

# psych-alumni Event - Psychologie in Praxis und Forschung

Kennenlernen  
im CHAT



TEAMELEMENT  
Impulse für Organisationen



  
TEAMELEMENT  
inspire & connect



Kathrin Strehlau

*„Machen ist wie wollen - nur krasser!“*

## Werdegang

1981 geboren, aufgewachsen als große Schwester in einer musikalischen Arbeiterfamilie

Diplom-Psychologin im Bereich Arbeits- & Organisationspsychologie

11 Jahre operative Erfahrung im Unternehmen: Trainings, Workshops, Projektleitung, Beratung

Supervision & regelmäßige Weiterbildungen zu Persönlichkeit, Agilität, Change, Neuro-Coaching

Gründung TEAMELEMENT in Essen: für Teams, Führungskräfte & Personalentwicklung

Positive Psychologie, New Work und Agilität - die Wirtschaftstrends sind vielfältig. Wie können hippe Newcomer und bewährte Klassiker aus der psychologischen Forschung in Teamentwicklung & Coaching eingesetzt werden? Lasst uns meine Impulse mit euren Praxisbeispielen und Fragen verbinden und so inspiriert in unseren Alltag zurückkehren!



## Erlebnisinselfür Entwicklung mit allen Sinnen

All Senses  
Coaching



Intensive 1:1 Entwicklungsreise für Personen in Führung, Projektleitung oder Schlüsselrollen. Inspiriert durch systemische Ansätze, Positive Psychologie, neurowissenschaftliche Methoden der Verhaltens-, Erlebnis- & Körperebene

DIY Team-  
Entwicklung



Jederzeit verfügbar, kostengünstig & selbstorganisiert: Digitales Whiteboard mit Schritt-für-Schritt Anleitungen & Aufgaben als Erlebnisreise für (Führungs-)Teams. Themen: z. B. Rollen, Meetings, Kommunikation, Retro, ...

Führungskräfte-  
Entwicklung



Entwicklungsreihen & Impuls-Workshops für Führungskräfte: Rollen & Erwartungen klären, Veränderungsprozesse gestalten, Führungsmethoden erlernen für innere Klarheit, Stabilität & Wirksamkeit

Team-  
Entwicklung



Mit dem 4 Elemente Check-up wesentliche Bereiche der Zusammenarbeit reflektieren & verbessern: Ziele & Nutzen, Kultur & Team, Prozesse & Organisation, Tools & Technik

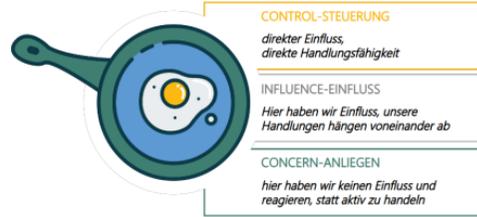


# Psychologie in der Arbeitswelt

## Positive Psychologie



## Kognitionspsychologie



## Motivationspsychologie

Delegation Board - Entscheidungsspielräume vereinbaren

Die Verantwortung pendelt von links (Führungskraft) nach rechts (Team).  
Pro Delegationsschritt können einzelne Entscheidungsthemen platziert werden, je nach Reifegrad.  
Grundsätzlich gilt:

- je mehr in der Mitte, desto länger dauern Entscheidungen,
- je weiter außen, desto mehr gegenseitigen Vertrauen ist nötig
- je weiter rechts, desto mehr Verantwortung für das Team und anbandel für die Führungskraft.

The diagram shows a horizontal sequence of six cards representing decision-making steps. Each card has a different color and a group of people icon. From left to right: 1. 'ENTSCHEIDEN' (dark blue), 2. 'BEREITEN' (green), 3. 'BEREITEN' (light green), 4. 'BEREITEN' (purple), 5. 'BEREITEN' (orange), 6. 'BEREITEN' (yellow). Above the cards, a hand is shown holding several playing cards, symbolizing the delegation of decision-making power.

## Sozialpsychologie



## Persönlichkeitspsychologie

CliftonStrengths®

TTI SUCCESS INSIGHTS®

**SIZE Success Coaching Navigator**

Hannes Sinker

The SIZE Success Coaching Navigator

The diagram shows the CliftonStrengths 360-degree bar chart, which is a circular bar chart with 36 segments. Below it is the TTI Success Insights logo, a stylized diamond shape. To the right is the cover of the book 'The SIZE Success Coaching Navigator' by Hannes Sinker. The cover is dark blue with white text and a small illustration of a person.

## Emotionspsychologie

**DAS VERRÜCKTE**

Stressreaktion  
Von festgesteuer...

The diagram is a maze with a path leading from a small figure on the left to a larger figure on the right. The path is labeled with 'Gedanken', 'Gefühle', and 'Bedürfnisse'. The maze is set against a white background with a green border.

Gedanken  
Gefühle  
Bedürfnisse

Verhalten  
...im selbstbestimmten.

**VERHALTENS-LABYRINTH**

# Positive Psychologie: PERMA-Modell & Stärkendusche / + + Feedback



- etabliert durch Martin Seligman, Vorstand der American Psychological Association (APA) 1998
- inspiriert durch Prof. Dr. Claudia Harzer
- PERMA-Modell - 5 Themen, die für Wohlbefinden und aufblühen sorgen: Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments
- Interventionen verbessern die psychische Gesundheit, reduzieren Stress, erhöhen die allgemeine Arbeitszufriedenheit und führen damit auch zu höherem Engagement, Resilienz, Kreativität und Produktivität



## Stärkendusche



- Coaching-Haltung: Stärken, Ressourcen stecken schon in Team / Person
- in Teamentwicklung zum Abschluss

## Plus Plus Feedback

### PLUS PLUS FEEDBACK

Stärken, Fähigkeiten, Besonderheiten, Talente

(1-5 Stärken nennen)

---

---

---

---

---

Wenn du diese Stärke ausbaust, oder dieses Verhalten ergänzt, stärkst, ...

