Glück in schweren Zeiten

Die Wirksamkeit des eigenen Handelns

Durchführung: Institut für Verhaltensökonomie, Leipzig

Kontakt bei Rückfragen: office@ifvoe.de

Institut für Verhaltensökonomie

POT E NZIALE NUTZE N

Was ist Glück?

Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Glück ist ein Zustand individuellen Wohlbefindens. Das nimmt jeder für sich anders wahr und erlebt es anders. Laut Duden ist Glück eine "angenehme und freudige Gemütsverfassung, in der man sich befindet, wenn man in den Besitz oder Genuss von etwas kommt, was man sich gewünscht hat", ein "Zustand der inneren Befriedigung und Hochstimmung".

Aus biologischer Sicht werden Glückzustände vor allem durch verschiedene Hormone reguliert bzw. hervorgerufen. Das ist ein Mix von vielen verschiedenen Wirkstoffen, die sich alle vor allem darin gleichen – dass sie am besten wirken, wenn sie vom Körper selbst produziert werden.

Aber wie wird man glücklich? Glück scheint vor allem von der persönlichen Sichtweise auf die Dinge und Veranlagung abhängig zu sein. Die äußeren Umstände fallen dabei weniger ins Gewicht als die persönliche Beurteilung dieser. Um das persönliche Glücksempfinden zu steigern, hilft es unter anderem, sich vor Augen zu führen, was das Leben bereits Positives bereithält.

Einen ersten Schritt zur Steigerung Ihres persönlichen Glücksempfindens sind Sie mit der Anforderung dieses Dokuments bereits gegangen und dafür möchten wir Sie beglückwünschen.

Im nächsten Schritt haben Sie die Gelegenheit, sich mittels eines erprobten Werkzeugs namens „Lebensbalancen“ einen ersten Überblick über Ihre Situation zu verschaffen. Dieser Prozess kann Ihnen helfen, sich bewusst zu machen, über welche Glücks-Ressourcen Sie bereits verfügen und für diese dankbar zu sein.

Dankbarkeit ist eine der 10 positivsten Emotionen und wirkt sich positiv auf das Glücksempfinden aus.

Ihr Schritt zum mehr Glück!

Wenn Sie diese Zeilen lesen, hat Ihr Veränderungsprozess bereits begonnen. Damit werden Sie, (wenn Sie das möchten) zum Coachee und wir, die Mitarbeiter:innen vom Institut für Verhaltensökonomie Ihre Coaches.

Glück ist für jeden etwas anderes und hängt davon ab, wie Sie die Welt sehen.

Jede:r Coach:in verwendet dafür andere Methoden um diese / Ihre Sicht zu verstehen und nachzuvollziehen. Manche werden Sie zu Gedankenexperimenten, zu Visualisierungen oder Perspektivwechseln einladen. Manche werden vor allem Fragen stellen, andere vielleicht auch Tipps und Kniffe bereitstellen.

Was alle Coaches eint, ist, dass sie für *Sie* arbeiten.

