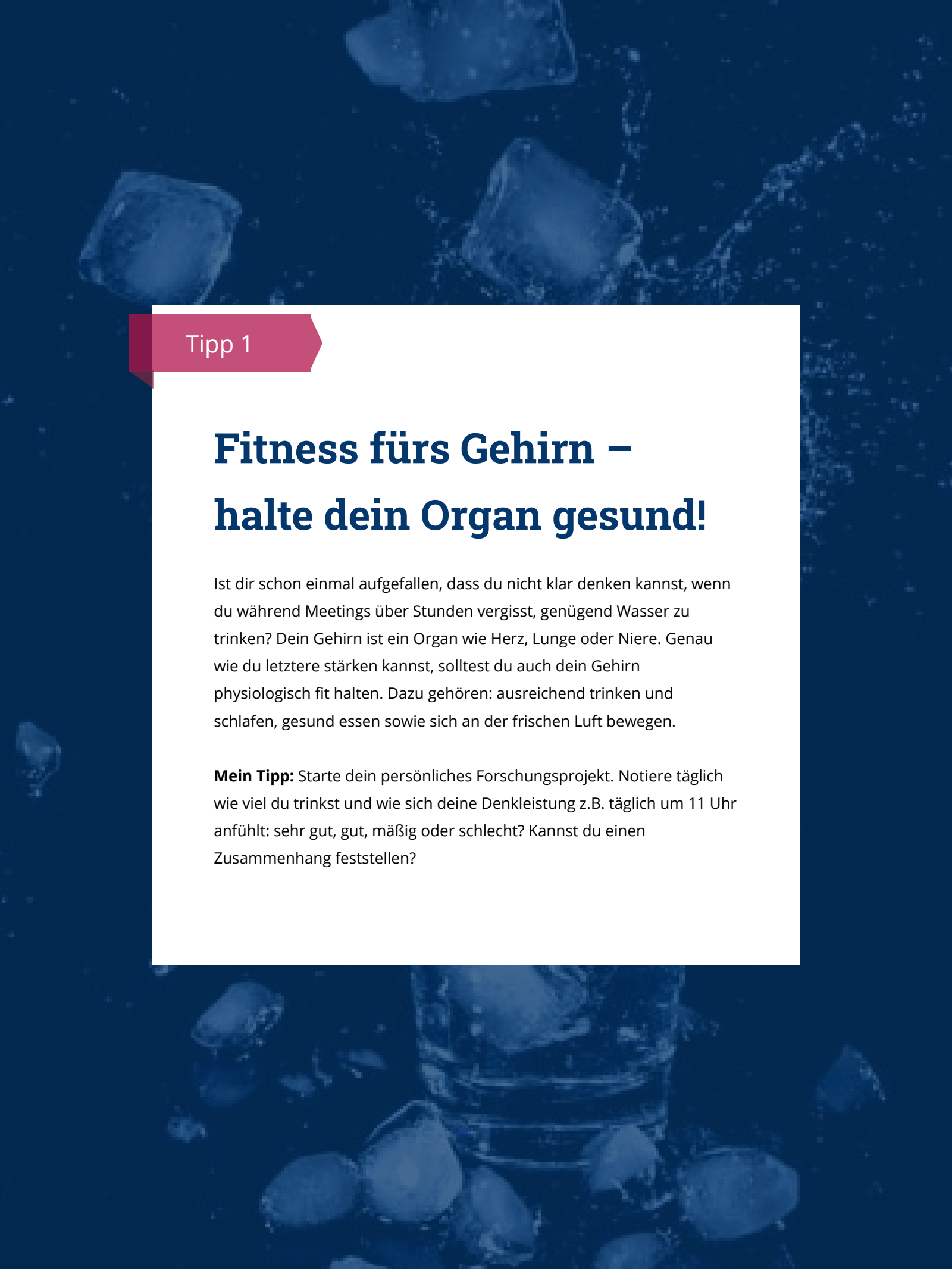
5 Neuro- Tipps für dein agiles Mindset

Change ist anstrengend.

