



IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

New Work: Selbstführung in selbstorganisierten Arbeitskontexten

Nationale Tagung für Betriebliches Gesundheitsmanagement, 20. September 2023, Kursaal Bern
Prof. Dr. Christoph Negri, Leiter IAP Institut für Angewandte Psychologie, Zürich



Resilienz und Selbstmanagement

Programm:

- Begrüssung, Programm und Einstieg
- Wo stehen wir?
- **Übung 1:** Was ist Selbstführung für uns ?
- Aktueller Wissensstand
- **Übung 2:** Tools und Methoden
- Kurzer Exkurs zur Selbstführung auf Teamebene
- Fazit und Abschluss

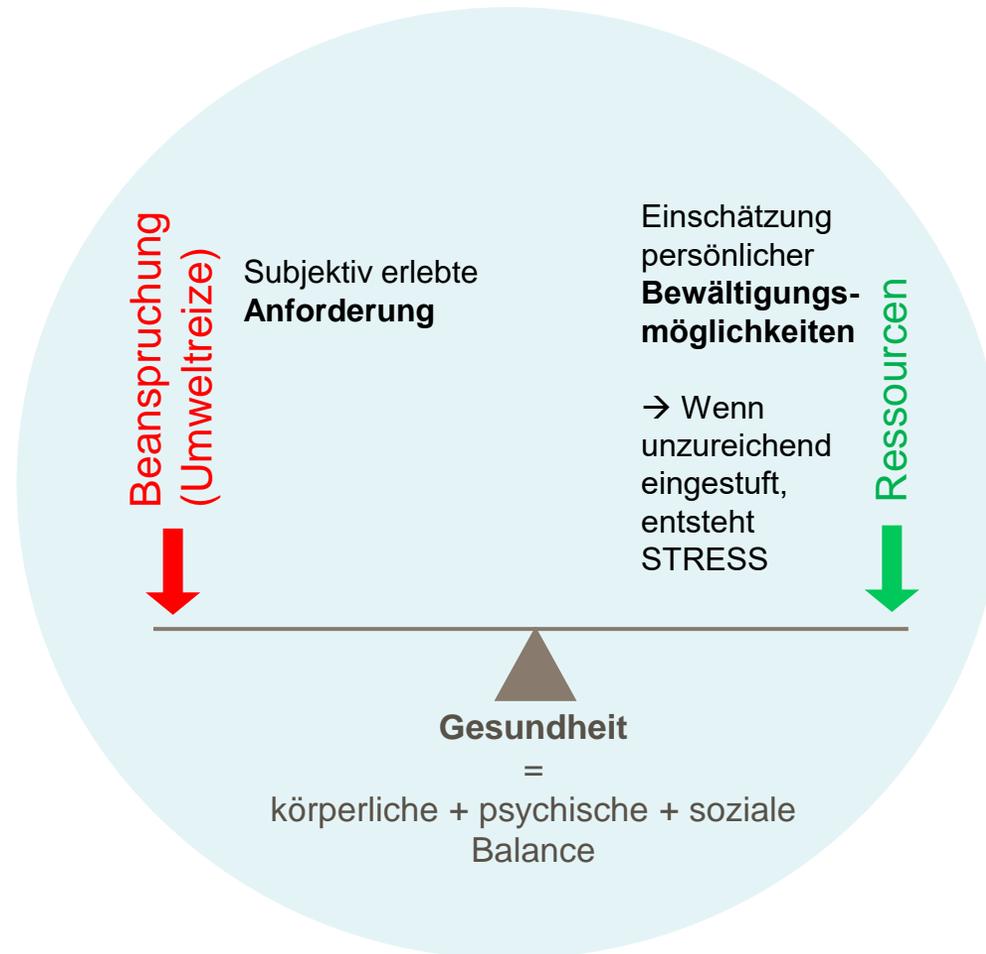


Aktuelles Thema



Handelszeitung, 12. Januar 2023

Fließgleichgewicht von Belastungen und Ressourcen



Quellen: Bernhard/Wermuth: *Stressprävention und Stressabbau*, 2011
Staatssekretariat für Wirtschaft SECO – Schweizerische Unfallversicherungsanstalt SUVA – Gesundheitsförderung Schweiz
www.stressnostress.ch

Mentale Stärke in Sport und Beruf

- Als **mental stark im Sport** gilt, wer sein Leistungspotential **regelmässig und zuverlässig** auf seinem **höchsten Niveau** abrufen kann.
- **In Sport und Beruf** sind diejenigen Personen mental stark, die in der Lage sind, das **Denken und Wahrnehmen** so zu steuern, dass sie ihre Aufgaben auf Dauer wirkungsvoll bewältigen können.
- **Mentale Stärke** und die **Schulung des Bewusstseins** helfen, Herausforderungen **zielorientierter** und eigenverantwortlicher zu bewerten.





