

CAS in Advanced Leadership

Mehr Energie, mehr Fokus, mehr Sinn als Führungsperson

Immer mehr Führungspersonen fühlen sich fremdgesteuert und überfordert. Doch wer sich selbst nicht führt, kann kein Team erfolgreich leiten. Ein Praxisbeispiel zeigt, wie ein Teamleiter mit dem PERMA-Modell den Weg aus dem Hamsterrad findet.

Michael leitet ein Team in einem mittelständischen Unternehmen. Sein Alltag besteht aus Meetings, E-Mails und unerwarteten Problemen. Er fühlt sich fremdgesteuert und erschöpft. Warum macht ihm die Arbeit keinen Spass mehr? Warum fühlt er sich nicht mehr wirksam?

Das PERMA-Modell von Martin Seligman hilft Michael, bewusst an einem zufriedenen Arbeitsleben zu arbeiten.

Das PERMA-Modell als Wegweiser

Das PERMA-Modell beschreibt fünf wesentliche Dimensionen für langfristige Zufriedenheit: Positive Emotionen, Engagement, Relationships, Meaning und Achievement.

Wer regelmässig positive Gefühle erlebt, entfaltet sein Potenzial, fühlt sich stärker verbunden, findet Erfüllung im Handeln und erreicht persönliche Ziele – was die Lebenszufriedenheit steigert.

Nachhaltige Veränderung

Michael entwickelt mit Hilfe des PERMA-Modells Strategien, um sein Wohlbefinden bewusst positiv zu beeinflussen:

- **Positive Emotionen:** Wo erlebe ich positive Emotionen? Jeden Abend reflektiert Michael seine Erfolge. Zudem geniesst er neue Glücksmomente im Veloclub durch Bewegung in der Natur.
- **Engagement:** Wann bin ich im Flow? Michael coacht neu nebenberuflich eine junge Führungsperson, und findet Erfüllung in ihrer Förderung.
- **Beziehungen:** Welche Beziehungen geben mir Energie? Michael beginnt wieder, alte Freundschaften zu pflegen und stärkt seine Beziehung zum Team durch gemeinsame wöchentliche Mittagessen.
- **Sinn erleben:** Wo finde ich Sinn? Michael stellt die Zusammenarbeit seines Teams in den Mittelpunkt seiner Arbeit.

- **Erfolge sichtbar machen:** Was sind meine wichtigsten Ziele? Michaels unbewusstes Ziel war es bisher, die Erwartungen anderer zu erfüllen. Nun setzt er sich Ziele, die ihn persönlich erfüllen – beruflich wie privat.

Vom Reagieren zur wirksamen Führung

Die Veränderungen zeigen Wirkung: Michael kennt seine Stärken, setzt sie gezielt ein und schafft positive Erlebnisse. So bleibt er leistungsfähig, handelt mit Freude – und wächst als Führungspersonlichkeit. Das PERMA-Modell unterstützt dabei, sich zu reflektieren und seine Ressourcen optimal zu nutzen.

André Beyeler



Im CAS Advanced Leadership für wirkungsorientierte Transformation (FH Graubünden & BWI) stärkt er die Selbstführung und wertebasierte Führung der Teilnehmenden.

FH GR Fachhochschule Graubünden
University of Applied Sciences



Beratungs- und Weiterbildungsinstitut BWI AG

Helenastrasse 3, 8008 Zürich
Tel.: +41 44 360 57 57
info@bwi.ch
www.bwi.ch

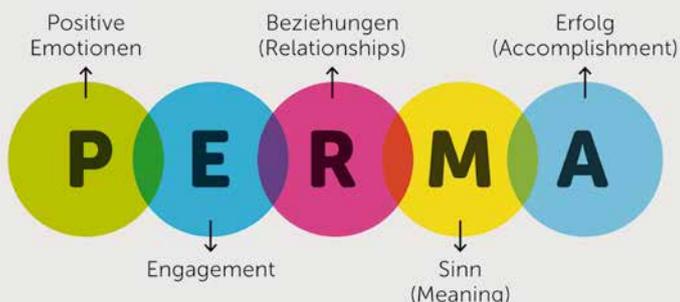


Abbildung: Das PERMA-Modell hilft, Motivation und Zufriedenheit nachhaltig zu verbessern (eigene Abbildung BWI)