Deutsche Bildung

Fokusthema: Methoden für zielführende Kommunikation

Quiet Revolution

Was erfolgreiche Menschen anders machen

Mit Kira Schlegel

13. April 2021

QUIET REVOLUTION

Was erfolgreiche Menschen anders machen

Kira Schlegel

Bachelor in Soziologie (B.A.)

Master in Positiver Psychologie & Coaching Psychologie (M.Sc.)

HR Consultant | Personalentwicklerin

Coach & Expertin für Positive Psychologie | Achtsamkeits- & Meditationstrainerin

AGENDA

Kira Schlegel

1) HUMAN WORK – MODERNE ARBEITSWELTEN
2) DAS SPEKTRUM VON INTROVERSION & EXTRAVERSION
3) MANIFEST FÜR MODERNE ARBEITSWELTEN
4) HOW TO: TIPPS FÜR DEN (ARBEITS/UNI-)ALLTAG

CHAT

Kira Schlegel

1) WER BIST DU?

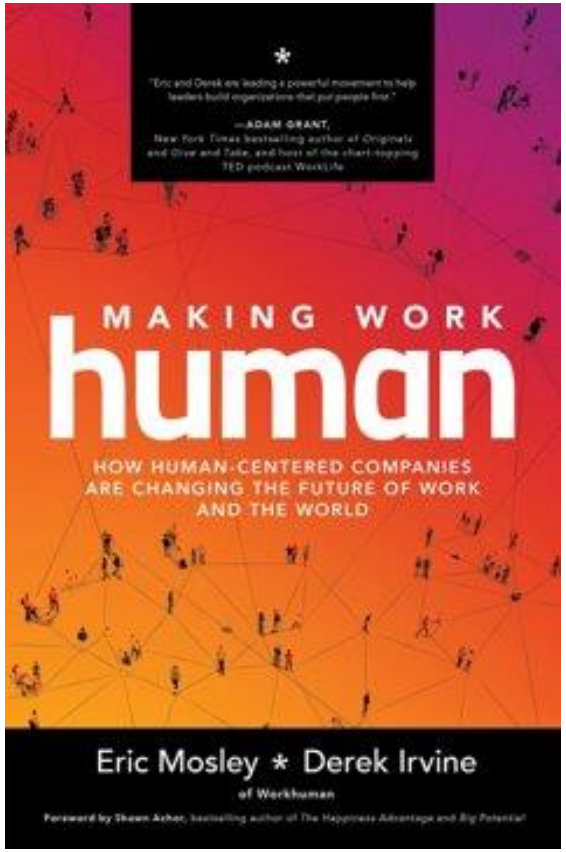
2) WAS MACHST DU? (STUDIERENDE:R | JOB)

3) WENN DAS WEBINAR RICHTIG GUT WAR,
WAS HAST DU DANN FÜR DICH MITGENOMMEN?

Kira Schlegel

PARADIGMENWECHSEL

Kira Schlegel



Purpose

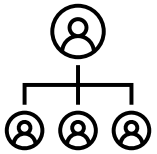
Meaning

Gratitude

PARADIGMENWECHSEL

Kira Schlegel

Autoritäre Führung |
Hierarchische Zusammenarbeit



Coaching |
Kooperation & Kokreation

Kultur der Wertschätzung

PARADIGMENWECHSEL

Kira Schlegel

Coaching |
Kooperation & Kokreation

- ✓ Aktives und effektives Zuhören
- ✓ Empathie
- ✓ Selbsterkenntnis und -reflektion

PARADIGMENWECHSEL

Kira Schlegel

Coaching |
Kooperation & Kokreation

- ✓ Aktives und effektives Zuhören
- ✓ Empathie
- ✓ Selbsterkenntnis und -reflektion