Studien und bisherige Erfahrungen

Pamela Aeschlimann

Mandats- und Projektleiterin mit Mitarbeit in der Personal- und Organisationsgilde bei LerNetz AG



«Selbstführung ist für mich zum einen die Kompetenz, **sich beruflich und privat organisieren** und die **eigenen Arbeitsinhalte priorisieren zu können**. Zum anderen geht es dabei aber auch um die **Auseinandersetzung mit sich selbst, der persönlichen Entwicklung und der Zusammenarbeit im Team**. Auch auf Ziele hinarbeiten zu können, diese zu überdenken und neu auszurichten gehören für mich zur Selbstführung dazu.»

Was ist Selbstführung für uns?

- Was verstehen wir unter Selbstführung?
- Was sind unsere spezifischen Herausforderungen ?

- kurzer Austausch, ca. 7 Minuten



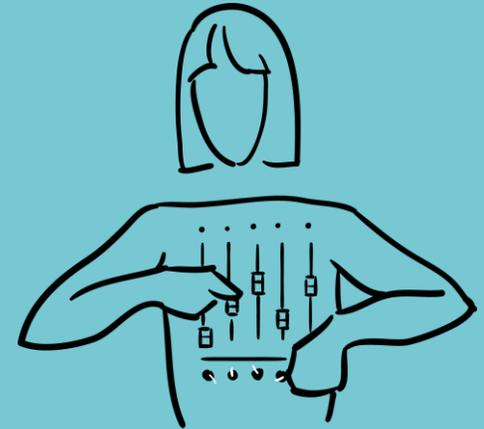
Bisherige Studien des IAP haben gezeigt, dass...

- ...**Digitalisierung** zu mehr **Selbstführung** führt.
- ...Digitalisierung als **Chance für mehr Selbstbestimmung, Selbstverantwortung** und Innovation gesehen wird.
- ...**Führung weniger hierarchisch orientiert sondern vermehrt auf Augenhöhe stattfindet** und Eigenverantwortung statt Controlling betont wird – dies wird auch explizit von Mitarbeitenden gewünscht.