Altes gilt nicht mehr, Neues funktioniert noch nicht. Obwohl du hochmotiviert bist, stehen dir alte Denk- und Verhaltensmuster immer wieder im Weg. Die modernen Neurowissenschaften liefern wirksame Strategien dagegen. Hier erhältst du Tipps für ein agiles Mindset. Damit wird Change im Job auch zur persönlichen Bereicherung. Viel Erfolg bei deiner persönlichen Transformation, wünscht dir



Ute Hänsler



Tipp 1

Fitness fürs Gehirn – halte dein Organ gesund!

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du nicht klar denken kannst, wenn du während Meetings über Stunden vergisst, genügend Wasser zu trinken? Dein Gehirn ist ein Organ wie Herz, Lunge oder Niere. Genau wie du letztere stärken kannst, solltest du auch dein Gehirn physiologisch fit halten. Dazu gehören: ausreichend trinken und schlafen, gesund essen sowie sich an der frischen Luft bewegen.

Mein Tipp: Starte dein persönliches Forschungsprojekt. Notiere täglich wie viel du trinkst und wie sich deine Denkleistung z.B. täglich um 11 Uhr anfühlt: sehr gut, gut, mäßig oder schlecht? Kannst du einen Zusammenhang feststellen?

Tipp 2

Bewusste Entscheidung – sei positiv!

Change läuft mal gut, mal weniger gut. Es ist wichtig, das Positive immer im Blick zu behalten, weil dein Gehirn nur im entspannten Zustand die Chance hat, Neues wirkungsvoll zu verankern, sprich zu lernen. Wenn du ängstlich oder wütend bist, ist dein Gehirn physiologisch im Kampf-oder-Flucht-Modus. Kreatives und innovatives Denken ist dann unmöglich.

Mein Tipp: Entscheide dich bewusst für mindestens zwei Livehacks, mit denen du an deinem Arbeitsplatz für positive Stimmung sorgst: ein besonderes Foto auf deinem Schreibtisch, ein Tropfen deines Lieblings-Duftöls vor schwierigen Telefonaten? Oder zehn tiefe Atemzüge zu jeder vollen Stunde?

Tipp 3

Change-Management – überrasche dich selbst!

Normalerweise hält dein Gehirn an Bewährtem fest - aus Energiespargründen. Denn es kostet wesentlich mehr Energie, neue Nervenzellen zu bilden und Nervenzellen neu zu verknüpfen, als die bewährten "Autobahnen" im Gehirn zu nutzen. Aber du kannst Change im Gehirn trainieren, indem du dich regelmäßig selbst überraschst: Lies ein Buch, das du "normalerweise" nie gelesen hättest. Laufe oder fahre jeden Abend einen anderen Weg nachhause. Diskutiere über deine Arbeit mit jemandem, der vermeintlich keine Ahnung davon hat.

Mein Tipp: Sorge auch in deinem Team für Überraschungen! Neue Sitzordnung im Meeting-Raum, koreanisches Mittagessen, Meditation in der Gruppe...

Tipp 4

Klarheit siegt – visualisiere deine Ziele!

Manchmal machen wir es unserem Gehirn schwer: Irgendwie wissen wir, was wir wollen, aber konkret dann eigentlich doch nicht. Worauf sollen sich die Gehirnzellen dann konzentrieren? Überlege deshalb und schreibe auf: Was sind deine ganz persönlichen Ziele im Rahmen des Transformationsprozesses im Unternehmen? Und wie fühlt es sich an, wenn du diese Ziele erreicht hast? So lernt dein Gehirn Chancen, die zu deinen Zielen führen, viel schneller zu erkennen.

Mein Tipp: Nimm dir regelmäßig - zum Beispiel jeden Morgen, bevor du anfängst zu arbeiten - Zeit und stelle dir vor, du hättest deine Ziele bereits erreicht. Wie fühlt sich dies an? Wie riecht es, wie schmeckt es?

