



The Untitled Newsletter #12: VERTRAU DICH!

Hallo,

dieser Newsletter versteht sich als Einladung, alte Prinzipien zu erneuern oder zumindest auf ihre Passung in einer modernen Gesellschaft hin zu hinterfragen.

In einer hektischen Welt suchen viele von uns nach Wegen, nicht nur zu überleben, sondern **wirklich** zu leben und zu wachsen. Ein Verbündeter kann dabei die **Positive Psychologie** sein. Sie zeigt uns, wie wir uns auf das Gute im Leben konzentrieren können, um persönlich zu wachsen und beruflich erfolgreich zu sein. Und noch besser: sie hilft uns auch, diese Möglichkeit für andere zu schaffen.

Ein Schlüssel dazu ist **psychologische Sicherheit**, besonders am Arbeitsplatz. Eine Umgebung, die Sicherheit und **Vertrauen** fördert, ermöglicht es uns, frei zu sprechen und Risiken einzugehen, ohne Angst vor Konsequenzen. Ohne Vertrauen können weder Sicherheit noch gute Beziehungen existieren. Es bildet das Fundament für erfolgreiche Zusammenarbeit und Innovation und dennoch sind immer noch viele unserer Prozesse in Organisationen auf Misstrauen ausgelegt. *„Bad ist stronger than good!“* – ein starkes Prinzip, das sich evolutionstheoretisch bewährt hat, ist nach wie vor allgegenwärtig. Das bedeutet, unsere volle Aufmerksamkeit liegt auf dem, was nicht funktioniert, nicht gut oder zu vermeiden ist. Die Angst unaufmerksam, zufrieden, bequem, nachlässig und faul zu werden, ist omnipräsent, ist nachhaltig und selbsterhaltend in all unseren Beobachtungstools integriert.

In einer Zeit, in der die Grenzen zwischen Arbeit und Leben mehr oder weniger aufgelöst sind, die Belastung am Arbeitsplatz eigentlich nicht mehr größer werden kann und unser Lebenskontext täglich nach anderen Antworten schreit, ist es an der Zeit, Leistung anders zu definieren als nur *mehr von*.

Wir laden euch ein, den ein oder anderen Gedanken in diesem Newsletter durchzudenken und mit uns zu diskutieren. Viel Spaß beim Explorieren – (ver)traut euch!

Bis bald, dein P1-Team

Wir gendern zwar, dafür duzen wir. Spaß beiseite: Wir haben uns bewusst für das Du in diesem Newsletter entschieden. Weil wir uns persönlich zeigen und Distanz abbauen wollen. Und weil für uns Respekt nicht durch eine Anrede, sondern durch Wertschätzung, Empathie und Zuhören entsteht.

Der Newsletter im Überblick

1. "Psychologische Sicherheit" – der entscheidende Faktor für erfolgreiche Teams
2. Die WOOP-Methode: Erfolgreiches Zielsetzen und Realisieren
3. Gut älter werden: Ein aktiver Weg zu Glück und Zufriedenheit im Älterwerden
4. Formatvorstellung: Positive Leadership
5. Eine Frage des Vertrauens: Was denkst du?
6. HOTLIST: Unsere Empfehlungen
7. P1 Rolle: People-Mensch

Organisationsentwicklung

Psychologische Sicherheit fördern

Immer öfter begegnet uns dieser Begriff. Doch was genau ist das eigentlich? Was sind die Vorteile eines sogenannten geschützten Raums? Und was kann ich persönlich dazu beitragen? In diesem Blogartikel schafft unsere neue Netzwerkpartnerin und Erlebnispädagogin Dr. Jule Hildmann einen Überblick.



[Zum Beitrag >>](#)

Führungskräfteentwicklung



WOOP WOOP – ich hab mein Ziel erreicht!

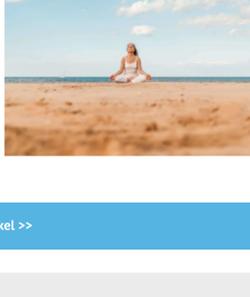
Das willst du auch sagen können? Dann probiere es doch mal mit der WOOP-Methode aus der Positiven Psychologie. Paolina Virga erklärt dir in diesem Blogartikel wie du sie für dich nutzen kannst.

[Blogbeitrag lesen >>](#)

Führungskräfteentwicklung

Wie können wir gesund und zufrieden älter werden?