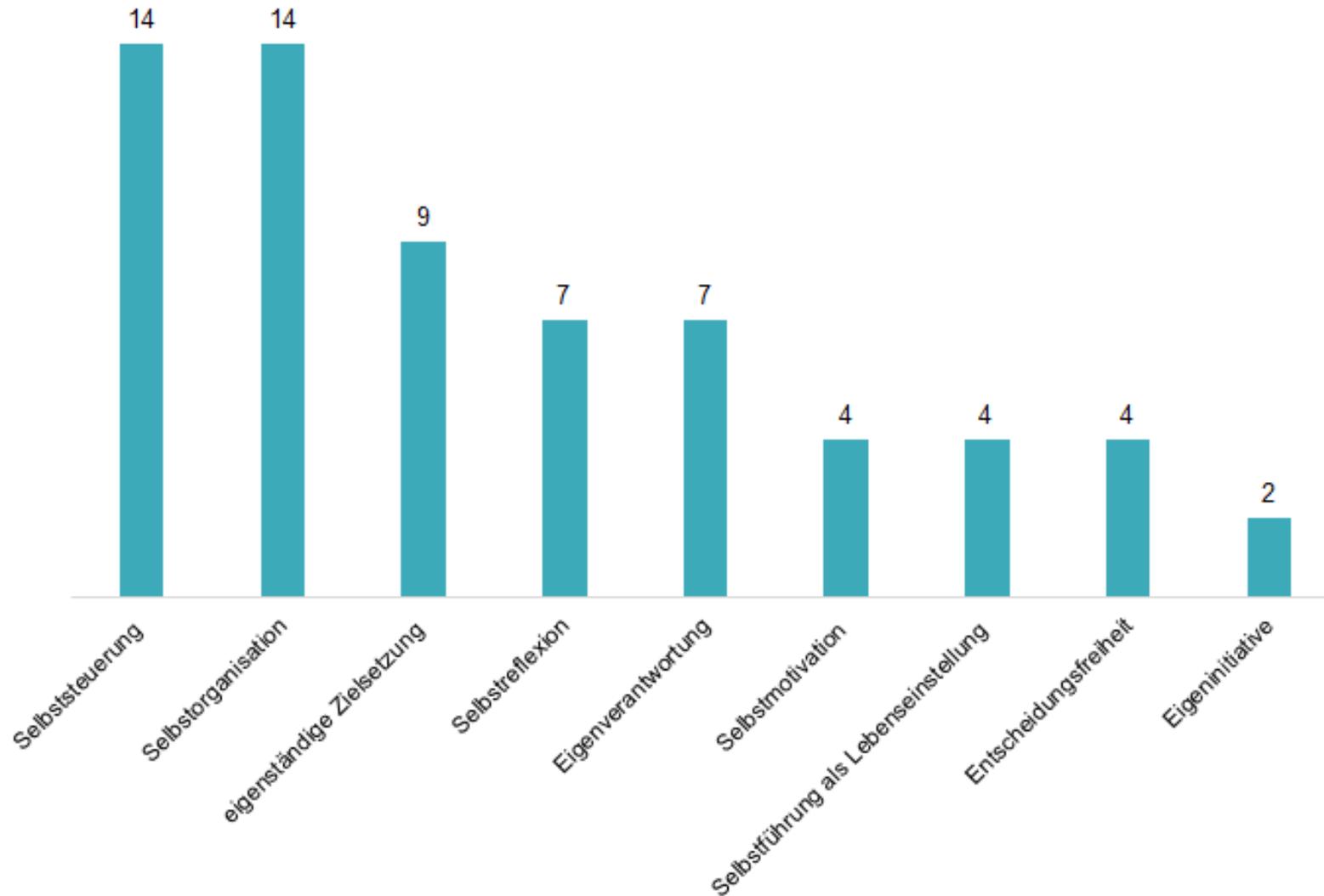


Das IAP stellt einen Wandel von Unternehmen zu Selbstorganisation fest, welche eine verstärkte Selbstführung mit sich bringt.

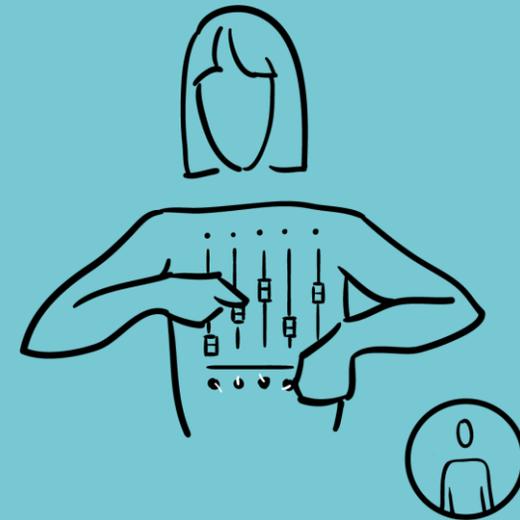
Selbstführung: Was ist das?



Was Teilnehmende der Studie unter Selbstführung verstehen



Hilfsmittel und Ressourcen



Hilfsmittel & Ressourcen zur Entwicklung von Selbstführung

Tools, Feedback und Selbstreflexion



Tools & Methoden im Einsatz

Arbeitsorganisation

Kanban(-Board) (9)

Jira (5)

Kalender (5)

Scrum (4)

Post-its (3)

Confluence (3)

Trello (3)

To-Do-Liste (2)

Microsoft To-Do

Sprint-Board

Issue-Tracker

Ticketing-Tools

Task-Listen

eigene Notizen

Evernote

Todoist App

Kommunikation

E-Mail (5)

Meetings (4)

Microsoft Teams (3)

Slack (2)

Skype (2)

Whatsapp (2)

Weitere

Ansätze von Spotify

Firmeninterne Tools

Wiki

Google Applikationen

Hilfreiche individuelle Kompetenzen I

Fachkompetenzen / Wissen / Lernen



Strukturierung komplexer
Themeninhalte (10)

Offenheit / Lernfähigkeit
/ Adaptionfähigkeit (8)

