

Alexander Bazhin

Berufliche Veränderungen erfolgreich gestalten

Mit Methodenkompetenz zum Ziel



SCHÄFFER
POESCHEL

Berufliche Veränderungen erfolgreich gestalten

Alexander Bazhin

Berufliche Veränderungen erfolgreich gestalten

Mit Methodenkompetenzen zum Ziel

1. Auflage

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Print: ISBN 978-3-7910-4714-0 Bestell-Nr. 14122-0001

ePub: ISBN 978-3-7910-4715-7 Bestell-Nr. 14122-0100

ePDF: ISBN 978-3-7910-4716-4 Bestell-Nr. 14122-0150

Alexander Bazhin

Berufliche Veränderungen erfolgreich gestalten

1. Auflage, 2020

© 2020 Schäffer-Poeschel Verlag für Wirtschaft · Steuern · Recht GmbH

www.schaeffer-poeschel.de

service@schaeffer-poeschel.de

Bildnachweis (Cover): ©Dean Robot, [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Produktmanagement: Dr. Frank Baumgärtner

Lektorat: Elke Renz, Stutensee

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, insbesondere die der Vervielfältigung, des auszugsweisen Nachdrucks, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, vorbehalten. Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit.

Schäffer-Poeschel Verlag Stuttgart

Ein Unternehmen der Haufe Group

Inhaltsverzeichnis

PRÄLUDIUM	9
PROLOG I	11
1 Riemann-Thomann-Modell als Quelle für Schlüsselkompetenzen	13
1.1 Arbeitsstile	14
1.2 Paradebeispiel der Arbeitsstile	15
1.3 Welcher Arbeitsstil ist meiner?	16
2 Modelle der »inneren Pluralität« des Menschen	19
3 Darstellerinnen und Darsteller	21
PROLOG II	23
ERSTER AKT: Wie mache ich das?	27
4 Methodenkompetenzen I: Auftritt der Katalysatoren und eines Inhibitors	29
4.1 Ouvertüre	29
4.2 Veränderungen	29
4.2.1 Handeln	30
4.2.2 Veränderungskurve als Hauptrequisit des emotiv-kognitiven Konzepts der Veränderung	32
4.2.3 Umgang mit Veränderungen: Emotiv-kognitiv	39
4.2.4 Veränderungsstrategien der Arbeitsstile	50
4.3 Kreativität als Methodenkompetenz	51
4.3.1 Merkmale der Kreativität als Methodenkompetenz	52
4.3.2 Kreative Prozesse	56
4.3.3 Problemlösen mit kreativen Prozessen	59
4.3.4 Die Arbeitsstile und Ich-Zustände in kreativen Prozessen	61
4.3.5 Was meine Kreativität anregt und was sie behindert	63
4.3.6 Kreativität und Drogen	66
4.3.7 Kreativitätstechniken	67
4.4 Entscheidungen	74
4.4.1 Entscheidungsfindung als Problemlösung	74
4.4.2 Anatomie einer Entscheidung	75
4.4.3 VITU-Konzept der Entscheidungsprozesse	77
4.4.4 Kopf oder Bauch? Intuition	78

4.4.5	Kopf oder Bauch? Analyse	88
4.4.6	Denkfehler	96
4.4.7	Inkubation und Entscheiden im Bild des Entscheidungskreuzes	107
4.4.8	Arbeitsstile und Entscheidungsprozesse	109
4.4.9	Gruppenentscheidungen	111
4.4.10	Entscheidungsfindung: Die Mischung macht es aus!	112
4.4.11	Die Ich-Zustände und das Innere Team bei Entscheidungsprozessen	113
4.5	Frustration als Inhibitor unserer Bemühungen	122
4.5.1	Frustration, ihre Folgen und Frustrationstoleranz	123
4.5.2	Aggressive und nicht-aggressive Folgen der Frustration	124
4.5.3	Merkmale des Frustrationszustands	125
4.5.4	Produktive Erregung als positive Seite der Frustration	127
4.5.5	Frustration und Stress	129
4.5.6	Ziele oder Bedürfnisse? Wachstumsbedürfnisse als Ziel	130
4.5.7	Wie die unterschiedlichen Arbeitsstile zur Frustration stehen	132
4.5.8	Umgang mit Frustration	134
	ZWEITER AKT: Wodurch schaffe ich das?	139
5	Methodenkompetenzen II: Auftritt der Stabilisatoren	141
5.1	Ouvertüre	141
5.2	Ziele	141
5.2.1	Ziele und Veränderungen	141
5.2.2	Zielhierarchie und Vision	143
5.2.3	Wie die unterschiedlichen Arbeitsstile mit Zielen umgehen	146
5.2.4	Zielsetzung	147
5.2.5	Zielkriterien	148
5.2.6	Kennzahlen für die Zielerreichung	154
5.2.7	Wie SMART sind die Arbeitsstile?	157
5.2.8	Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel NICHT erreicht habe?	159
5.2.9	Goal-Attainment-Scale	161
5.2.10	PIDEWaWa-Regeln der Zielformulierung	162
5.2.11	Beziehungen zwischen Zielen und Zielkonflikten	164
5.2.12	Ziele visualisieren, überprüfen und ggf. revidieren	165
5.2.13	Mein Weg zum Ziel – Erster Teil	167
5.2.14	Strategie zur Zielerreichung	169
5.2.15	Hindernisse auf dem Weg zum Ziel: Erkennen und Vorbeugen	173
5.2.16	Mein Weg zum Ziel – Zweiter Teil	176
5.3	Interesse	178
5.3.1	Hast du Interesse an Interesse?	178
5.3.2	Interesse und Arbeitsstile	182
5.3.3	Wie fördere ich meine Interessen?	184

5.3.4	Woher weiß ich, dass ich ein Interesse habe?	187
5.3.5	FLOW – wenn Katalysatoren und Stabilisatoren zusammenwirken	188
DRITTER AKT: Womit schaffe ich das?		191
6	Methodenkompetenzen III: Persönlichkeitsorientierter Umgang mit Ressourcen	193
6.1	Ouvertüre	193
6.2	Zeit	194
6.2.1	Erkennen der Zeit	194
6.2.2	Zur Verfügung stehende Zeitressourcen	196
6.2.3	Parkinsonsches Gesetz	197
6.2.4	Prokrastination oder Aufschieberitis? Wohl oder wehe?	198
6.2.5	Polychronie/Monochronie	202
6.2.6	Zeit(ressourcen) und Arbeitsstile	204
6.2.7	Persönlichkeitsorientierter Umgang mit Zeitressourcen	206
6.3	Reflexion	217
6.4	Lernen	219
6.4.1	Lebenslanges Lernen und Professionalität	220
6.4.2	Arbeitsstile und Lernmodi	220
6.5	Problemlösen	224
6.5.1	Problemarten	224
6.5.2	Problemlösendes Denken	225
6.5.3	Problemlöseverfahren	228
6.5.4	Problemlöseverfahren und Arbeitsstile	229
6.5.5	Prozess des Problemlösens	230
EPILOG: Die »ersehnte« Lösung		233
DANK		235
Literaturverzeichnis		237
Abbildungsverzeichnis		243
Stichwortverzeichnis		247
Der Autor		251