

Techsymposium - Limburgerhof, 10. Oktober 2015

Optimale Leistung unter Druck

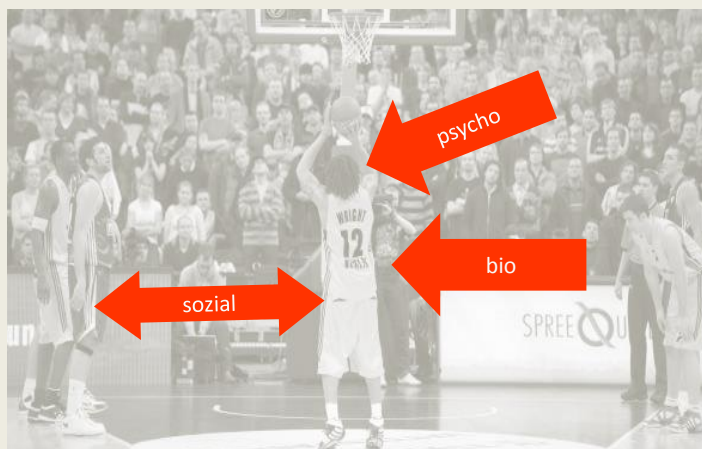
Der Kopf taucht mit.

Thorsten Leber

Coaching Competence Cooperation
www.ccc-network.de

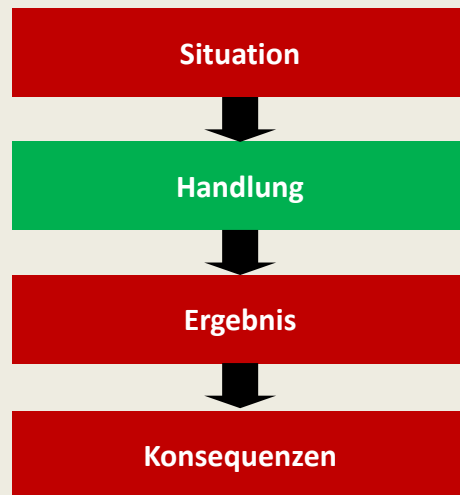


Mensch = Körper + X

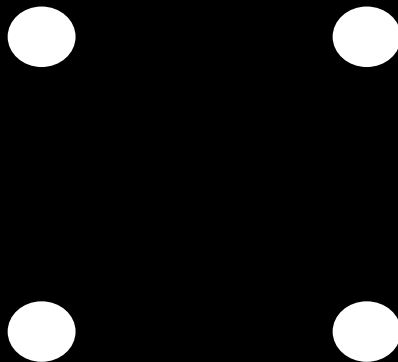




Fokus – Worauf?



These:
Das Gehirn ist ein trainierbarer „Muskel“

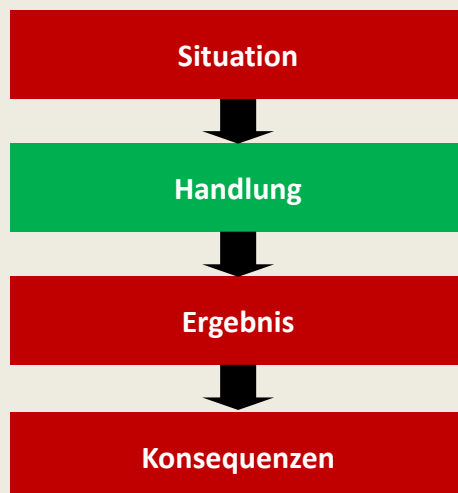


Mentalstrategie Nr. 1

Trainieren Sie Ihre Gedanken und Ihre Wahrnehmung!



Fokus – Worauf?



Fokus - Worauf?

Welche Aktion
beim Tauchgang
ist die wichtigste?