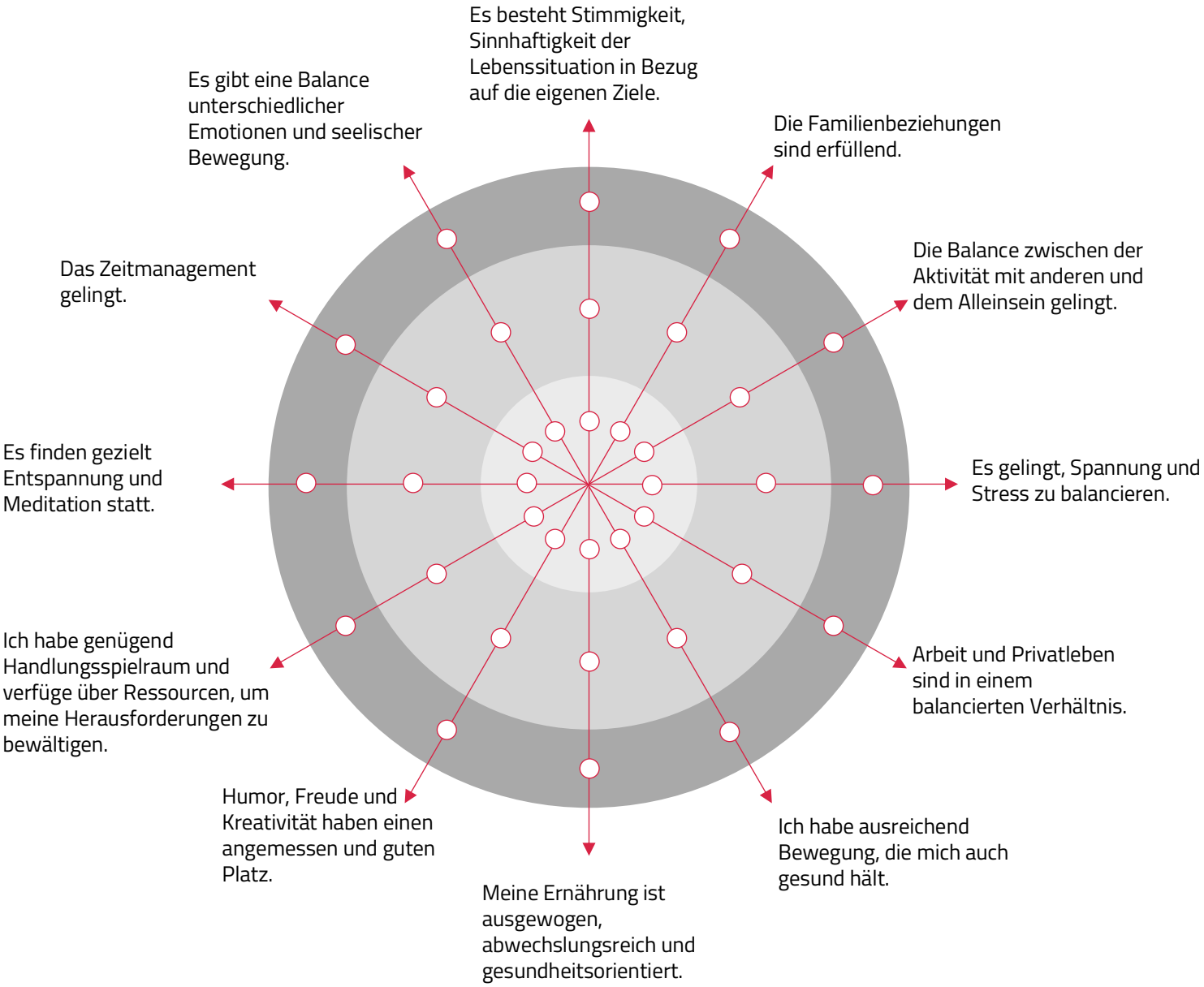
Für uns bedeutet Coaching, Sie aktiv dabei zu unterstützen aktuelle Herausforderungen zu reflektieren, neue Handlungsoptionen zu finden und auszuprobieren, um Sie auf Ihrem Weg nachhaltig zu begleiten.

Lebensbalancen

Im Folgenden finden Sie ein Hilfsmittel, um den Blick auf die Balance in Ihrem Leben zu schärfen. Es hilft, die Betrachtung auf aktuelle Stärken und Lernfelder zu fokussieren. Das eröffnet Ihnen und Ihrem Coach / Ihrer Coachin eine gute Ausgangsposition, auf der das Coaching aufgebaut werden kann.

Bitte lesen Sie sich die einzelnen Punkte durch und markieren Sie jeweils die zutreffende Ausprägung.

Von der Mitte ausgehend: **eher nein** → **eher ja**



Zur Nachvollziehbarkeit von möglichen Änderungen tragen Sie bitte hier Ihre Farben einen in der Reihenfolge wie Sie sie genutzt haben:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Dankbarkeit und Glück

Denken Sie bitte an Situationen / Umstände aus den letzten 14-Tagen in denen Sie „richtig“ glücklich waren oder für die Sie dankbar waren.

Wenn Sie ein Foto von exakt diesen Situationen machen - was ist auf dem Bild drauf?