Menschliche Arbeitsplätze fördern Innovation, Kreativität & Erfolg

STUFEN DES ZUHÖRENS

Kira Schlegel

Stufe 1: Aufmerksames Zuhören

Stufe 2: Genaues Zuhören

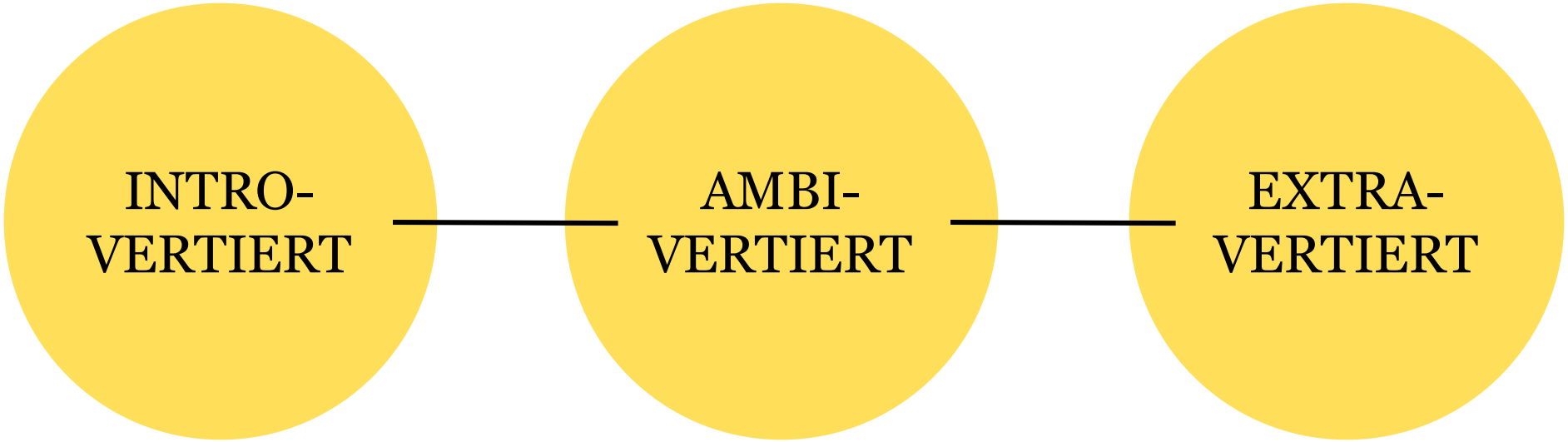
Stufe 3: Empathisches Zuhören

Stufe 4: Generatives empathisches Zuhören

"An introduction to coaching skills" (Van Nieuwerburgh), S. 39

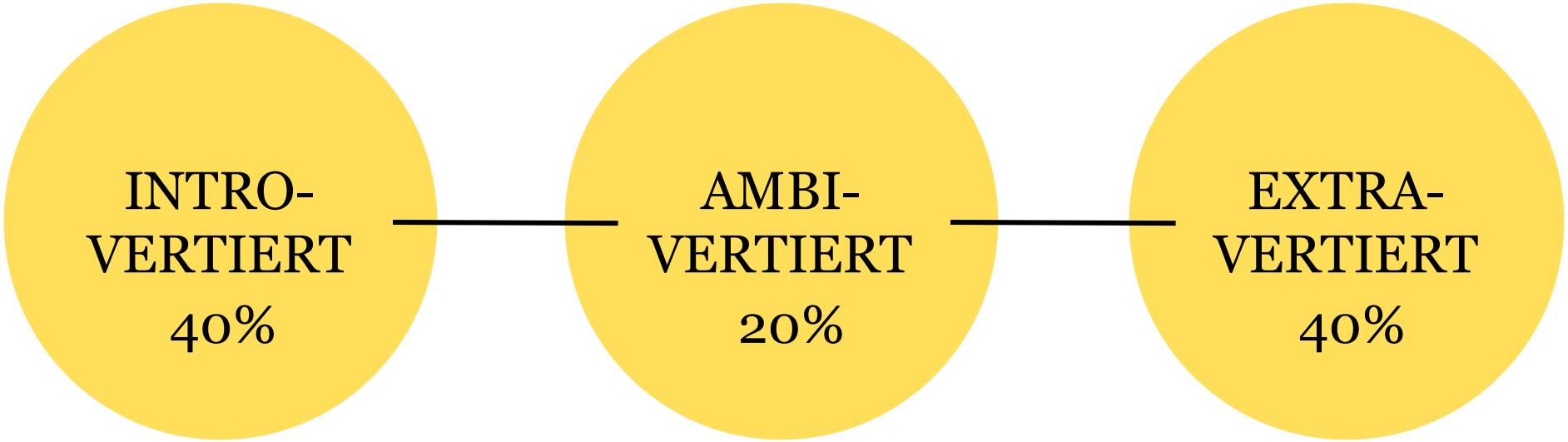
DAS SPEKTRUM

Kira Schlegel



DAS SPEKTRUM

Kira Schlegel



EIGENSCHAFTEN

Kira Schlegel

Nach innen gerichtet

Braucht Ablenkung

Mag mehrere (Außen-)reize gleichzeitig

Redet, um zu denken

Bevorzugt Gruppendiskussionen

Fokussiert sich auf Gedanken und Ideen

Bevorzugt 1-zu-1 Gespräche

Denkt, um zu reden

Erholt sich allein

Erholt sich mit Anderen

Fokussiert sich auf Menschen & Events

Genießt wenig (Außen-)reize

Braucht Konzentration

EIGENSCHAFTEN

Kira Schlegel

Nach innen gerichtet

Braucht Ablenkung

Mag mehrere (Außen-)reize gleichzeitig

Redet, um zu denken

Bevorzugt Gruppendiskussionen

Fokussiert sich auf Gedanken und Ideen

Bevorzugt 1-zu-1 Gespräche

Denkt, um zu reden

Erholt sich allein

Erholt sich mit Anderen

Fokussiert sich auf Menschen & Events

Genießt wenig (Außen-)reize

Braucht Konzentration

ASSESSMENT

Kira Schlegel

Big Five Test (NEO-FFI)

