

VERONIKA JAKL

Bedürfnisorientiert und impathisch

Blinde Flecken aufdecken
für bessere Beratung



Welchen Job würden Sie wählen?

BGM-Verantwortliche:r in Konzern



Welchen Job würden Sie wählen?

BGM-Verantwortliche:r in Konzern



Als Stabsstelle bei Vorstand

Alleinverantwortlich und ohne eigene MA.
Direkt dem CEO unterstellt mit monatlichem
Austausch.

Welchen Job würden Sie wählen?

BGM-Verantwortliche:r in Konzern



Als Stabsstelle bei Vorstand

Alleinverantwortlich und ohne eigene MA.
Direkt dem CEO unterstellt mit monatlichem Austausch.



Als Teil der Personalabteilung

Eingebunden in Team.
Wöchentlicher Jour-fixe mit Kolleg:innen, die für Recruiting, PE und Lohnverrechnung zuständig sind.
Team-Assistenz vorhanden.

Veronika Jakl



Selbstständige Arbeitspsychologin & Coach aus Wien
Gastgeberin bei den "Pionieren der Prävention"

Welche psychologischen Bedürfnisse
haben wir?

Thema jetzt



Macht

Sammeln/Sparen

Autonomie

Ordnung

Neugier

Ehre & Moral

Ästhetik

Wachstum

**Emotionale
Ruhe**

Sicherheit

Kompetenz

Idealismus

Leistung

Beziehung

**Körperliche
Aktivität**

Status

Familie

**Wettbewerb
gewinnen**

Materielles anhäufen

andere anführen

unabhängig sein

strukturiert sein

**intellektuell
herausgefordert**

**respektiert werden &
sich anständig zu
verhalten**

**sinnlich
genießen**

sich selbst verwirklichen

**Grund-
Bedürfnisse**

**innere Ruhe
& Routinen**

**sich geborgen &
beschützt fühlen**

**effektiv einwirken
können**

**soziale
Gerechtigkeit**

**sich erfolgreich
fühlen**

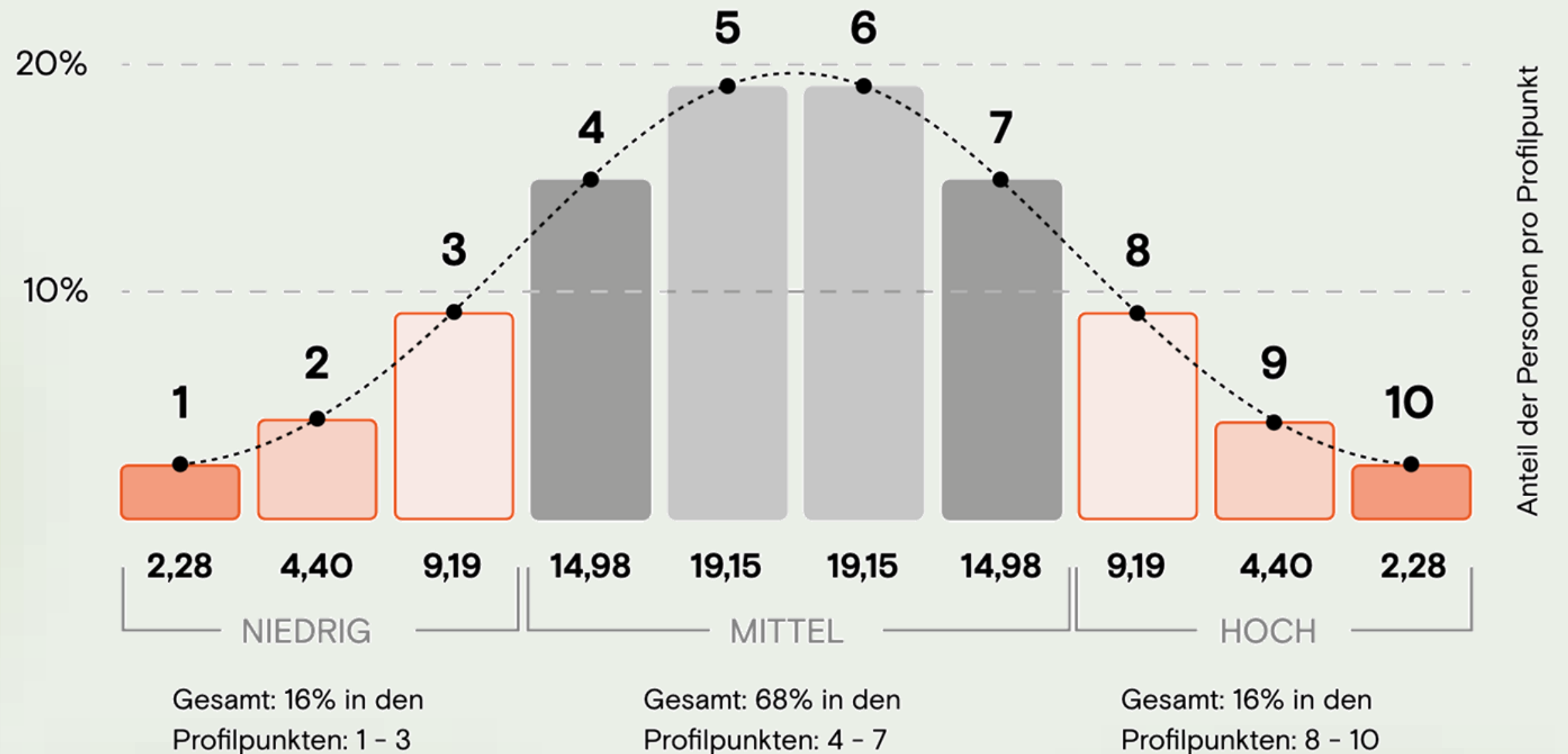
**in Kontakt und wichtig
sein für andere**