Verständnis für Organisation
und Prozesse (6)

Analysefähigkeit (4)

Ausdauer & Disziplin (3)

Interpersonelle Fähigkeiten



Sozialkompetenz (9)

Konfliktfähigkeit (3)

ausgeprägte
Kommunikationskompetenz (2)

Hilfreiche individuelle Kompetenzen II

Selbstsicherheit

Selbstinitiative / Selbstverantwortung (13)

Mutig / selbstsicher (9)

Mut für Fehler (3)

Unsicherheiten zulassen (1)



Intrapersonelle Fähigkeiten



Reflexion persönlicher Stärken und Schwächen (5)

Gute Selbsteinschätzung / persönliches Ressourcenmanagement (4)

Ausdauer / Disziplin (3)

Kritisches Denken (2)

Emotionale Resilienz (2)

Fähigkeit, sich selbst zu motivieren (1)

Thomas Walke

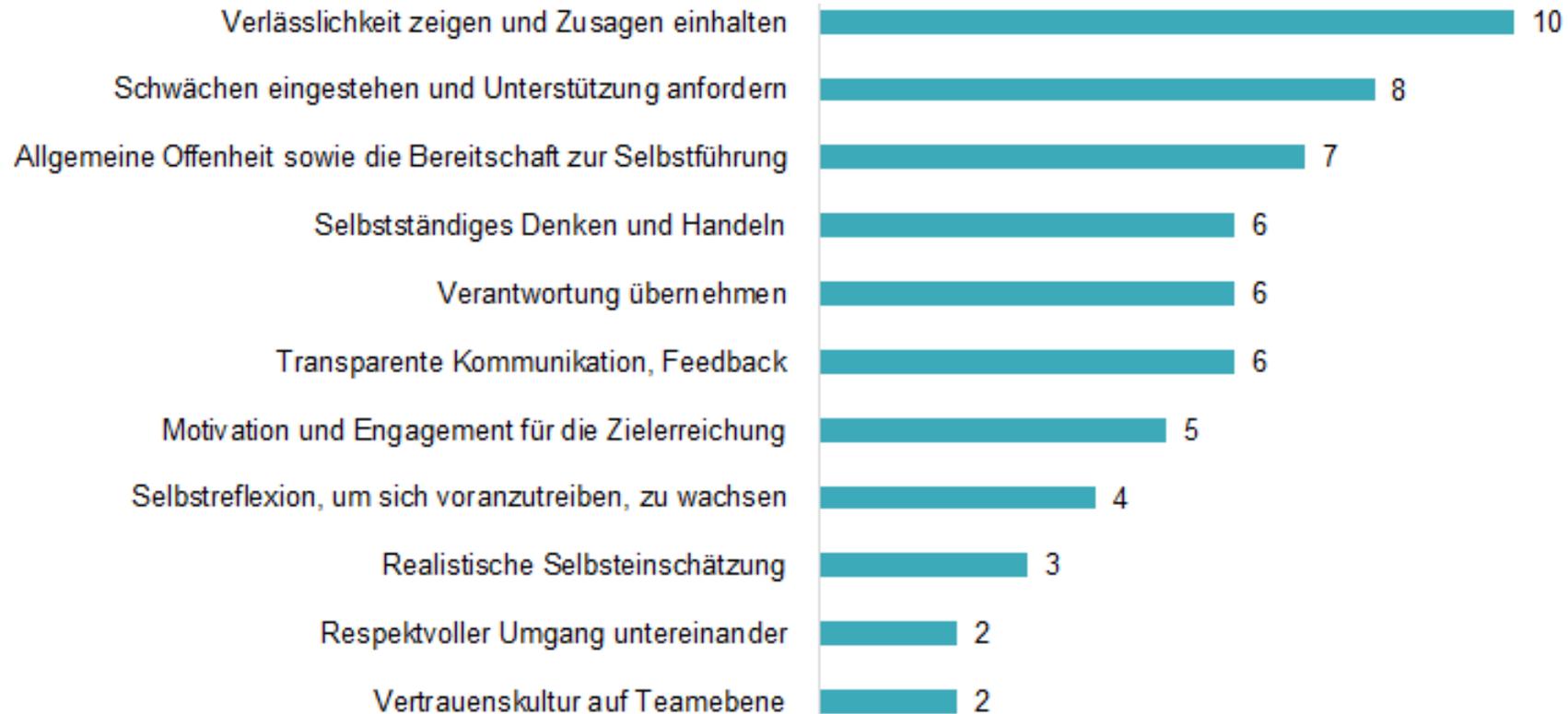
Leiter Kundendienst B2B Midmarket bei Swisscom (Schweiz) AG



