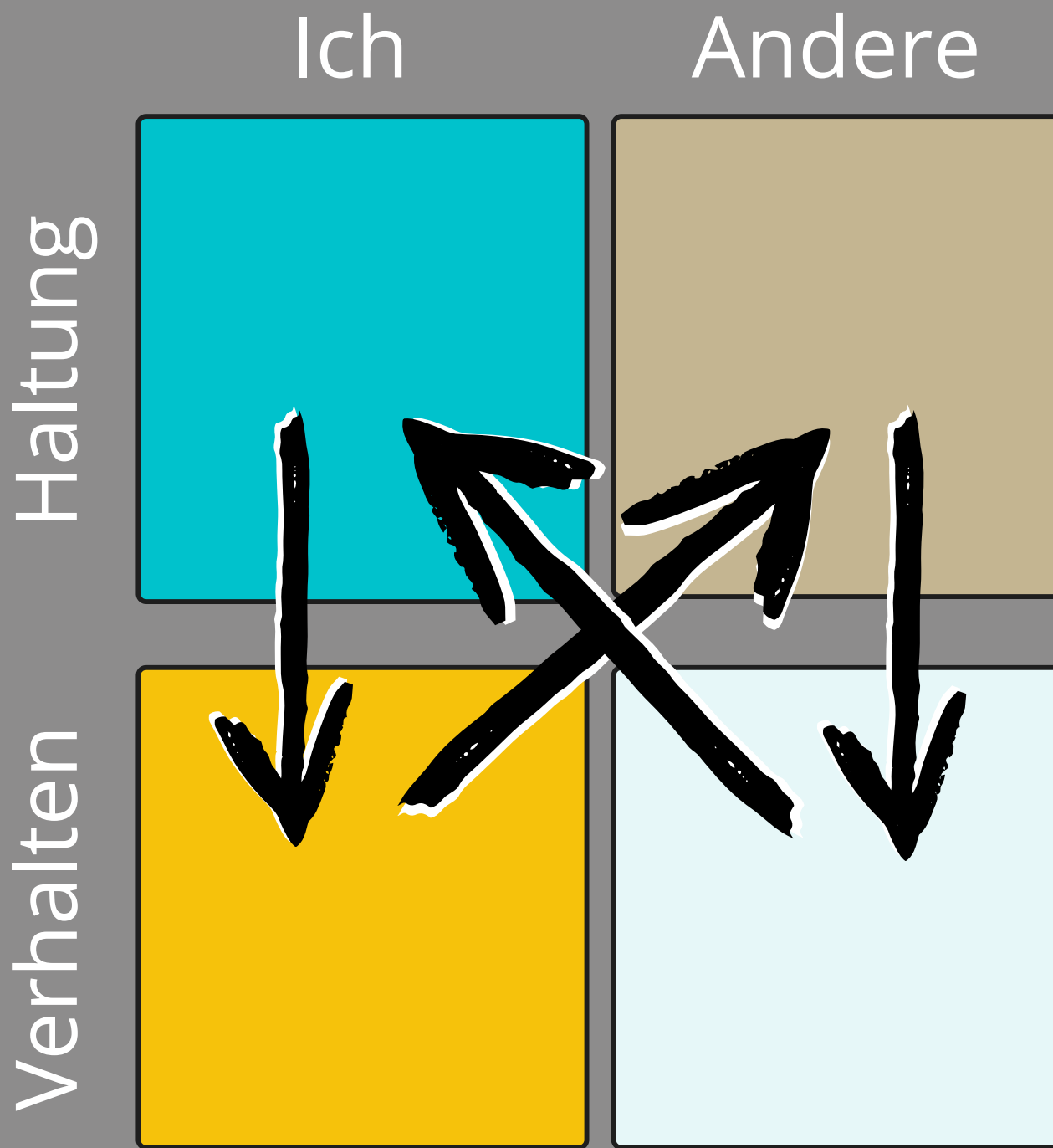


Haltungsfenster

Reflexionsanleitung

*Haltung bedingt Handlung!
Handlung bedingt Haltung!*



*Wie du in den Wald hinein rufst,
so schallt es zurück.*

Haltungsfenster

Beispiele



Es geht auch in die andere Richtung...



Haltungsfenster

Reflexionsanleitung



Gruppenleitung
Leadership, Selbstmanagement

Haltung
Verhalten

Ich

Andere

1 Ergänze deine Einstellung in einem Satz. „Ich habe diese Haltung/ dieses Bild zur Situation im Kopf.“

Bestätigt dieses Verhalten meine Annahme vom Beginn? Was ist das Ergebnis meines inneren Bildes bzw. meiner inneren Haltung?