Mit dieser Frage beschäftigt sich unser langjähriger Netzwerkpartner Maic Stäbler. Neben ein paar Anregungen aus der Positiven Psychologie hat er dabei für alle Interessierten auch noch einen Seminartipp im Gepäck. Hier geht's ...



[...zum Artikel >>](#)

Formatvorstellung



Positive Leadership

Das Gute braucht mehr bewusste Aufmerksamkeit! Diese wollen wir ihm in unserem interaktiven Training „Positive Leadership“ geben. Es geht unter anderem um die Bedeutung positiver Emotionen, stärkenorientiertes Führen, positive soziale Interaktionen und das Vermitteln von Sinn und Bedeutung. Klingt interessant? Dann schau doch mal in unseren brandneuen, positiven One-Pager:

[Mehr erfahren >>](#)

Organisationsentwicklung

Eine Frage des Vertrauens

Wie bzw. auf welche Weise kann ich eine Vertrauenskultur in meiner Organisation aufbauen? Und was ist eigentlich der Unterschied zwischen Systemvertrauen und interpersonellem Vertrauen? Ganz dem Titel unseres Newsletters folgend hat unser Kollege Henning Keber seine Gedanken hierzu in einem Post niedergeschrieben. Aber lest selbst!



[Zum LinkedIn-Post >>](#)

HOT LIST: Unsere Empfehlungen

Liebblingszeitschrift: flow



„Ich empfehle herzlich gerne meine Liebblingszeitschrift [flow](#).

„Ein Kompliment ist Sonnenschein mit Worten“. So begann die Titelstory der letzten Ausgabe und es ging um (wer hätte es gedacht nach dem Zitat von Phil Bosmans) die Kraft von Komplimenten. Die Zeitschrift betitelt sich selbst als „Magazin für persönliche Entwicklung, Kreativität & mehr Ruhe“. Ich freue mich jedes Mal, wenn die neue Ausgabe in meinem Briefkasten liegt – bin zu blättern und die interessanten Artikel zu lesen, sind für mich tatsächlich kleine Oasen der Ruhe im Alltag.“ – **Paolina Virga**

Drei Videoempfehlungen



„Für alle, die lieber lesen, habe ich drei spannende Videos im Gepäck: Den TED Talk von Amy Morin zum Thema ["The Secret of Becoming Mentally Strong"](#), den TED-Talk von Alison Ledgerwood ["Getting stuck in the negatives \(and how to get unstuck\)"](#), und einen kurzweiligen [Vortrag](#) von Dr. Gerald Hüther darüber, was mit unserem Gehirn passt, wenn wir Probleme lösen.“ – **Dirk Gouder**

Buchtipp:

BYE – Wir sprechen von Tod, Abschied und dem, was bleibt



„Was hat ein Buch über Tod und Abschied hier zu suchen? Seit ich mich intensiver mit Vergänglichkeit beschäftige, wächst gleichzeitig das Vertrauen ins Leben. Wir haben keine Garantie für ein gesundes, glückliches, erfülltes Leben, wir haben schon gar kein Recht darauf. Seit ich akzeptiere, dass Kommen und Gehen unzertrennlich verbunden sind, spüre ich eine tiefe Sicherheit und Freiheit.“ – **Petra Peres**

P1 Rolle



An dieser Stelle möchten wir die Gelegenheit nutzen, euch eine weitere **P1-Rolle** vorzustellen: Heute die Rolle, die den Menschen gleich zweimal im Titel trägt: **Die People Menschen**. Als offenes Ohr, starke Schulter und helfende Hand unterstützen sie die Mitglieder unserer Organisation dort, wo sich gerade nicht oder nicht ausreichend selbst geholfen werden kann. Danke für eure wertvolle Arbeit, Paolina und Petra!

[Erfahre mehr über die Rolle >>](#)

What's on your mind?

Lass uns gerne ins Gespräch kommen über das, was Dich und Eure Organisation derzeit bewegt.

Wir freuen uns darauf.

[Kontakt aufnehmen >>](#)

P. S.:

Du kennst Freund*innen oder Kolleg*innen, die unsere Themen interessieren?
Das Weiterleiten des Newsletters ist ausdrücklich erwünscht!



P1 Consulting GmbH
Wir befähigen Menschen und Organisationen, Führung und Zusammenarbeit neu zu denken und wirksam umzusetzen.

Adresse
Goldstraße 16-18
33602 Bielefeld

E-Mail
info@p1-c.de

Telefon
+49 521 54 37 39 29