«Einmal die Woche habe ich bei mir einen **Kalenderblocker drin, den ich ZFDB nenne, Zeit für die Birne.** Dieser steht für nichts Anderes als mich daran zu erinnern und darüber nachzudenken, **was ich in den letzten Tagen gemacht habe.** Ich überlege mir dann, ob ich das gemacht habe, **was wichtig war** und was mich, bezogen auf unsere Ziele, weiterbringt, **oder ob ich mich von anderen treiben lassen habe.** Das gehört zur **Selbsterkenntnis** und führt zu einer Steuerung, Dinge vielleicht anders zu tun.»

Erwartung an das Team

Verlässlichkeit, Bereitschaft und realistische Selbsteinschätzung



Erfolgsfaktoren Team

+	Bereitschaft für Selbstverantwortung und neue Aufgaben (18)
+	Definieren von klaren Zielen / Verantwortungen / Rollen (18)
+	regelmässiger Austausch / Iteratives Vorgehen (9)
+	grundlegende Visionen und Ausrichtungen (Alignment) (8)
+	Vertrauen (7)
+	Zusammenhalt / keine individuelle Selbstverwirklichung (7)
+	Fehlerkultur (6)
+	Konflikt- und Kommunikationskompetenzen (5)
+	Bewältigung komplexer Projektaufgaben (4) und Erfolge feiern / Begeisterung (2)
+	Gefühl der Selbstwirksamkeit des Einzelnen (3)
+	Anerkennung und Wertschätzung von Stärken und Schwächen (3)
	+ 13 weitere Nennungen

