

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**

**in Kontakt und wichtig  
sein für andere**

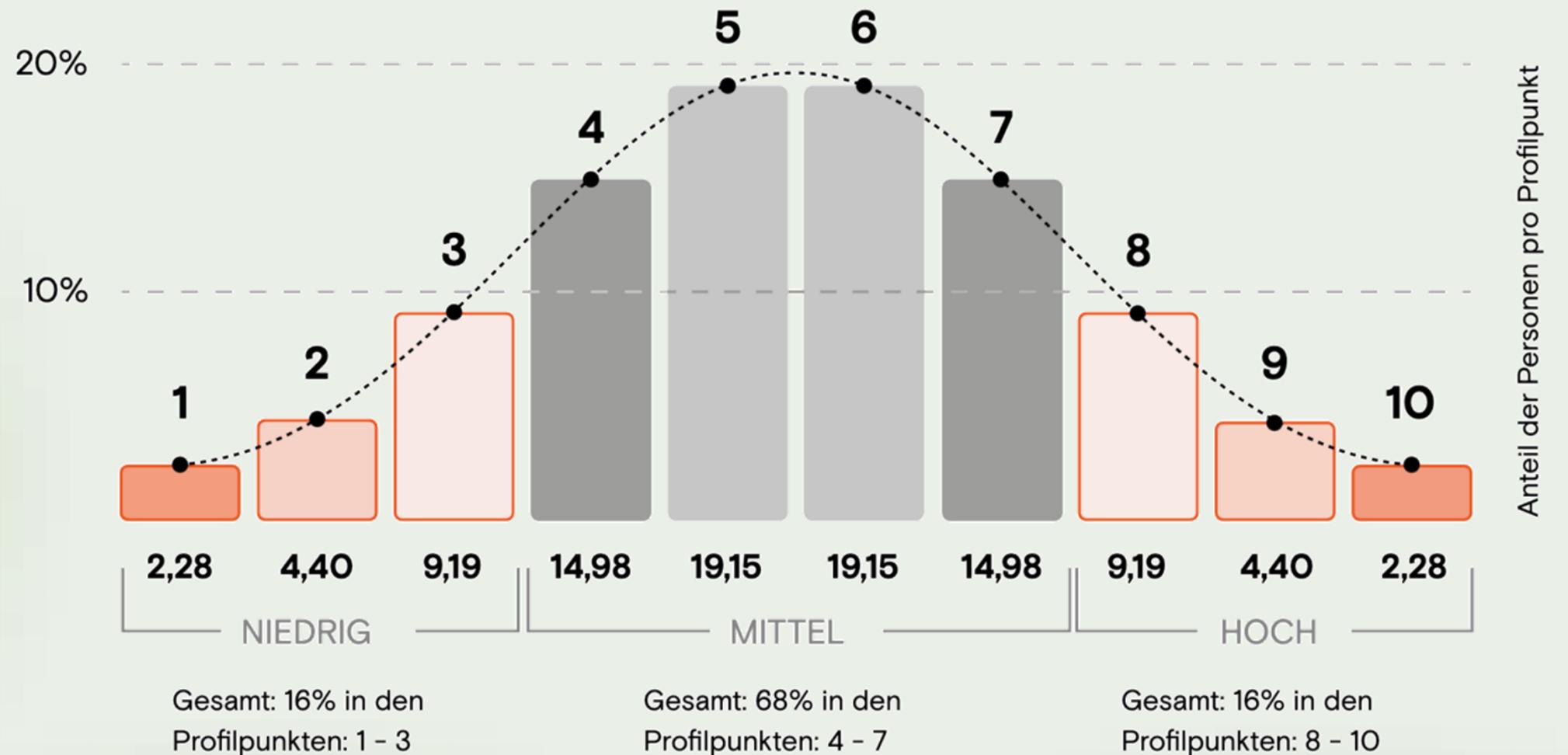