5

3

Wenn ich mich so verhalte, was bewirkt das bei meinem Gegenüber? Welche Haltung entwickelt diese Person mir gegenüber?

2

Wie äußert sich das in meinem Verhalten? Wie verhalte ich mich Menschen gegenüber, bei denen ich diese Annahme habe?

4

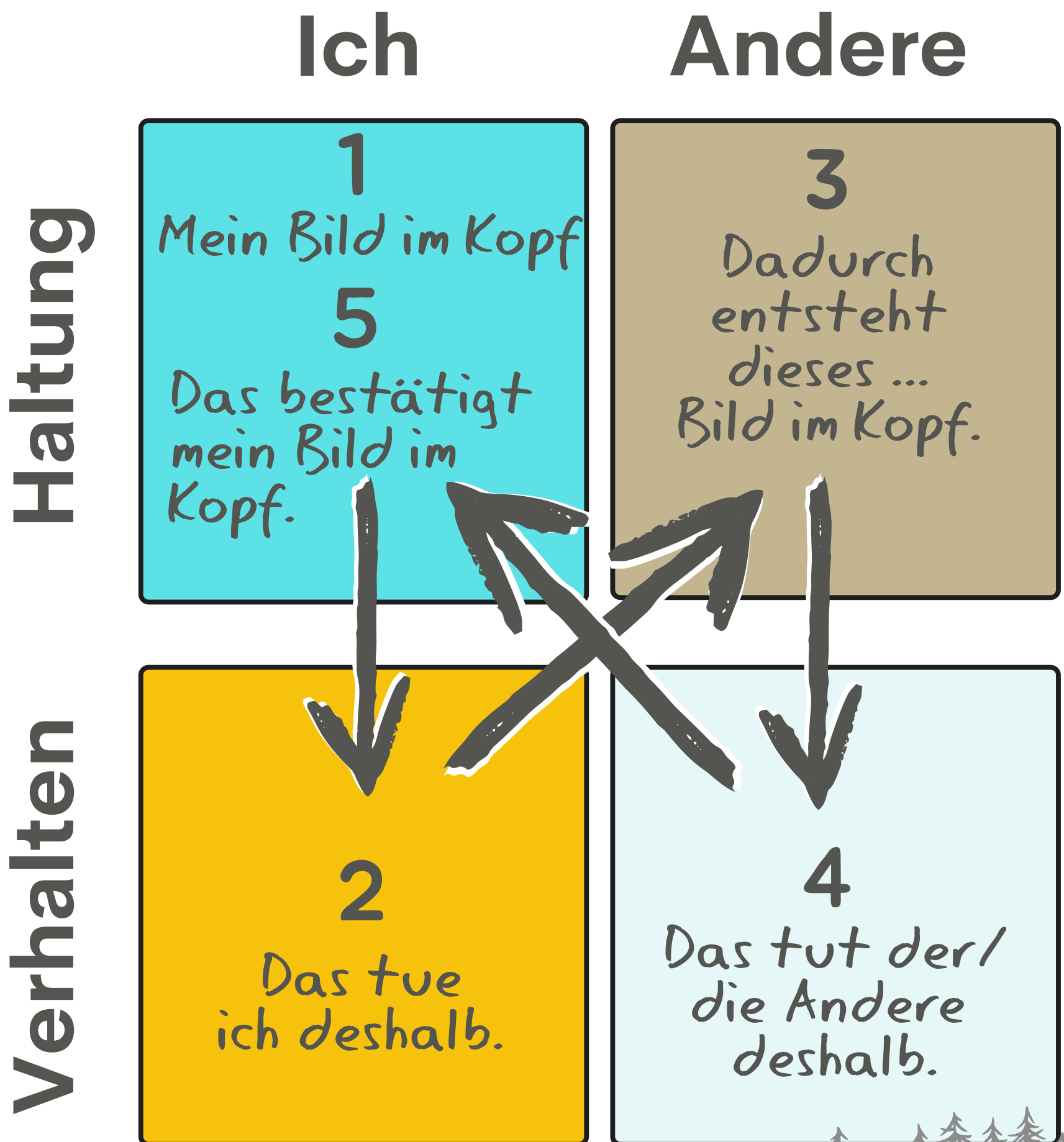
Wie verhält sich die andere Person, wenn sie diese Haltung mir gegenüber im Kopf hat. Welches Verhalten entwickelt diese Person?