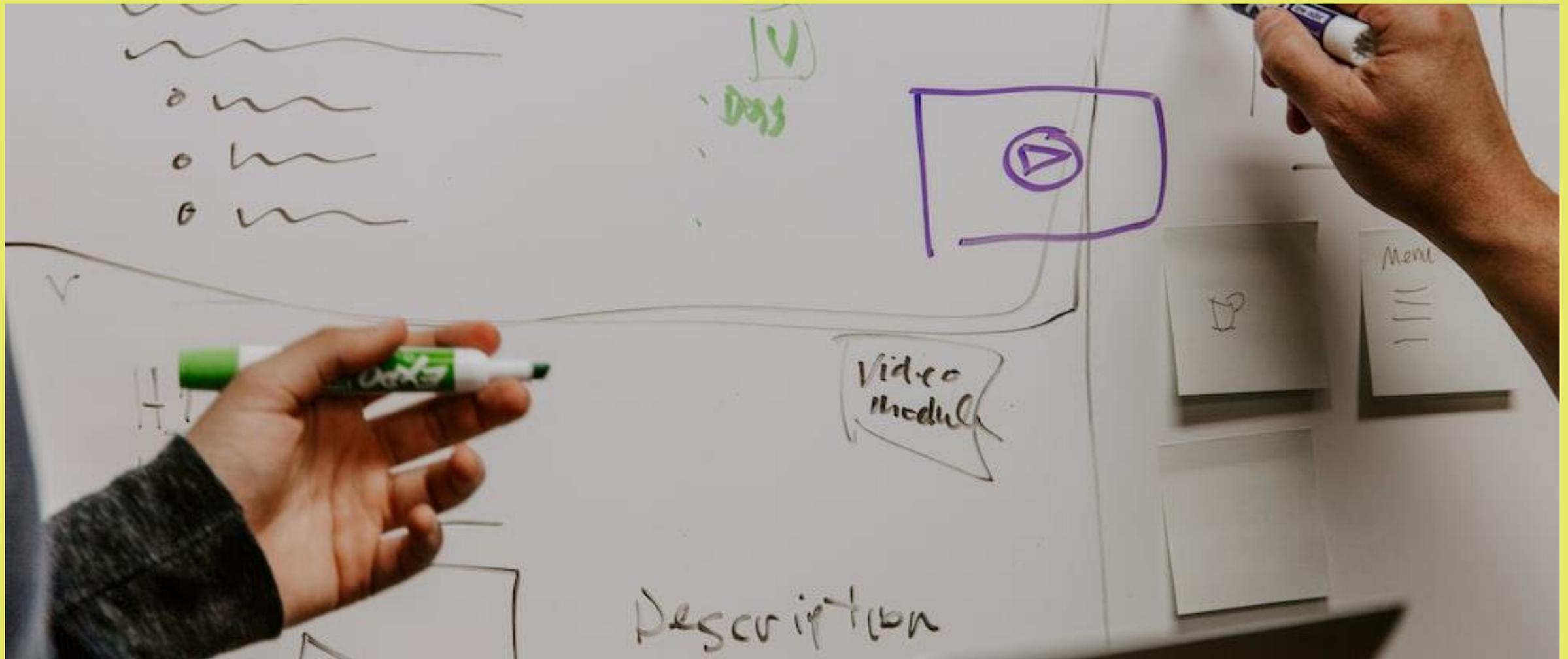
Javier Bargas

Head of UX bei Google Cloud



«Ich denke, es ist **nur über Selbstführung möglich**, ein Team zu bauen, in dem jedes Mitglied **ein Zahnrad ist und gemeinsam eine Kraft produziert**, die jeder Einzelne nicht könnte. Diese potenzierenden Effekte erreicht man in einem selbstgeführten Team nur, wenn **Psychologische Sicherheit** vorherrscht. Das heisst, jede Person weiss, dass **sie Fehler machen kann**, ohne nachher dafür abgestraft zu werden.»

Fazit

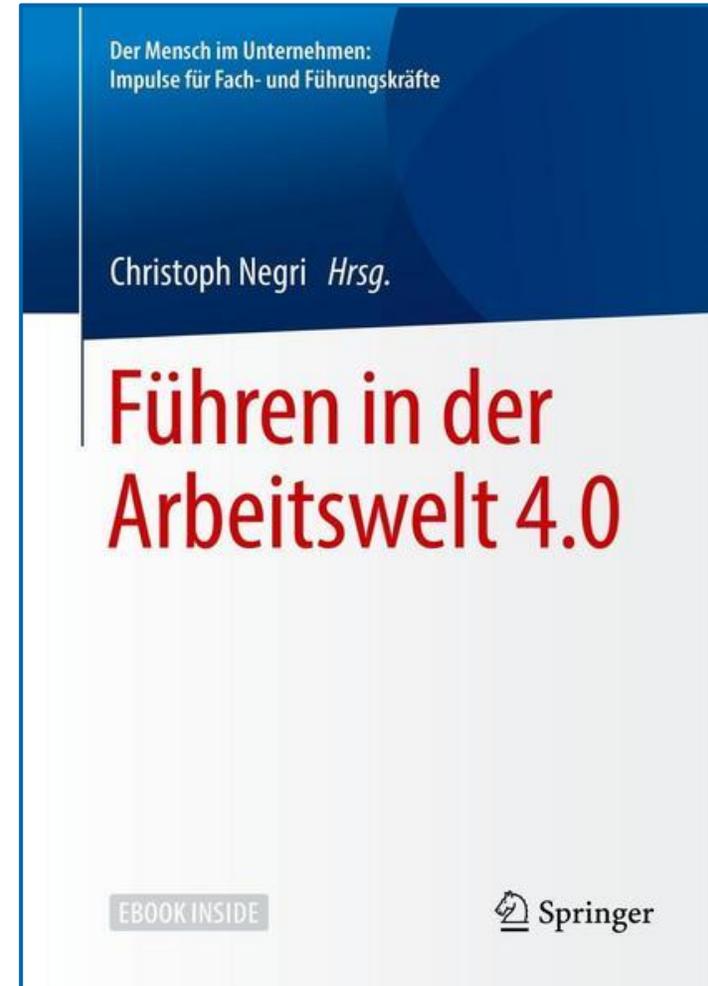


Kontakt



Prof. Dr. Christoph Negri
Leiter IAP Institut für Angewandte Psychologie

ZHAW IAP Institut für Angewandte Psychologie
Pfingstweidstrasse 96, Postfach 707,
CH-8037 Zürich,
Tel. 079 459 52 22
christoph.negri@zhaw.ch
www.zhaw.ch/iap





IAP
Institut für Angewandte
Psychologie

Herzlichen Dank und viel Erfolg!