**sich
bewegen**

hervorstechen

sich kümmern

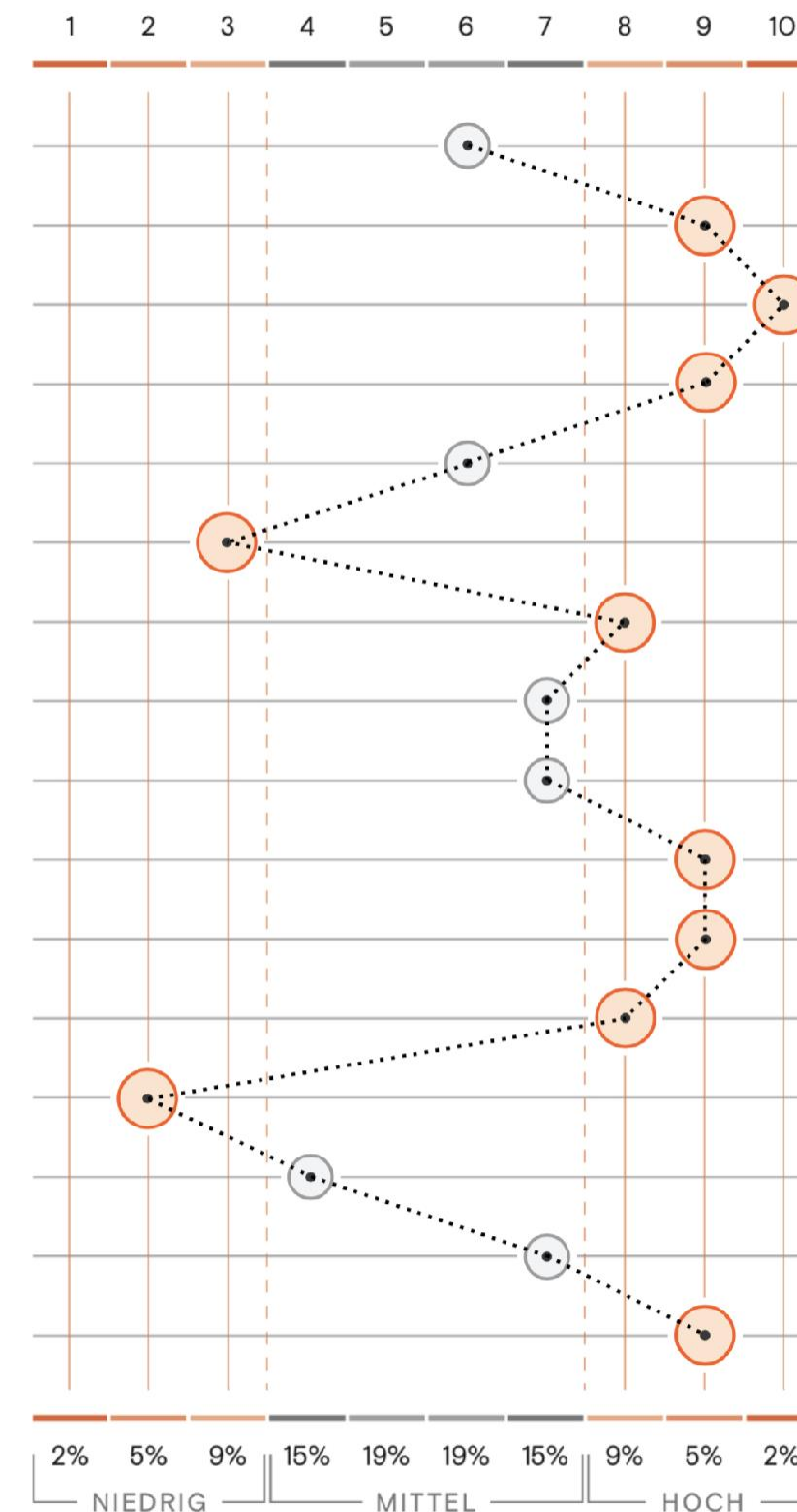