**sich erfolgreich  
fühlen**

**sich  
bewegen**

**hervorstechen**

**sich kümmern**

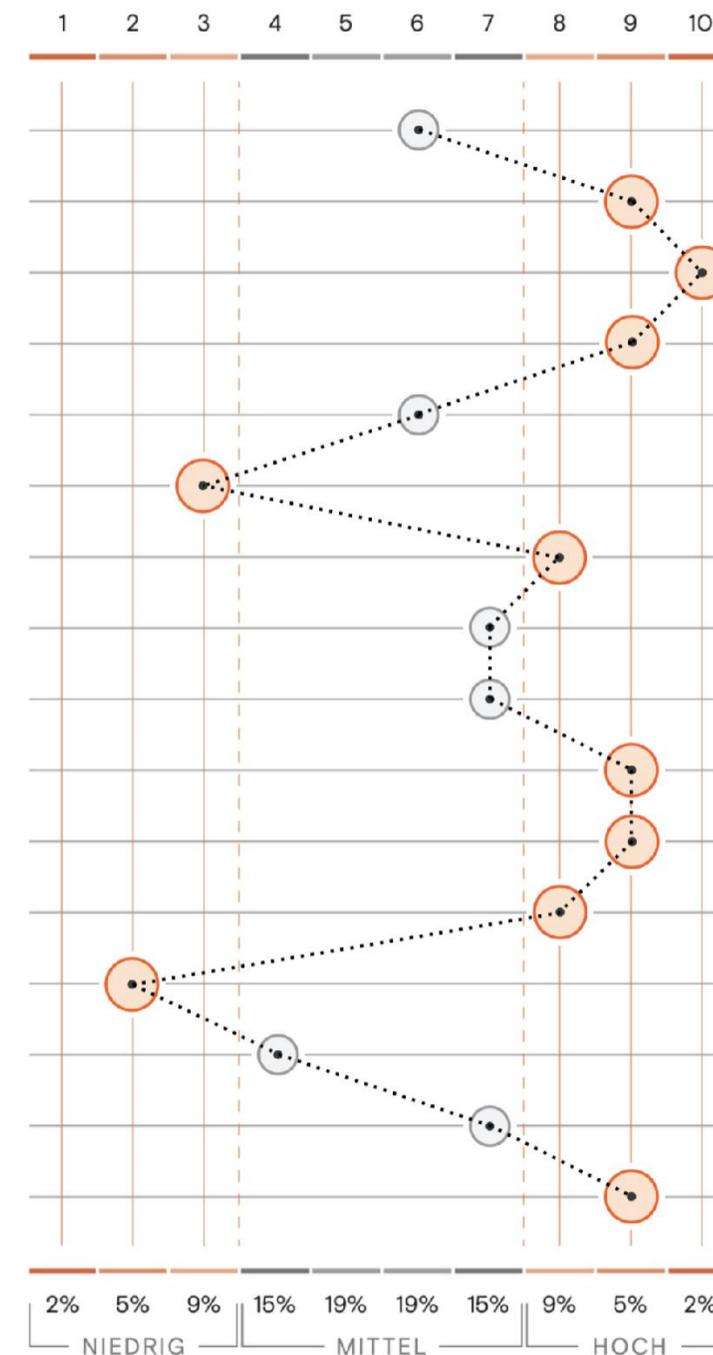
