Buchvorstellung: Brigitt Schleicher: „Psychologische Sicherheit. Das Entwicklungspotential für persönliches Wachstum, Teams und Organisationen"

Veröffentlicht am 15 April 2022 von Dr. Dieter Frey

Buchvorstellung: Brigitt Schleicher: „Psychologische Sicherheit. Das Entwicklungspotential für persönliches Wachstum, Teams und Organisationen"

Die Neurobiologie hilft bei psychologischer Sicherheit

Um Teams zu einer kreativen Kooperation zu verhelfen sagen wir immer, in ihnen soll eine gute Stimmung herrschen. Es soll eine angenehme Atmosphäre und Zusammenhalt vorhanden sein. Es soll Vertrauen und Sicherheit vorhanden sein. Es soll Ruhe herrschen. Dabei ist es wichtig, dass die Mitarbeiter/innen in der Blick zu nehmen sind mittels des sogenannten Stimmungsbarometers zu nehmen, um zu ihrer aktuellen gemeinsamen Lage.

Die Gedanken des psychologischen Sicherheit entstanden und von William Kahn entwickelt wurde. Er hat sich mit der Frage beschäftigt, wann Menschen bereit sind, sich zu geben und zu zeigen. Dabei geht es um die Bereitschaft, sich zu öffnen und sich zu offenbaren. Es geht um die Bereitschaft, sich zu verletzen. Es geht um die Bereitschaft, sich zu verletzen. Es geht um die Bereitschaft, sich zu verletzen

und das IT-System wieder läuft, scheinen die Dinge bei der Arbeit anders zu laufen.

Monate vergehen, in denen sich Nathalie in einer Art Mobbingsituation befindet. Sie versucht, Kontrolle über die Lage zu bekommen, indem sie sich noch mehr anstrengt und noch länger arbeitet. Sie will zeigen, dass sie eine gute Mitarbeiterin ist. Über die Zeit wird sie immer fahriger und unruhiger. Sie läuft schon seit Wochen oberhalb ihres Stresstoleranzfensters. Ihr Sympathikus ist dauerhaft in Aktion und lässt sie nicht mehr zur Ruhe kommen. Ihr ganzes System ist im Alarmzustand und wittert überall Gefahr. In jeder E-Mail kann die nächste Bösartigkeit lauern. Es fühlt sich für sie wie ein Überlebenskampf an.

Der FI-Schalter ihres Körpers, der dorsale Vagus, zieht jetzt die Notbremse: Er reißt sie aus der Übererregung. Allerdings entzieht er ihr dabei wirklich sämtliche Energie, sodass sie unterhalb ihres Stresstoleranzfensters gerät. Nathalie fühlt sich völlig antriebslos. Sie kommt morgens nicht mehr aus dem Bett und selbst die einfachsten Dinge fallen ihr schwer, sodass sie auch nicht mehr arbeiten kann. Der dorsale Shutdown wird vom Arzt als Burn-out diagnostiziert.

Reflexionsfragen

Wenn du dir einen typischen Arbeitstag von dir anschaust, in welchem autonomen Zustand befindest du dich am häufigsten? Bist du beispielsweise eher in der Übererregung, also so stark gestresst, dass du dich zeitweise ohnmächtig und machtlos fühlst?

Findest du deinen Arbeitslebensfluss gut oder möchtest du gerne etwas daran ändern? Wenn du etwas ändern möchtest, was könnte dich dabei unterstützen?

Wann hast du das letzte Mal deinen Sympathikus in einer positiven Weise gespürt? Wann warst du das letzte Mal freudig aufgeregt?

- Was hast du dafür getan?
- Wie hat sich das im Körper angefühlt?
- Würdest du davon gerne mehr in deinem Leben haben? Wenn ja, was könntest du dafür tun?

Wann war das letzte Mal dein Parasympathikus im positiven Sinne aktiv? Wann warst du das letzte Mal so richtig tiefenentspannt und hast den Moment genießen können?

- Was war ursächlich für die Entspannung?
- Wie hat sich das im Körper angefühlt?
- Was kannst du tun, um häufiger in diesen Zustand zu kommen?

Copyright: @Claudia Tödtmann. Alle Rechte vorbehalten.

Möchten Sie Blog-Beiträge nutzen, um nicht von Links abhängig zu sein? Kontakt für Nutzungsrechte, um Inhalte dauerhaft zu sichern: claudia.toedtmann@wiwo.de

Alle inhaltlichen Rechte des Management-Blogs von Claudia Tödtmann liegen bei der Blog-Inhaberin. Jegliche Nutzung der Inhalte bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung.

Dieser Eintrag wurde veröffentlicht in Allgemein von Claudia Tödtmann. Setze ein Lesezeichen zum Permalink.

Kommentar schreiben

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert

Kommentar *

Name *

E-Mail *

Website

Kommentar abschicken

© 2023 Handelsblatt GmbH - ein Unternehmen der Verlagsgruppe Handelsblatt GmbH & Co. KG