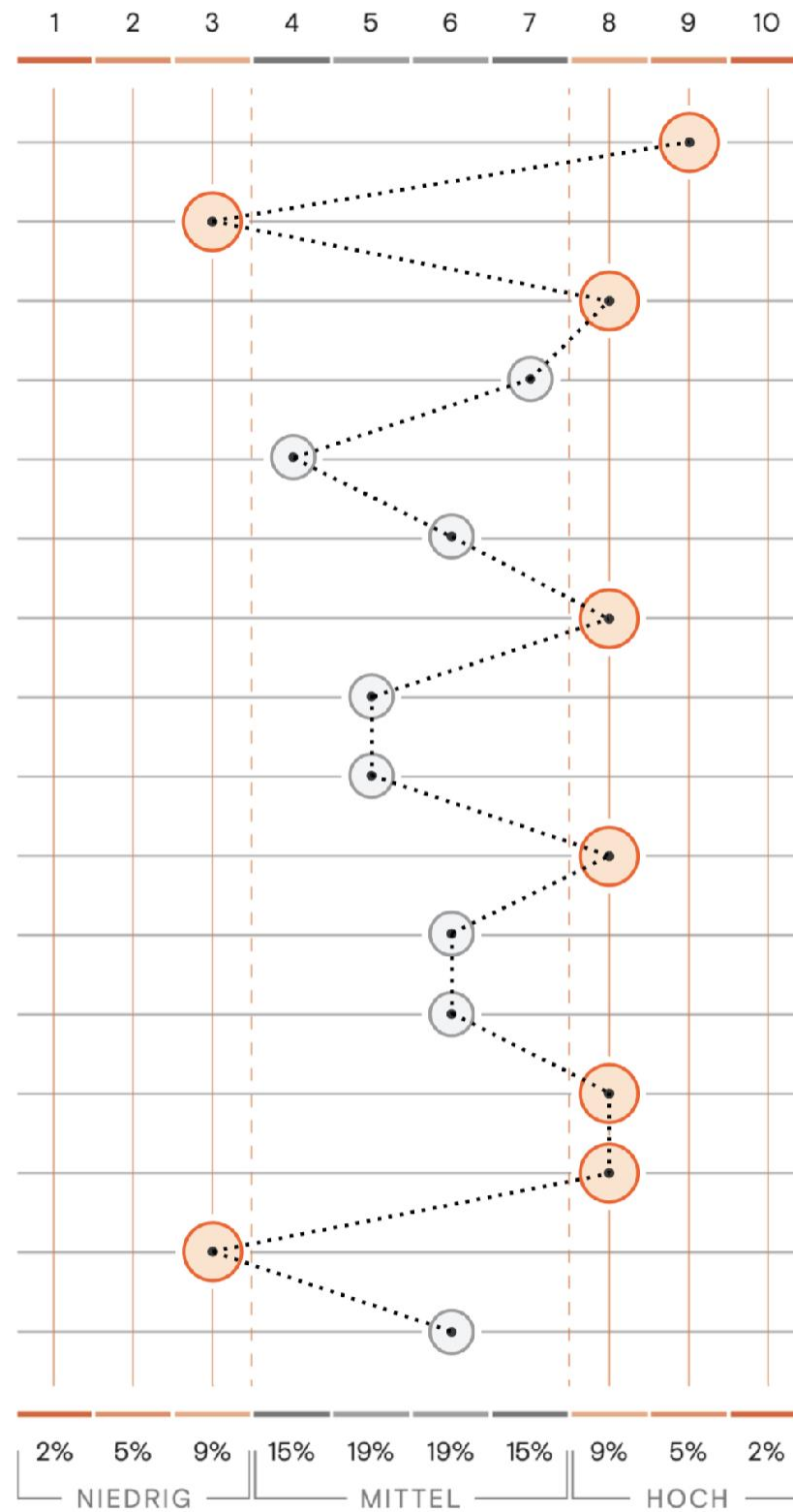