Ihr Anliegen

Die folgenden Fragen dienen dazu, Ihr Anliegen oder Thema zu definieren, also das, was Sie reflektieren, anpacken oder verändern möchten. Lesen Sie sich die Fragen bitte in Ruhe durch und gestalten Sie die Antworten so ausführlich wie möglich.

Wenn Sie ein Foto von einer typischen Situation machen, die gut beschreibt, warum Sie sich entschieden haben dieses Dokument auszufüllen- was ist auf dem Bild drauf?

Wenn Sie nach einem erfolgreichen Coaching nochmal dieses Foto machen würden, was wäre dann zusätzlich drauf oder ggf. weg?

Weitere Schritte

Lassen Sie den Bogen 2-3 Tage liegen oder drucken Sie sich die Seite 4 aus und legen sich diese an einen Ort, den Sie häufig besuchen. Sollte sich an Ihrer Einschätzung etwas ändern, nehmen Sie bitte Änderungen mit einer anderen Farbe vor. Und fügen diese der Legende hinzu.

Wenn Sie von unseren Coaches eine Rückmeldung zu Ihrem Bogen wünschen und Ansatzpunkte Ihr eigenes Handeln weiter zu reflektieren und ggf. zu verändern, senden Sie uns Ihren Bogen bitte vollständig an office@ifvoe.de. Selbstverständlich entstehen für Sie hierdurch keine Kosten. Bitte beachten sie die nachfolgende Datenschutzerklärung, die wir ebenfalls unterschrieben zurück benötigen.

Unabhängig davon empfehlen wir Ihnen zur Steigerung ihres Glückempfindens folgende Übung:
Überlegen Sie sich an jedem Abend 5 Dinge / Situationen / Umstände, für die Sie dankbar sind oder die Sie glücklich gemacht haben. Das müssen keine großen Dinge sein, oder für andere verständlich sein. Es geht hierbei nur um SIE und Ihre Sicht auf die Welt.

Auf den nachfolgenden Seiten folgen eine kurze Institutsbeschreibung sowie die Datenschutzerklärung. Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage www.ifvoe.de.

HR-Expertise seit 2013 – Das IfVoe

Wenn aus dem Müssen ein Wollen wird, ergibt sich das Können.

Als Spezialist für Eignungsdiagnostik gründete der Diplom-Psychologe **Prof. Dr. Stephan Buchhester** im Jahr 2013 das Institut für Verhaltensökonomie in Leipzig. In diesem verbindet er seine Erfahrungen aus verschiedenen nationalen und internationalen Personalprojekten mit den Kompetenzen erfahrener Kolleg:innen aus den Bereichen Psychologie, Recht, Betriebswirtschaft und IT.

Mit dieser Bündelung erhöht das Institut die Entscheidungsqualität seiner Kund:innen signifikant. Seither vertrauen namhafte Auftraggeber:innen u.a. aus den Bereichen öffentliche Verwaltung, Industrie, Logistik und Bau sowie Dienstleistungen und Einzelhandel auf die Expertise des IfVoe.

Das Institut für Verhaltensökonomie ist darauf spezialisiert, das Verhalten von Personen in deren komplexen, praxisnahen Umgebungen zu analysieren, präzise vorherzusagen und systematisch zu entwickeln.

Die Trainer:innen und Psycholog:innen des Instituts ermitteln, wie gut eine Person zu einem bestimmten Zeitpunkt eine erwünschte Leistung erbringen kann und wo mit dem geringsten Interventionsaufwand der größte Nutzen erzielt wird. Daraus entstehen zielgerichtete Maßnahmen, welche in den Bereichen Personalauswahl, Personalentwicklung sowie Organisations– und Kulturentwicklung umgesetzt werden. Dabei profitieren unsere Kund:innen vor allem von den folgenden drei Mehrwerten.

Entscheidungsqualität

Wen wähle ich aus? Welche Ressourcen setze ich wo ein? Was hilft Menschen in meinem Umfeld damit wir gemeinsam erfolgreich sind? Mithilfe der Verhaltensökonomie kann das IfVoe den Schnittpunkt zwischen rationalem und irrationalem Verhalten genau vorhersagen und so maßgeblich die Entscheidungsqualität verbessern.