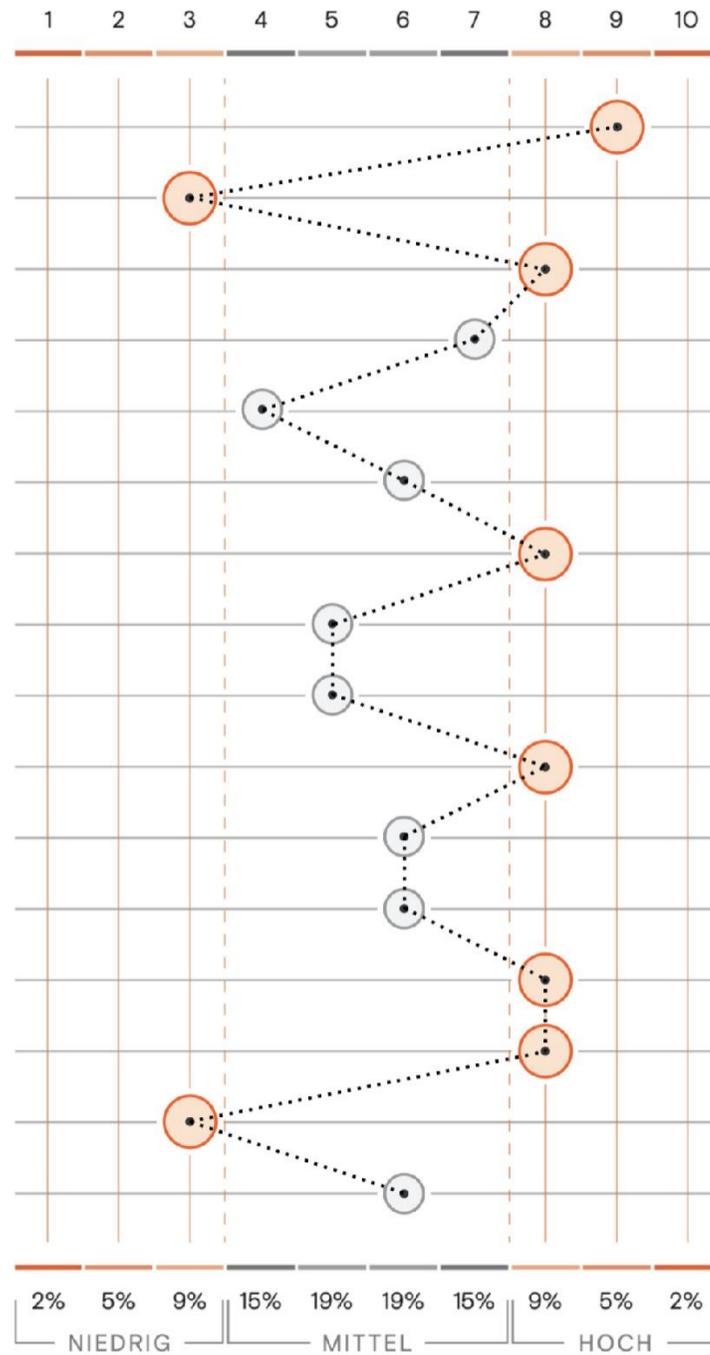
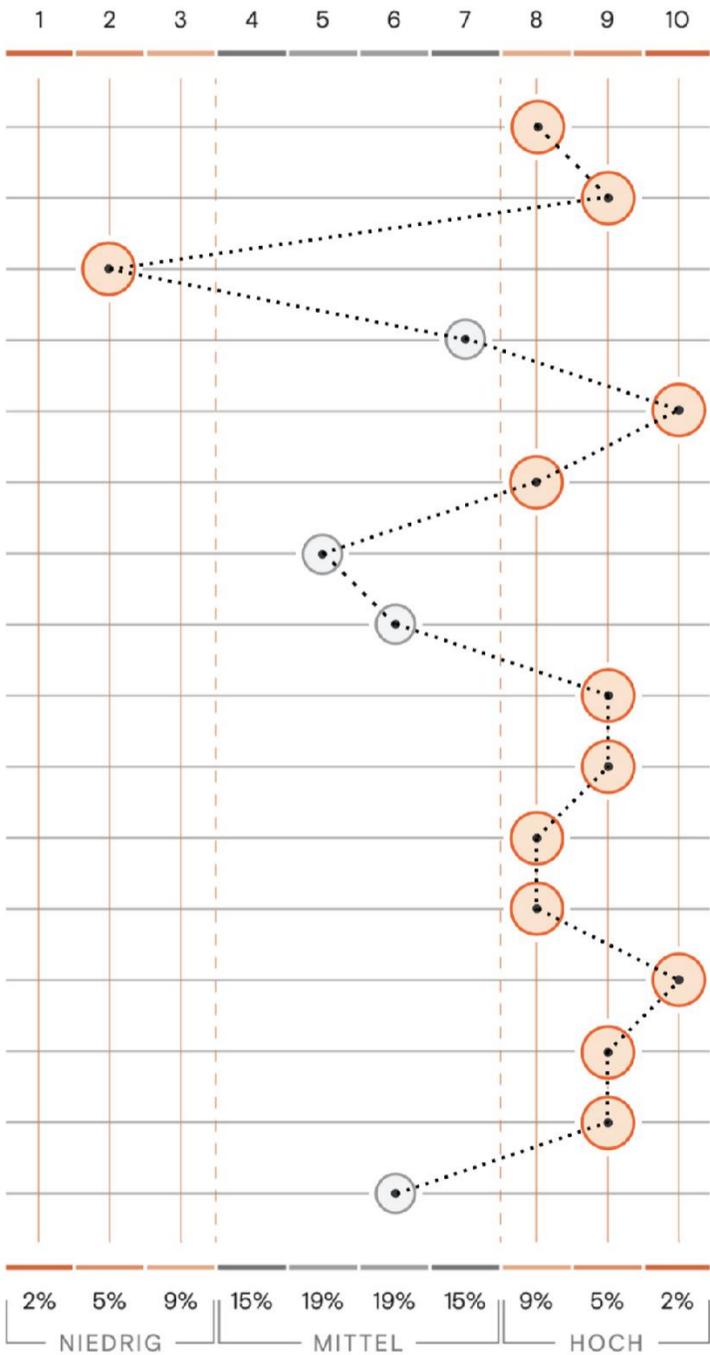
# Grund- Bedürfnis: Sozialkontakte