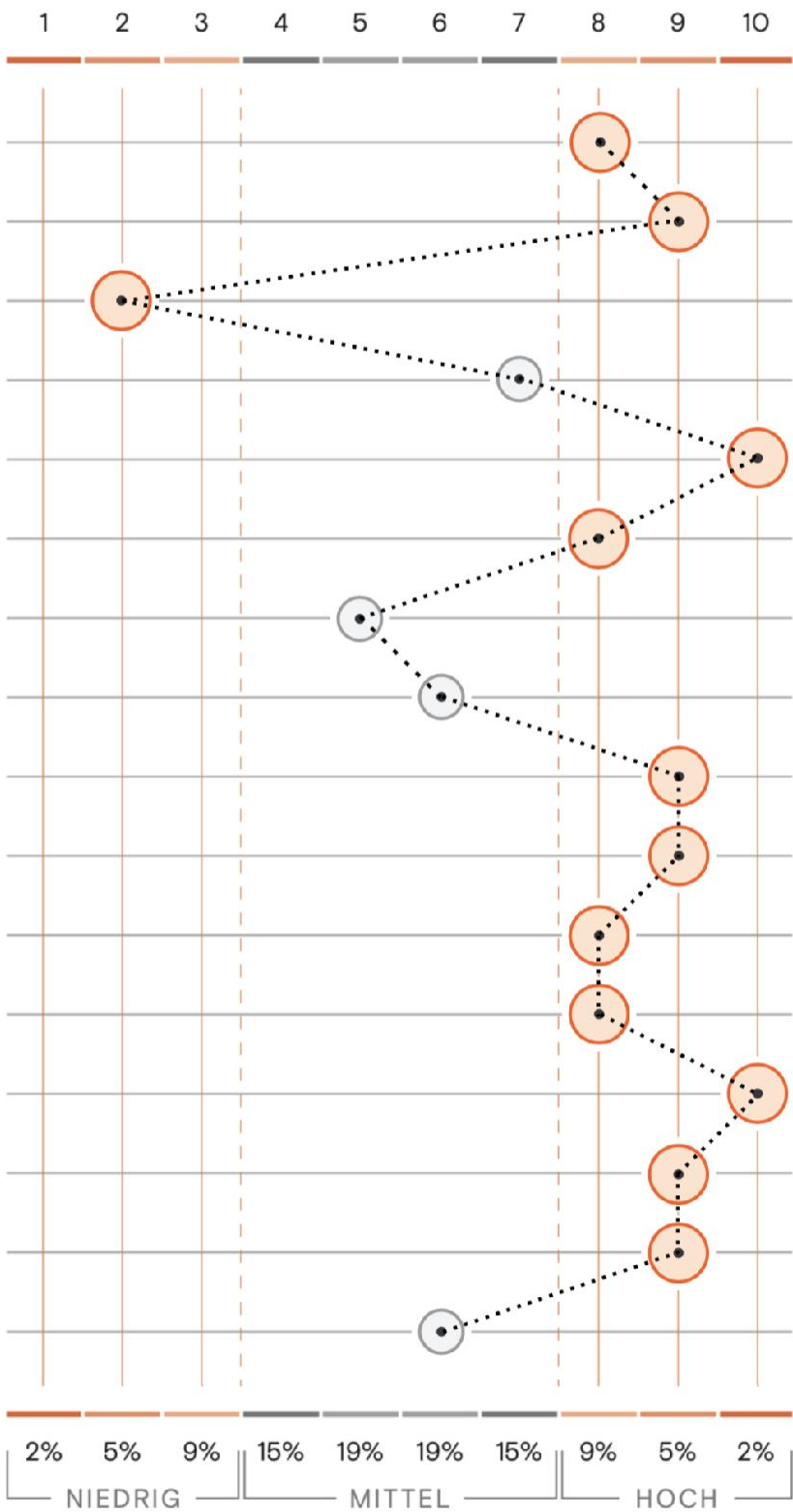
Grund- Bedürfnis: Sozialkontakte