1. Extraversion
2. Bedürfnis nach Stabilität
3. Offenheit
4. Umgänglichkeit
5. Gewissenhaftigkeit

ASSESSMENT

Kira Schlegel

Big Five Test (NEO-FFI)

1. Extraversion
2. Bedürfnis nach Stabilität
3. Offenheit
4. Umgänglichkeit
5. Gewissenhaftigkeit

Myers-Briggs Typenindikator

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

SELBSTTEST

"Networking für Networking-Hasser" (Devora Zack), S. 15

Kira Schlegel

1A) Brainstorming funktioniert am besten, wenn Ideen spontan geteilt werden. (0 | 1 | 2 | 3)
B) Brainstorming funktioniert am besten, wenn die Themen im Voraus bekannt sind. (0 | 1 | 2 | 3)

2A) Ein idealer freier Tag enthält Zeit für mich allein.
B) Einen idealen freien Tag verbringe ich mit Anderen.

3A) Menschen halten mich für zurückhaltend
B) Menschen denken ich rede zu viel.

4A) Beim Netzwerken lerne ich viele kennen.
B) Beim Netzwerken fokussiere ich mich meist auf 1 bis 2 Personen.

5A) Ich bevorzuge unabhängiges Arbeiten.
B) Ich bevorzuge Arbeiten im Team.

6A) Ich entwickle Ideen, wenn ich nachdenke.
B) Ich entwickle Ideen, wenn ich darüber spreche.

7A) Ich verbringe meine Mittagspause gern mit mehreren Menschen.
B) Ich verbringe meine Mittagpause gern allein oder mit einer anderen Person.

8A) Ich mache ungern Small-Talk.
B) Ich mache gern Small-Talk.

9A) Ich habe einen großen Freundeskreis.
B) Ich habe wenige, sehr enge Freund:innen.

10A) Ich fühle mich oft missverstanden.
B) Ich werde gut verstanden.

11A) Ich habe viele verschiedene Interessen.
B) Ich habe wenige Hobbys, die ich jedoch tiefgehend verfolge.

12A) Kolleg:innen lernen mich schnell kennen.
B) Die meisten Kolleg:innen kennen mich kaum.

SELBSTTEST

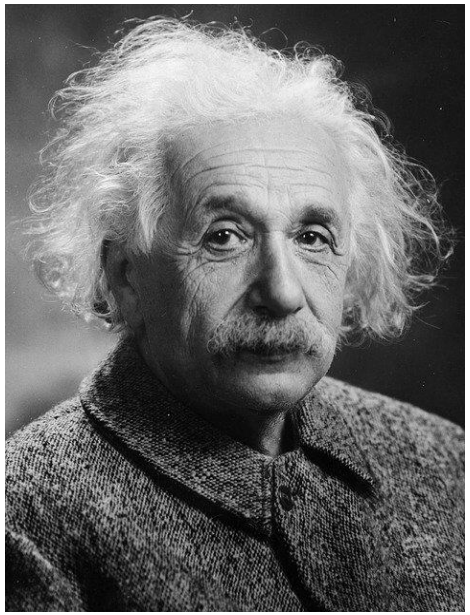
"Networking für Networking-Hasser" (Devora Zack), S. 15

Kira Schlegel

Extraversion		Introversion	
1A)	7A)	1B)	7B)
2B)	8B)	2A)	8A)
3B)	9A)	3A)	9B)
4A)	10B)	4B)	10A)
5B)	11A)	5A)	11B)
6B)	12A)	6A)	12B)