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?**

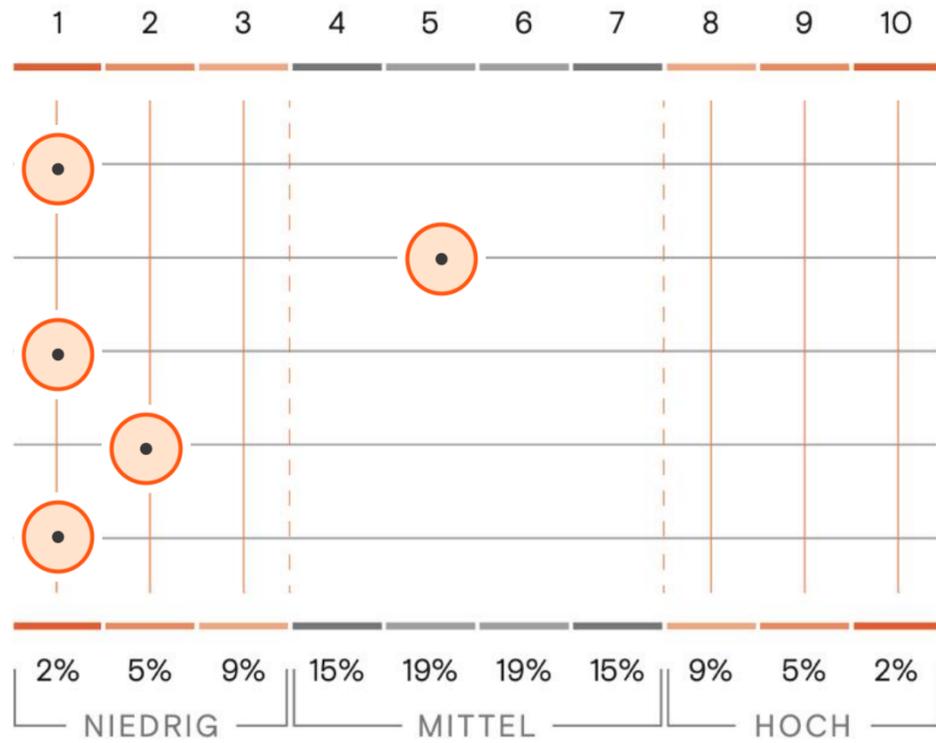
Wir haben neue Eigentümer und die Auftragslage ist schwierig. Aber solange ich da bin, werde ich **niemanden kündigen**, sondern immer für neue Projekte kämpfen.

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?