introvertiert,
reserviert,
wortkarg

extravertiert,
leutselig,
gesprächig

Das ID37 Persönlichkeitsmodell definiert den Persönlichkeitsraum.



Warum sind individuelle Bedürfnisse wichtig?

Thema jetzt

- Maßnahmen, für die es intrinsische Motivation braucht
z.B. zu einem Gesundheitszirkel gehen
- Gesundheitsverhalten, das regelmäßig umgesetzt werden sollte,
ohne ständige Kontrolle von außen
z.B. aktive Pause
- Reaktion auf neue Bewegungsangebote:
Bringt mehr Wohlbefinden oder Stressfaktor?
- Aufpassen bei Seminaren und Techniken im Alltag nutzen

Wann sind Bedürfnisse wichtig?

Bedürfnisse aller Stakeholder erkennen und abwägen

für Beratung, die als hilfreich erlebt wird
für Angebote, die angenommen werden
für Maßnahmen, die umgesetzt werden

Bedürfnisorientierte Prävention

So erkennt man Bedürfnisse

Thema jetzt

Ich nehme an, Sie haben sich unsere **Website genau angesehen?**

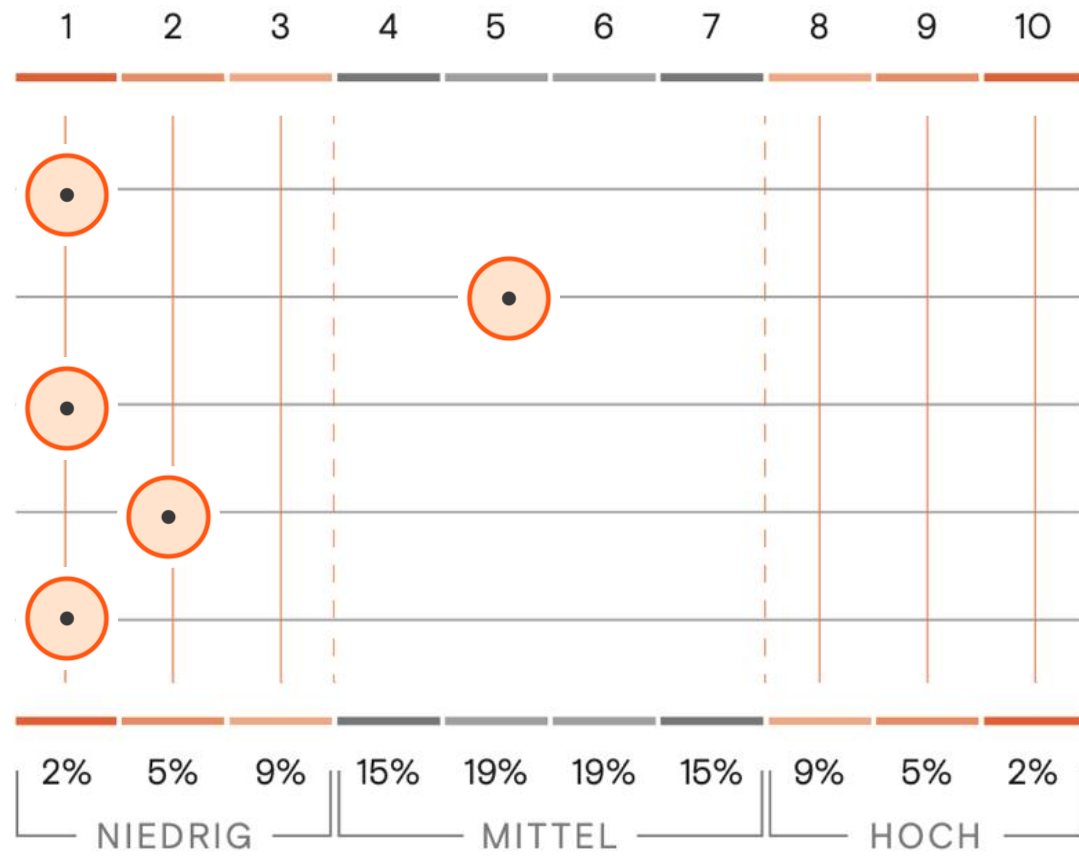
Wir haben neue Eigentümer und die Auftragslage ist schwierig. Aber solange ich da bin, werde ich **niemanden kündigen**, sondern immer für neue Projekte kämpfen.

Ich habe in den letzten Jahren dafür auch gesundheitlich einen hohen Preis bezahlt, aber ich **wollte nicht aufgeben**, weil sonst unser Institut nicht mehr existieren würde.

Schicken Sie mir dann nach dem Mitarbeiter-Workshop die Ergebnisse zu, damit ich mich auf unsere Besprechung **vorbereiten** kann?