Rechtssicherheit

Alle Verfahren, Instrumente und Empfehlungen unterliegen einer regelmäßigen wissenschaftlichen Überprüfung, welche die Aktualität und Gültigkeit der Verfahren garantiert. Die Rechtssicherheit wird durch regelmäßige juristische Prüfungen gewährleistet.

Rechtssicherheit

Wir messen nur, was gemessen werden muss, um eine verlässliche Aussage treffen zu können. Dabei berücksichtigt das Team wissenschaftliche Gütekriterien, welche unter anderem besagen, dass jede Messung einen Fehler beinhaltet. Das Institut arbeitet unter kontrollierten Rahmenbedingungen, um diesen so gering wie möglich zu halten.

Einwilligung zur Datenverarbeitung

nach Art. 13 der EU-Datenschutz-Grundverordnung

für Teilnehmende an Personalentwicklungsmaßnahmen

Name des Verantwortlichen für die Verarbeitung Ihrer Daten:

Institut für Verhaltensökonomie
Prof. Dr. Stephan Buchhester
Breitscheidstr. 8, 04416 Markkleeberg

Telefon: +49 (0)341 223 899 60
E-Mail: datenschutz@ifvoe.de

1. Zweck

Ihre Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Maßnahme erhoben, an der Sie teilnehmen. Dies können insbesondere Coachings, Seminare oder andere Entwicklungsmaßnahmen sein. Die Grundlage für die Datenerhebung bildet Art. 6 Abs. 1 Buchstabe A DSGVO.

2. Personenbezogene Daten

Das Institut für Verhaltensökonomie verarbeitet ausschließlich die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen der jeweiligen Maßnahme zugänglich machen.

Hierzu zählen unter anderem:

- Name, Vorname
- Alter, Geburtsdatum
- Anschrift, Kontaktdaten (Telefonnummer, E-Mail-Adresse)
- Ausbildungsstand, Beruflicher Werdegang
- Angaben und Ergebnisse aus diagnostischen Testverfahren (auch online)
- Angaben aus persönlichen Gesprächen
- Audio- und Videoaufzeichnungen von Sitzungen, Seminaren etc.

3. Empfänger / Kategorien von Empfängern:

Ihre personenbezogenen Daten werden im Rahmen der Maßnahme innerhalb des Verantwortlichen durch die zuständigen Mitarbeiter und den Verantwortlichen selbst verarbeitet. Eine Weitergabe, bspw. an den Auftraggeber erfolgt nur nach Absprache und nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung.

4. Dauer der Speicherung und Zeitpunkt der Löschung

Ihre Daten werden für die Dauer der Maßnahme gespeichert. Nach Abschluss der Maßnahme erfolgt eine Löschung Ihrer personenbezogenen Daten.

5. Ihre Rechte

Nach der Datenschutz-Grundverordnung stehen Ihnen folgende Rechte zu:

Werden Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet, so haben Sie das Recht, Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu erhalten (Art. 15 DSGVO). Sollen unrichtige personenbezogene Daten verarbeitet werden, steht Ihnen ein Recht auf Berichtigung zu (Art. 16 DSGVO). Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen. (Art. 17, 18 und 21. DSGVO).

Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Sächsischen Datenschutzbeauftragten (Bernhard-von-Lindau-Platz 1, 01067 Dresden, 0351 / 493-5401, saechsdsb@sit.sachsen.de)

Ich habe die obigen Hinweise gelesen und erkläre mit meiner Unterschrift mein Einverständnis zur Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten:

Name, Vorname	Firma/Projekt/Maßnahme
Ort, Datum	Unterschrift

Institut für Verhaltensökonomie
Inhaber: Prof. Dr. Stephan Buchhester
Breitscheidstr. 8, 04416 Markkleeberg
Tel.: +49 (0) 341 223 899 60 I Fax: +49 (0) 341 223 899 70

E-Mail: office@ifvoe.de
Internet: www.ifvoe.de