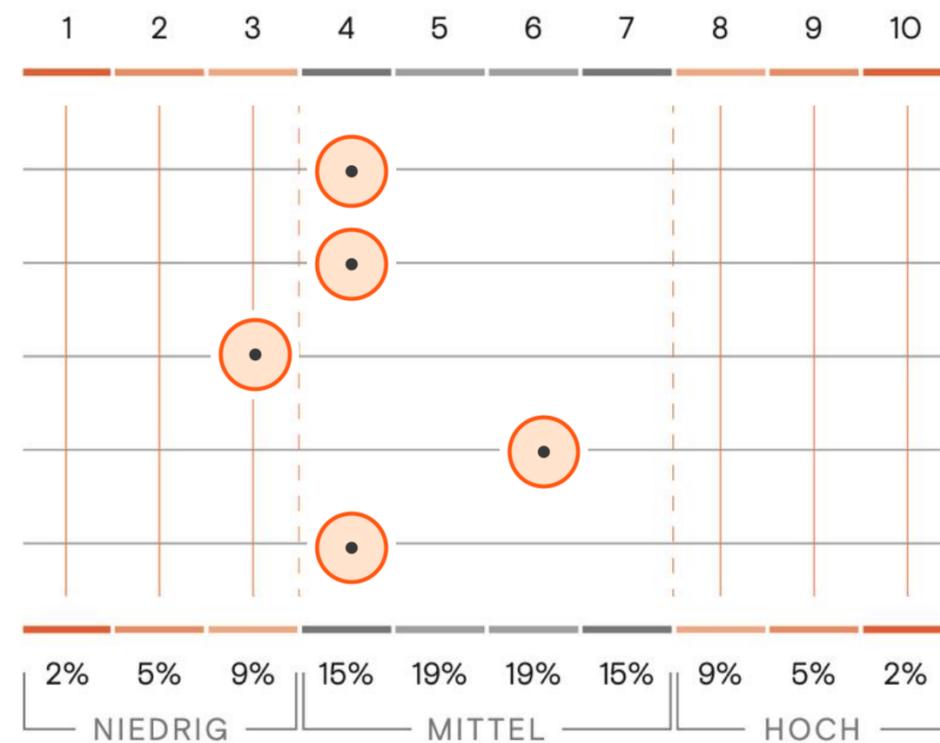
**Geschäftsführerin im Vorgespräch**

# Selbstständiger IT'ler



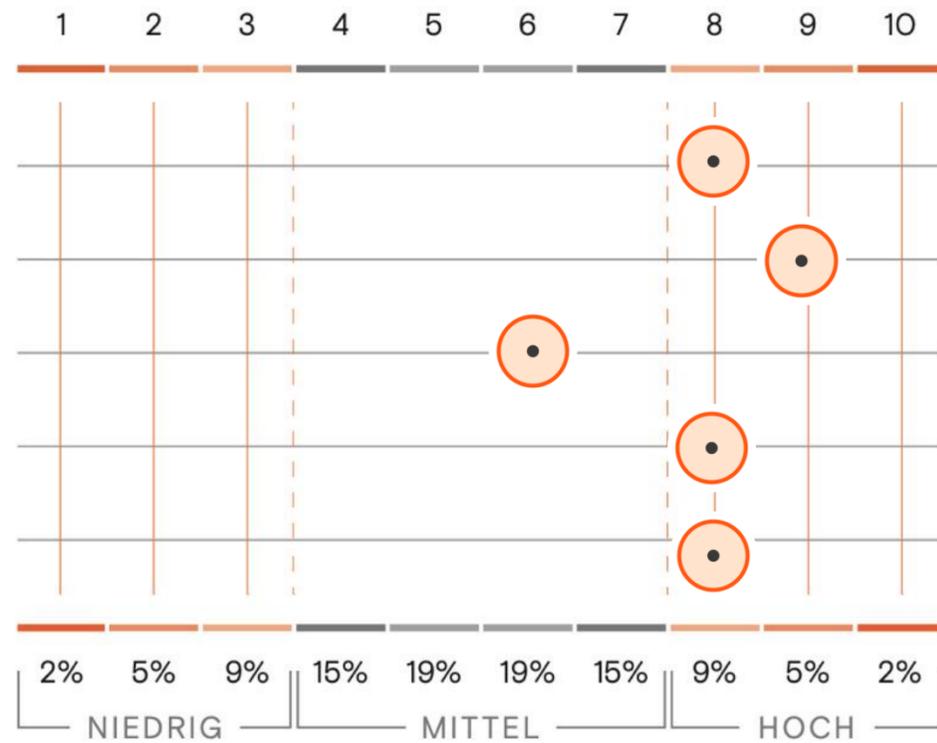
Soziale Anerkennung  
 Einfluss  
 Status  
 Prinzipien  
 Sicherheit

# 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**

**effektiv einwirken  
können**

**sich geborgen &  
beschützt fühlen**

**sich erfolgreich  
fühlen**

**in Kontakt und wichtig  
sein für andere**

**soziale  
Gerechtigkeit**

**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

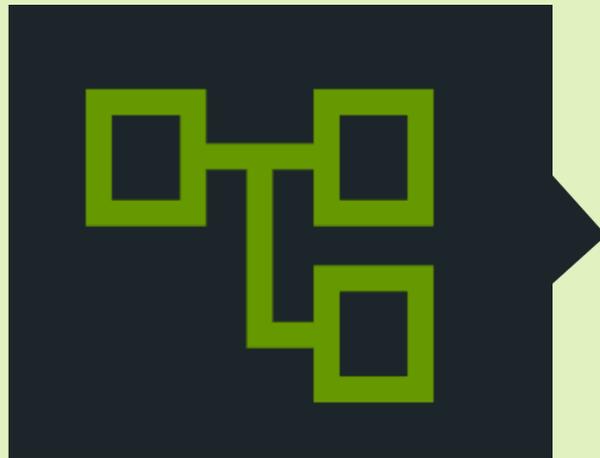
ohne Bewertung als angenehm oder unangenehm und ohne Anpassung an eigenes Ideal