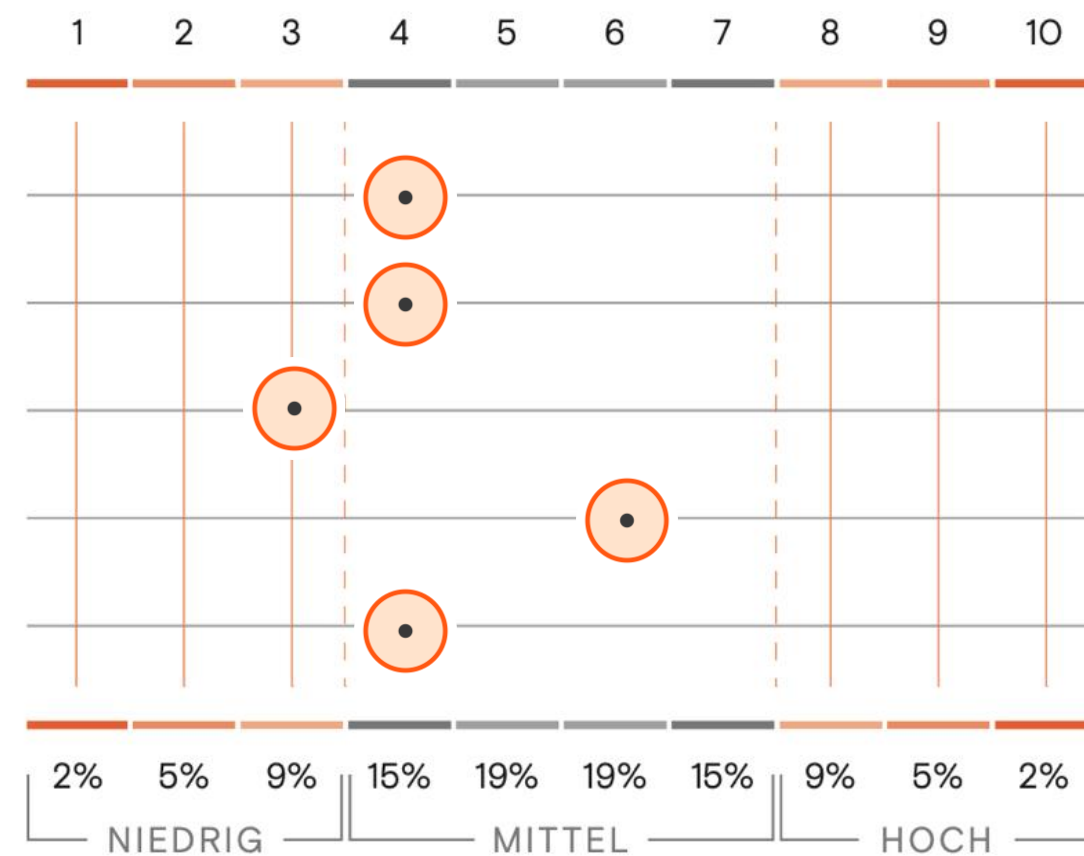
Geschäftsführerin im Vorgespräch

Selbstständiger IT'ler



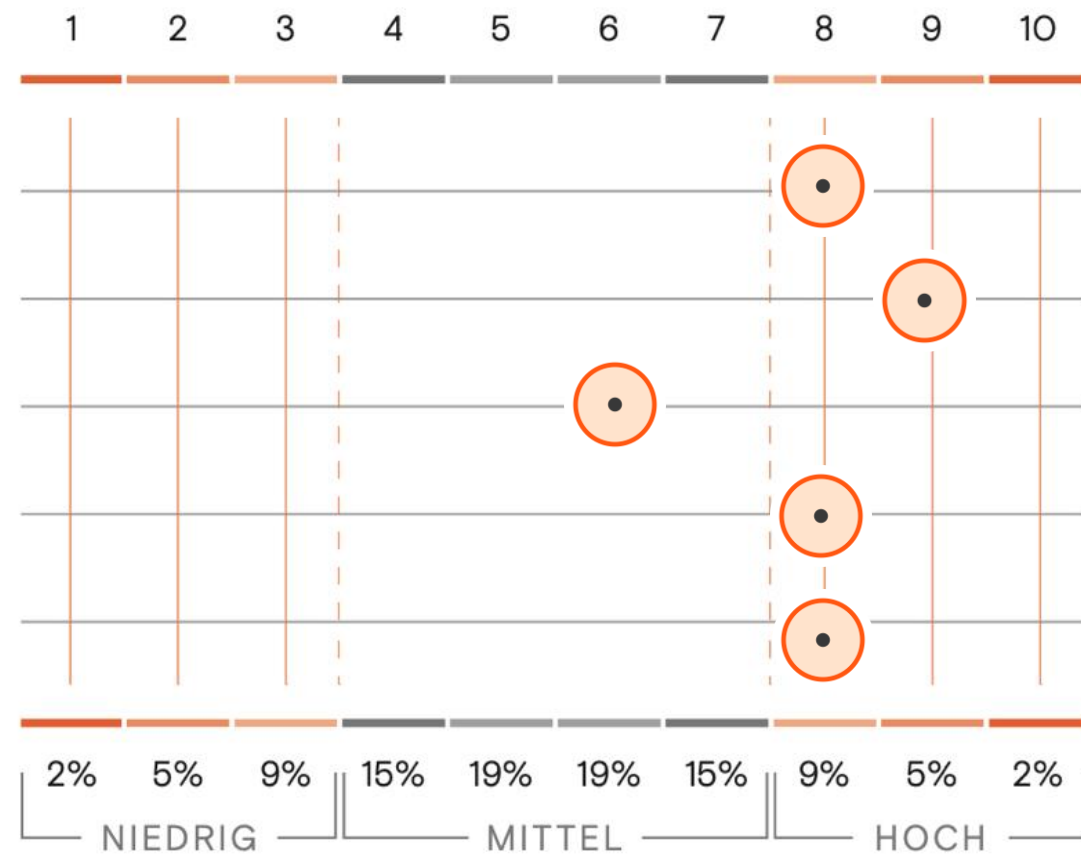
Soziale Anerkennung
 Einfluss
 Status
 Prinzipien
 Sicherheit

Sekretärin



Soziale Anerkennung
 Einfluss
 Status
 Prinzipien
 Sicherheit

BGM'lerin



Soziale Anerkennung
 Einfluss
 Status
 Prinzipien
 Sicherheit

Woran erkennt man die eigenen Bedürfnisse?