(1-4 Verhalten nennen, das macht deine Performance für mich noch wertungswürdiger, verständlicher, ...)

---

---

---

---

---

Impuls Elmar  
Muthler:  
Personality  
Poker

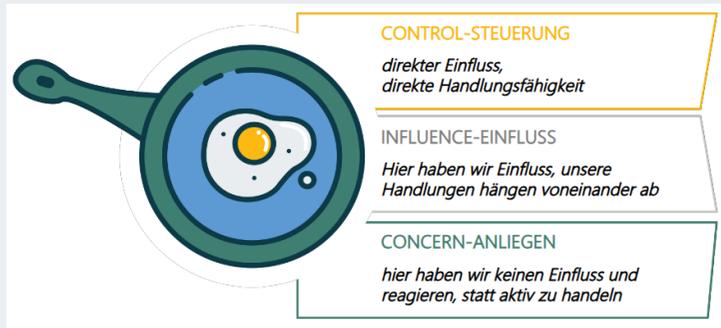
**Breakout:**  
sammelt  
weitere  
Anwendungs-  
beispiele



# Kognitionspsychologie: Dysfunktionale Denkmuster & Spiegelei-Modell



- Kognitionspsychologie: dysfunktionale Denkmuster identifizieren und ändern, um das Verhalten und die Emotionen positiv zu beeinflussen
- Circle of Influence von US-Bestseller-Autor Stephen R. Covey: "The Seven Habits of Highly Effective People"
- Modell zu Einflussmöglichkeiten des Menschen in bestimmten Situationen
- ziehe Situationen in deinen Circle of Control, dort hast du den größten Hebel



**Plenum:**  
Was sind Beispiele?



- in Workshops mit Führungskräften oder Coaching
- in Veränderungsprozessen, bei komplexen Situationen

# Motivationspsychologie: Zwei Faktoren Theorie & Delegation Poker



- 1951 von Frederik Herzberg veröffentlicht
- Delegation Board & Poker nutzt "Verantwortung" als intrinsischen Motivator (Jurgen Apello, Management 3.0, 2010)



- FK-Coaching, in Team-Workshops mit FK: gemeinsam Entscheidungsspielräume vereinbaren

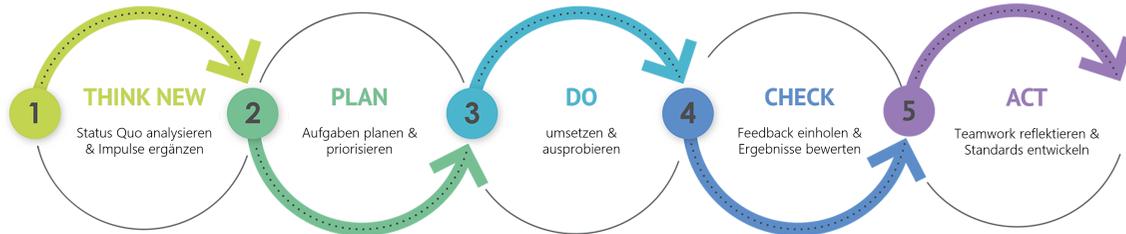
**Breakout:**  
Auf welcher Stufe trifft ihr üblicherweise Entscheidungen mit eurer FK/euren MA?



# Sozialpsychologie: Gruppenkohäsion & agile Teamentwicklung



- Gruppenkohäsion (Festinger, 1950; Rosenstiel, 2000) bezeichnet den Zusammenhalt bzw. die Bindung der Gruppenmitglieder (z. B. durch Sympathie, Gruppenstolz und Attraktivität der Aufgabe und Ziele)
- Metaanalyse (Mullen & Copper, 1994): aufgabenbezogene GK (Attraktivität der Gruppe aufgrund von Zielen und interessanten Aufgaben) zeigt positive Korrelation mit Gruppenleistung, nicht aber interpersonelle GK (Sympathiebeziehungen)
- pdca-Zyklus (amerik. Physiker & Statistiker William Edwards Deming, 1950) aus dem Qualitäts- & Lean-Management: Konzept zur kontinuierlichen Verbesserung von Produkten und Dienstleistungen



- Teamentwicklung, Umsetzung von Veränderungsprozessen im Team

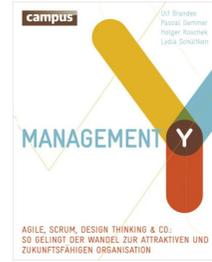
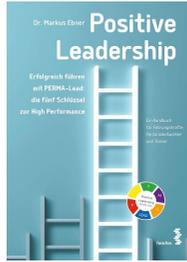
**Plenum:**  
Wo könntet  
ihr den Zyklus  
einsetzen?



# psych-alumni Event - Psychologie in Praxis und Forschung



Buch-Tipps  
für mehr  
Inspiration:



Wollen wir uns auch künftig inspirieren? Dann verbinde dich gern mit mir!



**TEAMELEMENT**  
inspire & connect