31-36: Starker Präferenz; 25-30: Präferenz; 19-24: Leichte Präferenz

Kira Schlegel

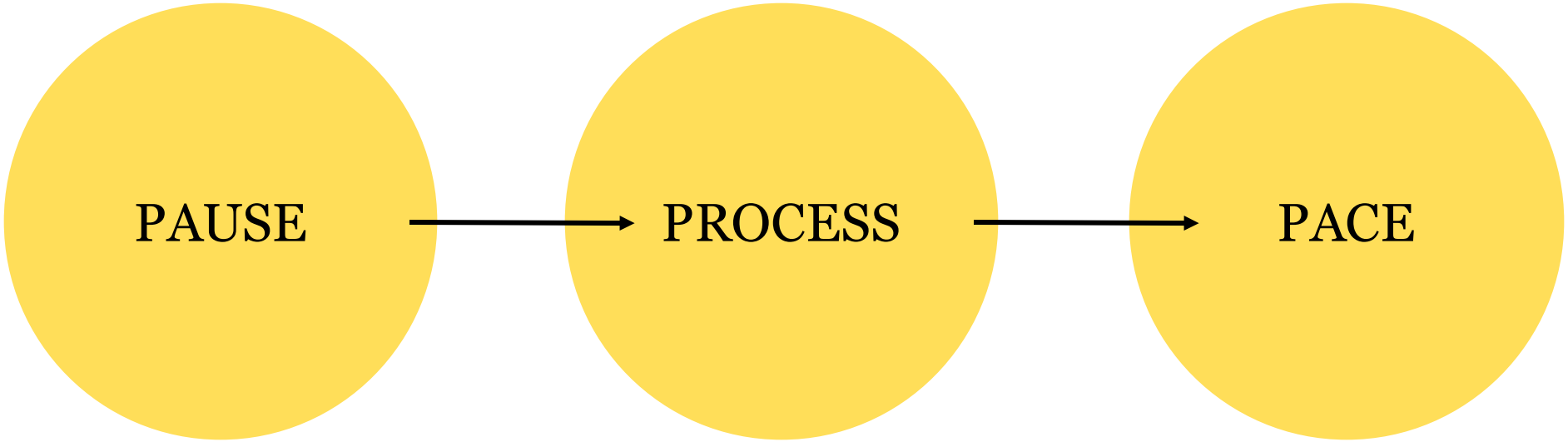


Kira Schlegel

https://www.youtube.com/watch?v=01Y4Z0oh1GE

3-P MODELL

Kira Schlegel



"Networking für Networking-Hasser" (Devora Zack), S. 47 ff.

MANIFEST

Kira Schlegel

1) Wir nehmen uns selbst so an, wie wir sind.

MANIFEST

Kira Schlegel

1) Wir nehmen uns selbst so an, wie wir sind.

2) Wir schaffen Räume, in denen introvertierte & extravertierte Personen zu Wort kommen können.

MANIFEST

Kira Schlegel

1) Wir nehmen uns selbst so an, wie wir sind.

2) Wir schaffen Räume, in denen introvertierte & extravertierte Personen zu Wort kommen können.

3) Wir nehmen Unterschiede wahr und respektieren diese.
Wir versuchen uns, in die andere Person hineinzuversetzen.

MANIFEST

Kira Schlegel

1) Wir nehmen uns selbst so an, wie wir sind.

2) Wir schaffen Räume, in denen introvertierte & extravertierte Personen zu Wort kommen können.

3) Wir nehmen Unterschiede wahr und respektieren diese.
Wir versuchen uns, in die andere Person hineinzuversetzen.

4) Im Team ergänzen wir uns gegenseitig. Wir verteilen Aufgaben so, dass jede:r von uns stärkenfokussiert arbeiten kann.

HOW TO

Kira Schlegel

- ✓ Journaling
- ✓ Reflektionskalender
- ✓ Wertekompass
- ✓ Im nächsten Gespräch auf das eigene Zuhörlevel achten
- ✓ Eigene Interpretationen wahrnehmen & vermeiden
- ✓ Netzwerken: Kontakte priorisieren, Tiefe statt Breite

BUCHEMPFEHLUNGEN

STILL | SUSAN CAIN

NETWORKING FÜR NETWORKING-HASSER | DEVORA ZACK

STARTING A REVOLUTION | NAOMI RYLAND & LISA JASPERS

FÜHRUNG WAGEN | BRENÉ BROWN

+49 159 064 107 03
coaching@kiraschlegel.com

www.kiraschlegel.com

https://www.linkedin.com/in/kira-schlegel-m-sc-she-her-61768b12b/

https://www.xing.com/profile/Kira_Schlegel

Anmeldung für den Newsletter

Kira Schlegel

LINKS ZUR DEUTSCHEN BILDUNG

www.deutsche-bildung.de

www.facebook.com/deutschebildung/

www.instagram.com/chancestudium/

www.twitter.com/DeutscheBildung

Dein nächstes Webinar

Deutsche Bildung

Erfolgreich und gelassen durch das Online-Semester

Referentin: Debora Peine | Diplom-Psychologin

Wann: 20. April, 18 Uhr

Anmelden kannst du dich über unser Kundenportal unter „Meine Termine“!

Weitere Termine findest du im Kundenportal!