- **Verhaltensweisen**

- **Emotionale Reaktionen**

- **Äußerungen,
Geschichten über den
Arbeitsalltag**

**Wettbewerb
gewinnen**

Materielles anhäufen

andere anführen

unabhängig sein

strukturiert sein

**intellektuell
herausgefordert**

**respektiert werden &
sich anständig zu
verhalten**

**sinnlich
genießen**

sich selbst verwirklichen

**Grund-
Bedürfnisse**

**innere Ruhe
& Routinen**

**sich geborgen &
beschützt fühlen**

**effektiv einwirken
können**

**soziale
Gerechtigkeit**

**in Kontakt und wichtig
sein für andere**

**sich erfolgreich
fühlen**

**sich
bewegen**

hervorstechen

sich kümmern

Wettbewerb gewinnen

Materielles anhäufen

andere anführen

un

strukturiert sein

intellektuell
hera

Was wird nach außen gezeigt?
(Soziale Erwünschtheit)

respektiert werden & sich anständig zu verhalten

sinnlich genießen

Grund-
Bedürfnisse

innere Ruhe & Routinen

sich geborgen & beschützt fühlen

effektiv einwirken können

soziale Gerechtigkeit

in Kontakt und wichtig sein für andere

sich erfolgreich fühlen

sich bewegen

hervorstechen

sich kümmern

Wettbewerb gewinnen

Materielles anhäufen

andere anführen

un

strukturiert sein

intellektuell
hera

Was wird nach außen gezeigt?
(Soziale Erwünschtheit)

respektiert werden & sich anständig zu verhalten

sinnlich genießen

Grund-
Bedürfnisse

inn
tinen

Unsere eigene „Brille“ beeinflusst unsere Wahrnehmung.
(Konstruktivismus)

effektiv einwirken können

soziale
ichtigkeit

sich erfolgreich fühlen

sich bewegen

hervorstechen

sich kümmern

So schätze ich mich ein...



Impathie für Empathie

Thema jetzt

Impathie



Impathie



Fähigkeit, die eigenen Erlebensweisen und die eigene Situation aus einer annehmenden Haltung heraus wahrzunehmen und zu verstehen, ohne dabei von einzelnen Gefühlen und Gedanken davongetragen zu werden

Sich selbst und die eigenen Erfahrungen zu akzeptieren

4 Dimensionen von Impathie



4 Dimensionen von Impathie



Wahrnehmen

der eigenen
Gedanken, Gefühle,
körperl.
Empfindungen und
Umstände



4 Dimensionen von Impathie



Wahrnehmen

der eigenen
Gedanken, Gefühle,
körperl.
Empfindungen und
Umstände



Meta-Position

einnehmen gegenüber
sich selbst.
Bewusste Nähe-
Distanz-Regulation &
Entscheidung, wie man
mit sich umgeht



4 Dimensionen von Impathie



Wahrnehmen

der eigenen
Gedanken, Gefühle,
körperl.
Empfindungen und
Umstände



Meta-Position

einnehmen gegenüber
sich selbst.
Bewusste Nähe-
Distanz-Regulation &
Entscheidung, wie man
mit sich umgeht



Akzeptierende Haltung

ohne Bewertung als
angenehm oder
unangenehm und
ohne Anpassung an
eigenes Ideal



4 Dimensionen von Impathie



Wahrnehmen

der eigenen Gedanken, Gefühle, körperl. Empfindungen und Umstände



Meta-Position

einnehmen gegenüber sich selbst. Bewusste Nähe-Distanz-Regulation & Entscheidung, wie man mit sich umgeht



Akzeptierende Haltung

ohne Bewertung als angenehm oder unangenehm und ohne Anpassung an eigenes Ideal



Verstehen

Führt zu Metawissen über eigene Persönlichkeit und Gefühlsverarbeitung

Folgen von Impathie



Ermöglicht Selbstmitgefühl

→ kohärenteres Selbstbild

→ Bessere psychische Gesundheit & Wohlbefinden

Realistischere Einschätzung der eigenen Fähigkeiten
und Grenzen

→ bessere Problemlösung

Höheres Selbstwertgefühl

Erhöht Empathie

Wir alle haben blinde Flecken.

Thema jetzt

Das Motiv Einfluss

beschreibt Unterschiede im Streben nach Kontrolle und Einfluss auf Personen und Vorgänge



Unterschiedliche Motivausprägungen einer Motivskala triggern unterschiedliche Verhaltensweisen.

befähigend, befugt,
bevollmächtigend,
laissez-faire,
unterstützend, leger,
verantwortlich, zuständig,
zwanglos

Verhaltensindikatoren
⇕
Triggerworte

autoritär, beeinflussen,
bestimmt, dominant,
einflussreich, entschieden,
kontrollierend,
richtungsweisend,
tonangebend

Das Motiv Einfluss

beschreibt Unterschiede im Streben nach Kontrolle und Einfluss auf Personen und Vorgänge

Du willst alle Entscheidungen zerreden. Das wirkt auf manche zeitraubend.

Es wirkt vielleicht unsicher und als ob du nie einfach mal eine Ansage machen kannst.