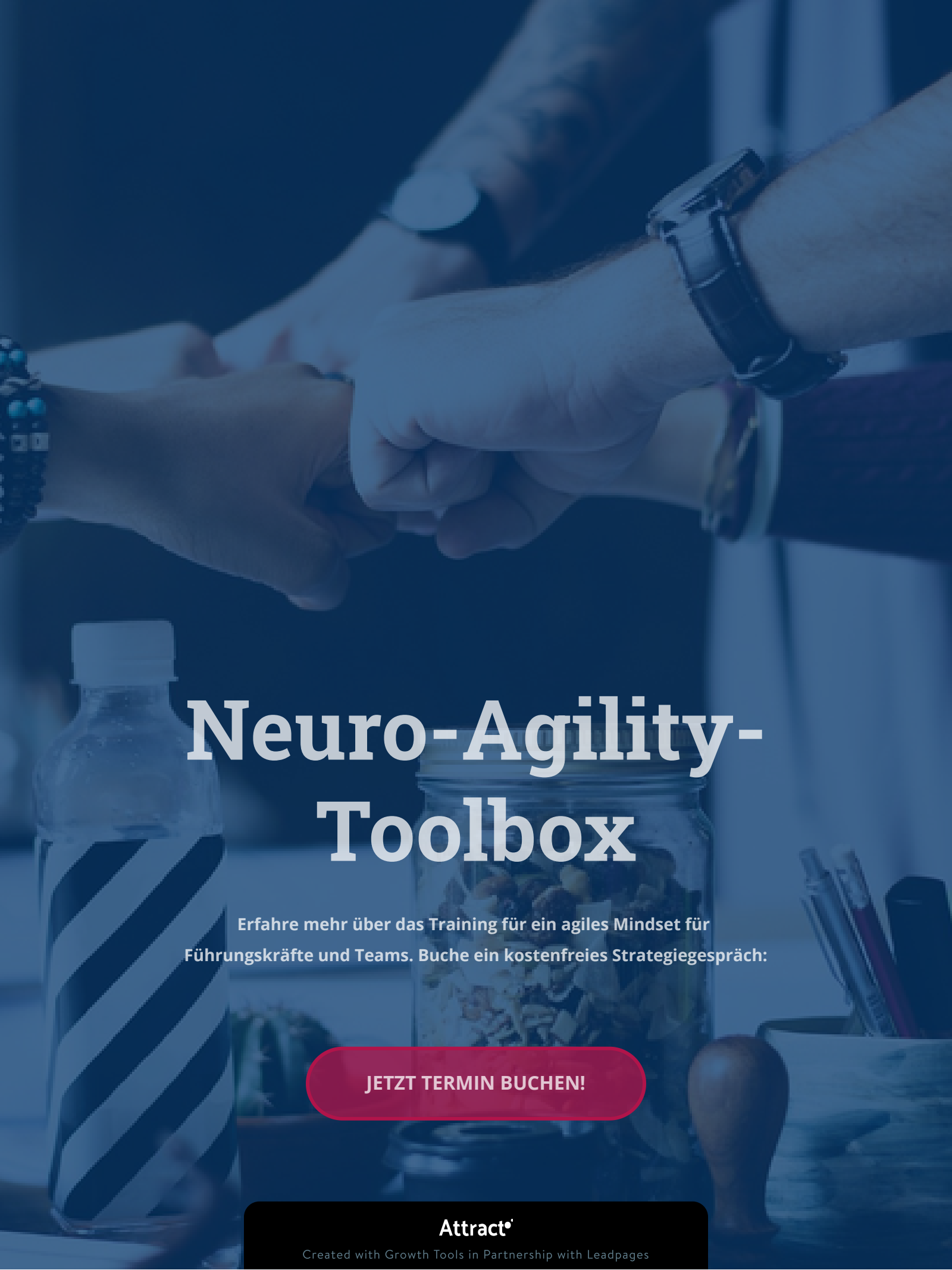


Tipp 5

Übung macht den Meister – gehe kleine Schritte!

Sich ein agiles Mindset zuzulegen, ist wie eine neue Sprache lernen. Erfolgreich bist du, wenn du dich kontinuierlich mit der neuen Materie beschäftigst, jeden Tag ein paar Minuten. Der Wunsch, dein Gehirn von heute auf morgen komplett umbauen zu können, ist unrealistisch.

Mein Tipp: Verändere lieber 10 Dinge zu jeweils einem Prozent als eine Sache zu 10 Prozent. Und vor allem, was du täglich in deinem Arbeitsalltag veränderst, wird einen großen Einfluss auf dein agiles Mindset haben.



Neuro-Agility- Toolbox

Erfahre mehr über das Training für ein agiles Mindset für
Führungskräfte und Teams. Buche ein kostenfreies Strategiegelgespräch:

JETZT TERMIN BUCHEN!

Attract[®]

Created with Growth Tools in Partnership with Leadpages