## 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.

**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.**

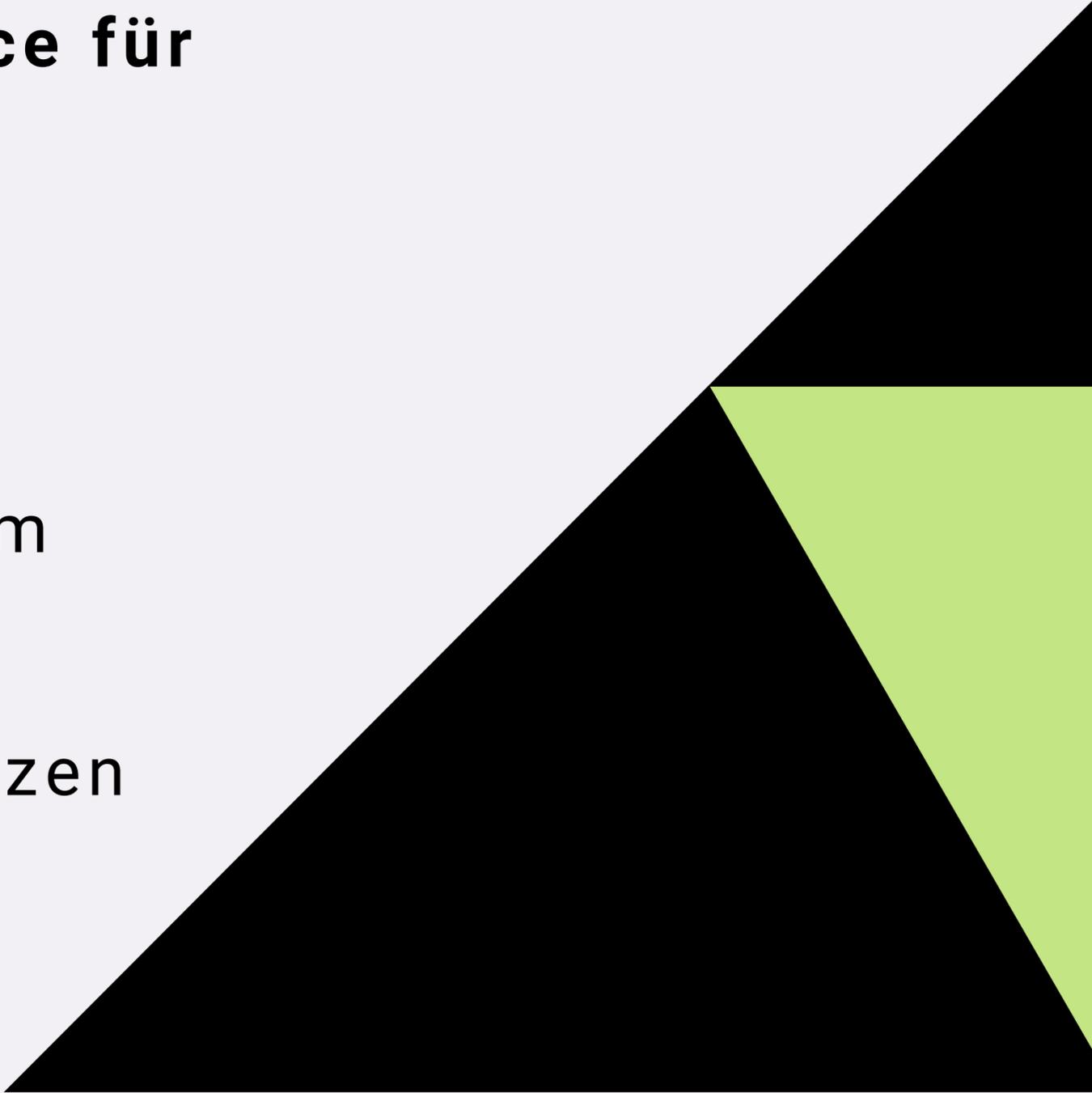
**Und achte darauf, dass du nicht nur Listen machst, um der Listen willen. Das kostet viel Zeit.**

# 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