Beachte deine blinden Flecken!

Du dominierst, machst Micro-Management und siehst nicht, dass andere auch Entscheidungen treffen wollen.

Manchmal ist es vielleicht besser das Gegenüber eine schlechte Entscheidung treffen zu lassen, als ihm/ihr deine Wahl aufzuzwingen.

Das Motiv Soziale Anerkennung

beschreibt Unterschiede im Streben nach Bestätigung und Anerkennung.



Unterschiedliche Motivausprägungen einer Motivskala triggern unterschiedliche Verhaltensweisen.

bedingungslos, dickschädelig,
direkt, eigensinnig,
entschlossen,
kompromisslos,
selbstbewusst,
selbstzufrieden, stur,
unbequem

Verhaltensindikatoren
⇕
Triggerworte

außenorientiert, bemüht,
freundlich, bestätigend,
gefällig, wertgeschätzt,
lobend, lobenswert,
perfektionistisch,
zusagend, zustimmend

Das Motiv Soziale Anerkennung

beschreibt Unterschiede im Streben nach Bestätigung und Anerkennung.

Wahrscheinlich gehst du davon aus, dass alle Menschen mit Kritik gut umgehen können und kannst ihnen rücksichtslos „die Wahrheit“ ins Gesicht. Dafür erntest du schnell Widerstand.

Beachte deine blinden Flecken!

Wahrscheinlich wirkst du unsicher und gibst auch nicht gerne kritisches Feedback.

Das Motiv Struktur

beschreibt Unterschiede im Bestreben, sich die Umwelt in einfacher und widerspruchsfreier Weise zu strukturieren.



Unterschiedliche Motivausprägungen einer Motivskala triggern unterschiedliche Verhaltensweisen.

**agil, beweglich,
chaotisch, spontan,
improvisierend,
kunterbunt, flexibel,
ungeregelt, unorganisiert,
vielfältig, 80/20 Regel
beherzigend**

Verhaltensindikatoren
⇄
Triggerworte

**akkurat, detailliert,
aufgeräumt, gepflegt, exakt,
gründlich, hygienisch,
ordentlich,
ordnungsliebend, präzise,
strukturiert, pedantisch,
systematisch, sorgfältig**

Das Motiv Struktur

beschreibt Unterschiede im Bestreben, sich die Umwelt in einfacher und widerspruchsfreier Weise zu strukturieren.

Andere Leute wünschen sich von dir wahrscheinlich mehr Übersicht und Listen mit Aufgaben.

Wenn du ein E-Mail schreibst, gehe am Schluss nochmal bewusst darüber und mache Aufzählungszeichen.

Definiere explizit Tagesordnungspunkte, Projekt-Meilensteine und To-Do's, weil nicht jeder die Übersicht im Kopf hat.

Beachte deine blinden Flecken!

Andere Leute finden deine To-Do-Listen, Routinen und Tabellen wahrscheinlich zu rigide und unnötig. Überlege dir, wo du wirklich von anderen einen so genauen Plan brauchst.

Und achte darauf, dass du nicht nur Listen machst, um der Listen willen. Das kostet viel Zeit.

Übung “Meine Bedürfnisse als Ressource für meine Kompetenzen”

Wobei helfen mir meine niedrigsten und stärksten Bedürfnisse?

Wo sind meine Bedürfnisse ein Vorteil im Arbeitsalltag?

Wie können sie meine Ziele & Kompetenzen unterstützen?



Selbstreflexion

Bedürfnisorientierung im Arbeitsalltag

Thema jetzt

Tipps für mehr Bedürfnisorientierung

- **Schließen Sie nicht von sich auf andere!**
- **Betrachten Sie Ihre Angebote mit unterschiedlichen “Brillen”.**
- **Wunsch nach Einfluss, Autonomie und Sozialkontakten immer berücksichtigen.**
- **Neugierig zuhören, beobachten und kritisch Annahmen reflektieren.**

Bonus: ChatGPT-Prompt

Analysiere **XXX** [Format: z.B. die angehängten Folien, diese Seminarplanung, diese Einladung, ...] hinsichtlich der Berücksichtigung von psychologischen Bedürfnissen wie Autonomie, sozialer Anerkennung, Struktur, Sozialkontakten, Ruhe, Status, Prinzipientreue und Einfluss bei der Zielgruppe. Zielgruppe sind **XXX** [z.B. langjährige Führungskräfte im Gesundheitswesen] .

Identifiziere dabei potenzielle Bereiche, in denen diese Bedürfnisse gezielt angesprochen werden könnten, um die Motivation für **XXX** [Ziel] zu steigern.

Identifiziere auch Verbesserungspotential, um die psychologische Bedürfnisse noch stärker anzusprechen.

**BLEIBEN WIR
IN KONTAKT!**



Podcast

Pioniere der Prävention

EMAIL

veronika@

PioniereDerPraevention.com

LinkedIn

Veronika Jakl