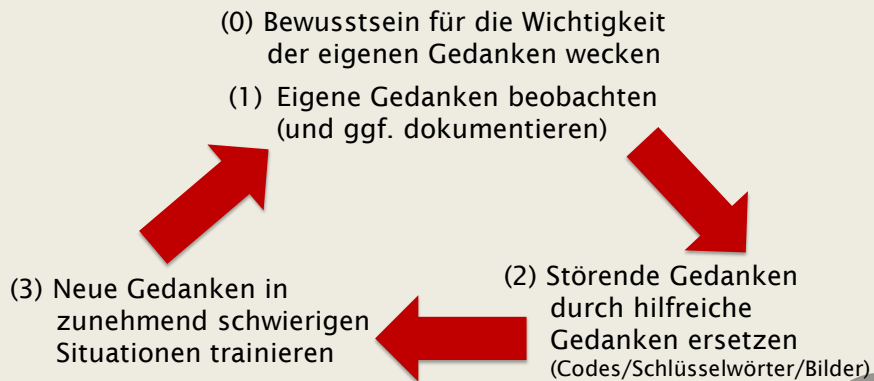


Fokus - Worauf?

Was K A N N I C H tun?



Trainieren Sie Ihre Kommunikation ... mit sich selbst!



Mentales Technik- und Taktiktraining

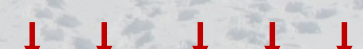
modifiziert nach Eberspächer (2001)



Erstellung eines detaillierten Drehbuchs



Hervorhebung der Knotenpunkte



Symbolische Markierung der Knotenpunkte



Mentales Training d. symbolisch markierten Knotenpunkte



Mentalstrategie
Nr. 3

**Qualitäts-
management
bei Gruppen-
entscheidungen**



Qualitätsmanagement bei Gruppenentscheidungen

Soziale Vergleichsprozesse

Personen nutzen die Meinungen und das Verhalten anderer, um eigene Entscheidungen abzusichern.

Grundannahmen Annahmen von Festinger (1954)

- Bedürfnis nach Bewertungen der eigenen Meinung
- Vermeidung von Unsicherheit und Fehlentscheidungen.
- Bedürfnis steigt je unstrukturierter und mehrdeutiger eine Situation ist.
- Relevante Bezugspunkte sind Personen mit ähnlichen relevanten Eigenschaften.



Qualitätsmanagement bei Gruppenentscheidungen

Soziale Vergleichsprozesse

Unter Druck...

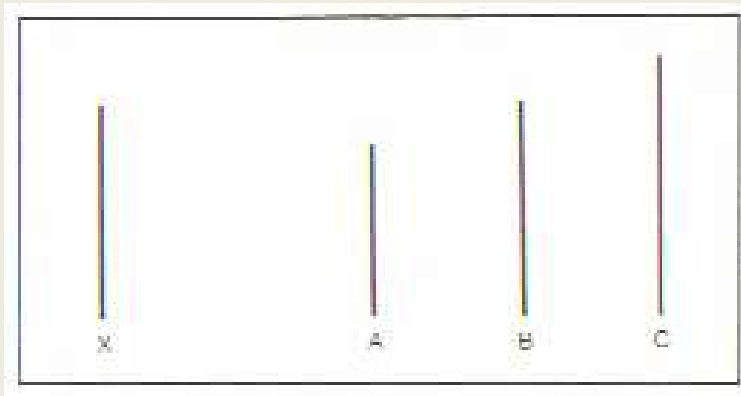
...können soziale Vergleichsprozesse zu extremen und irrationalen Gruppen-Entscheidungen führen.



Qualitätsmanagement bei Gruppenentscheidungen

Soziale Vergleichsprozesse

Klassisches Experiment von Asch (1935):
Welcher Strich ist genau so lang wie X?



Qualitätsmanagement bei Gruppenentscheidungen

Soziale Vergleichsprozesse

Ursachen für Konformität:

- Druck durch Angst vor Ausgrenzung
- Vertrauen in die Mehrheitsmeinung

Mögliche Konsequenz: **Group Think**

- Kompetenz der Gruppe wird überschätzt.
- Gegenargumente, Risiken und Alternativen werden ignoriert.
- Argumente haben nur Alibi-Charakter
- Abweichende Meinungen werden gar nicht erst geäußert.