Haltungsfenster

Reflexionsanleitung - Übersicht



Gruppenleitung
Leadership, Selbstmanagement



Wie du in den Wald hinein rufst,
so schallt es zurück.

Haltungsfenster



Übungsbeispiel mit Anleitung

Gruppenleitung
Leadership, Selbstmanagement

Ich

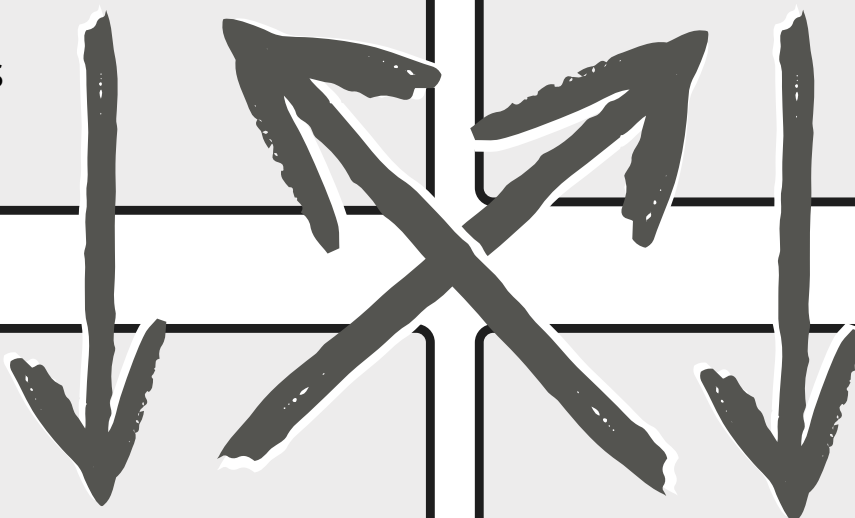
Andere

Haltung

1 Ergänze deine Einstellung in einem Satz. „Ich habe diese Haltung/ dieses Bild zur Situation im Kopf.“
Beispiel: Die können, oder der/die kann das nicht so gut wie ich. (Egopinsel-Syndrom)

5 Bestätigt dieses Verhalten meine Annahme vom Beginn? Was ist das Ergebnis meines inneren Bildes bzw. meiner inneren Haltung?
Beispiel: Keiner kann es so gut wie ich!

Wenn ich mich so verhalte, was bewirkt das bei meinem Gegenüber? Welche Haltung entwickelt diese Person mir gegenüber?
Beispiel: Der/die traut mir nichts zu. Ich bekomme keine Informationen und werde nicht eingebunden. Bin ich wirklich so unfähig? Wenn er/sie meint, dass er/sie es besser kann, dann soll er/sie es tun.



2 Wie äußert sich das in meinem Verhalten? Wie verhalte ich mich Menschen gegenüber, bei denen ich diese Annahme habe?
Beispiel: Ich mache so viel wie möglich selbst. Ich frage wenig bis gar nicht um Unterstützung. Ich vertraue niemand anderem Aufgaben an und delegiere nicht. Ich arbeite viel (und dauernd ;-)).

4 Wie verhält sich die andere Person, wenn sie diese Haltung mir gegenüber im Kopf hat. Welches Verhalten entwickelt diese Person?
Beispiel: Gut, brauche ich nichts tun. Ich bin unsicher etwas zu tun, denn ich mache es sicher nicht gut genug. Die Arbeit macht keinen Spaß. Ich kann nicht tun, was ich kann und worin ich gut bin.

Verhalten

Haltungsfenster

Übungsbeispiel



Gruppenleitung
Leadership, Selbstmanagement

Haltung

Verhalten

Ich

Andere

1 Meine Leitung kann ihren Job nicht. | Mein Chef, meine Chefin hat ja keine Ahnung.

5 Mein Chef hat ja keine Ahnung. Meine Leitung kann ihren Job nicht.

Das ist ein Querulant, der will sich nicht entwickeln und verändern.

3

2 Ich bin immer kritisch, sehe immer nur das, was nicht funktioniert. Ich habe den Fokus auf dem Negativen.

Den/die lass ich links liegen, binde ihn/sie kaum in den Informationsfluss und bei strategischen Entscheidungen mit ein. Es ist zu nervig...

4

Haltungsfenster

Arbeitsblatt



Gruppenleitung
Leadership, Selbstmanagement

Ich

Andere

Haltung

1 5

3

Verhalten

2

4