Qualitätsmanagement bei Gruppenentscheidungen

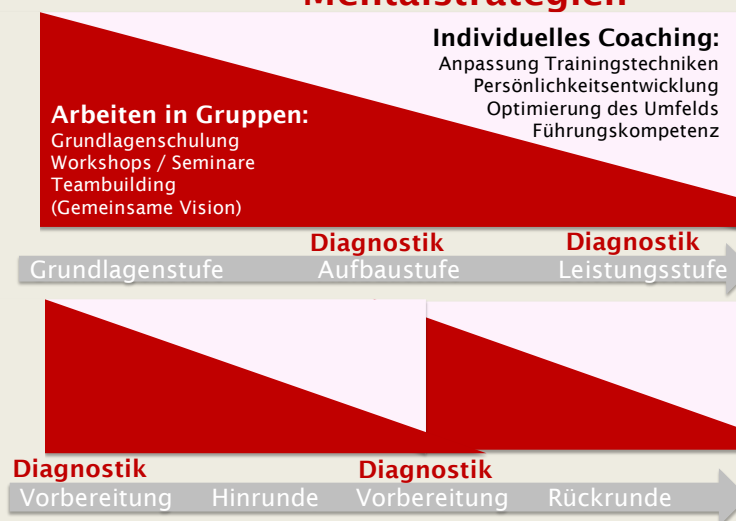
Group Think

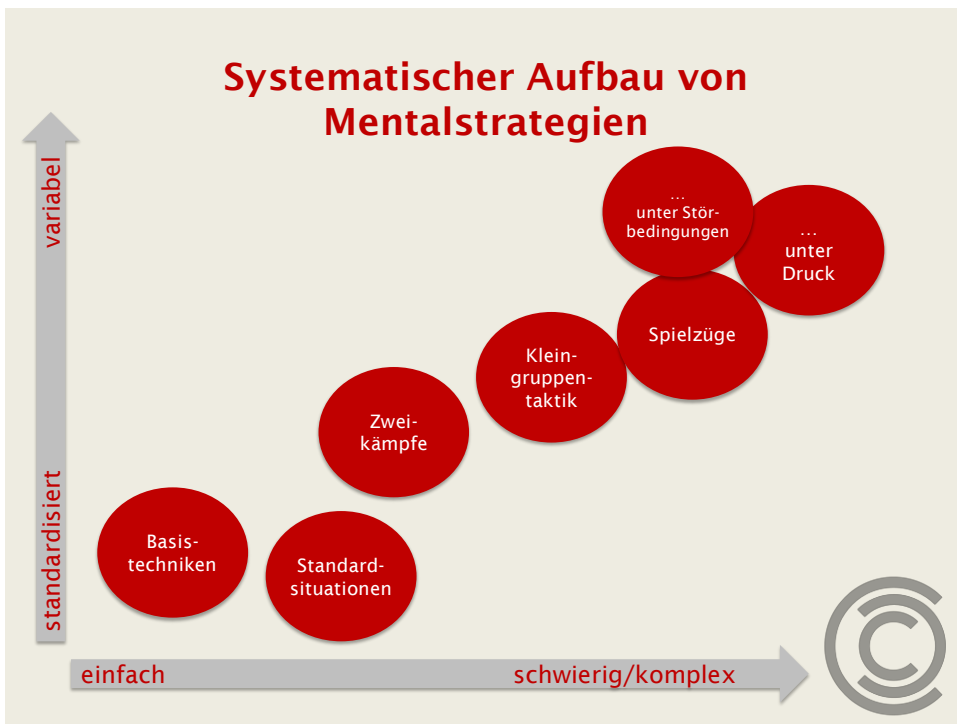
Hilfreiche Präventionsmaßnahmen:

- Gruppenmitglieder über Phänomen informieren
- Möglichst neutrales Verhalten von Führungspersonen
- Benennung eines Advocatus Diaboli
- Getrennte Entscheidungsfindung in Sub-Gruppen
- Geheime Abstimmung



Systematischer Aufbau von Mentalstrategien





**Ihr Gehirn ist ein
„trainierbarer Muskel“**



Sie sind die Trainer!



Thorsten Leber

Coaching Competence Cooperation
www.ccc-network.de