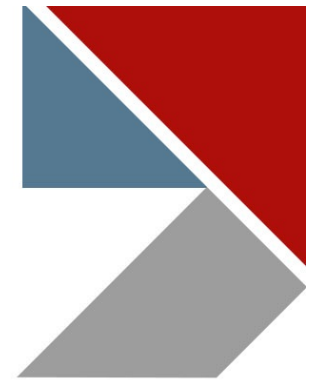




EMENDARE

POSITIVE KRÄFTE ENTFESSELN



# Nachhaltige Motivation mit Positiver Verbindlichkeit

---

## ScrumDay 2023 Filderstadt

@arminschubert

armin.schubert@emendare.de



LinkedIn:



[Armin.schubert@emendare.de](mailto:Armin.schubert@emendare.de)

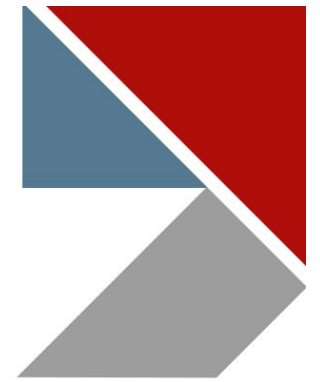
Emendare GmbH & Co. KG

<https://www.emendare.de/team/armin-schubert/>

<https://positivwirkt.de>



EMENDARE



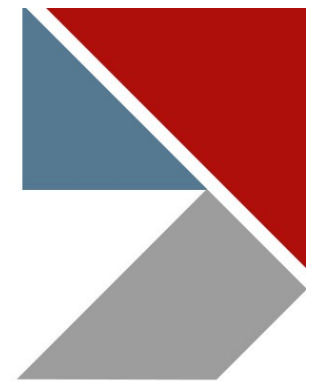
Was ist Motivation?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

Kurzanleitung:  
Blau => ich erkläre es kurz  
Schwarz => für Recherche oder Nachfrage





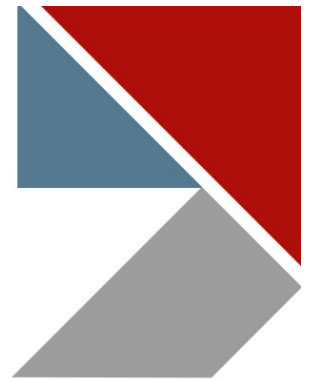
Was ist Motivation?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

# Motivation

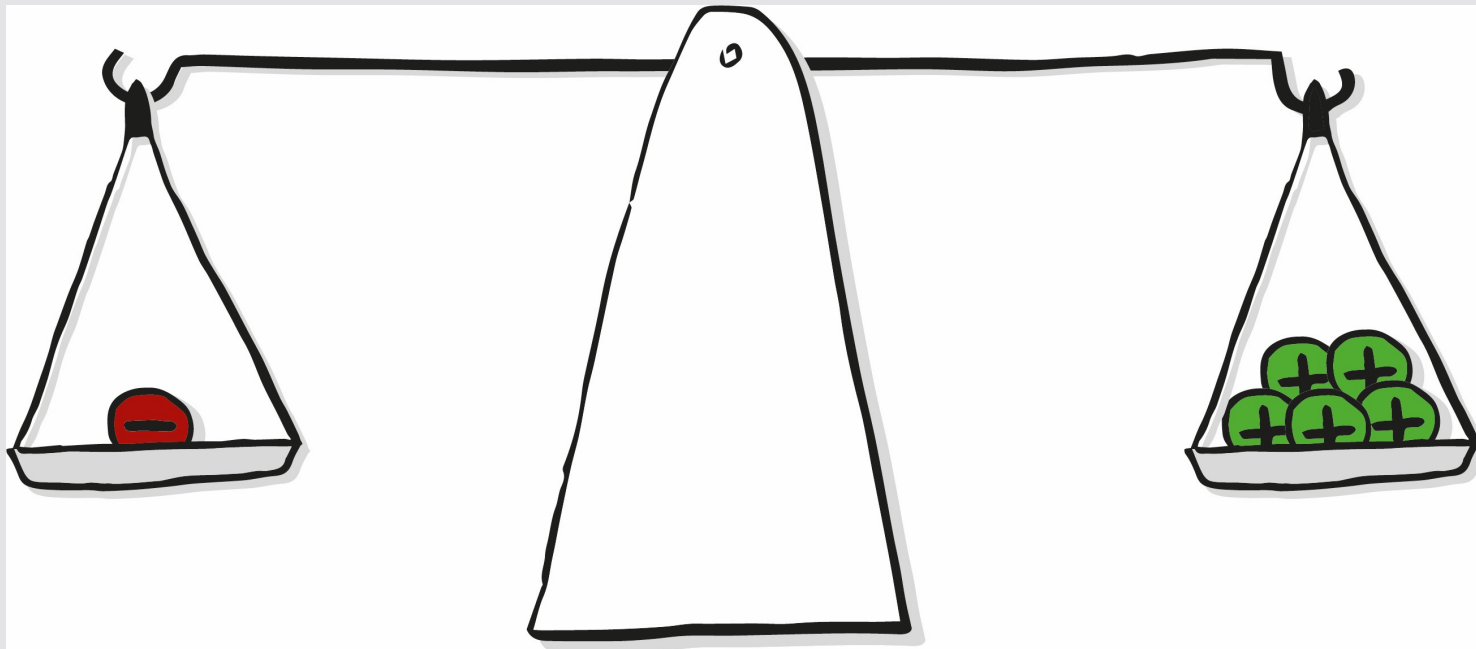


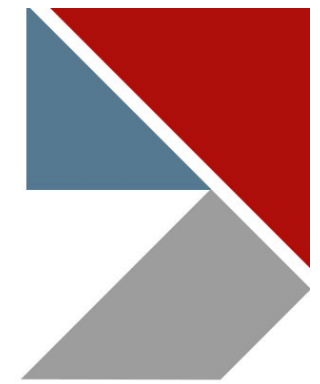


Dankesrunde

Positive Haltung

Methode 3





Was ist Motivation ?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

#Orientierung vs.Führung

#Zieleaufladenundvergessen

#Selbstführung & Selbstwirksamkeit

#der Weg ist das Ziel

#Problemfokus verlieren

# Motivation

#PygmalionEffekt

#deine Aufmerksamkeit lenkt deine Realität

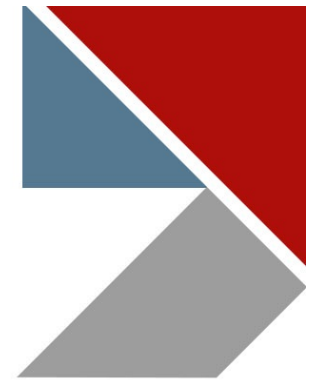
#Sinn geben, Wirkung entfalten

#Erfolge feiern, Misserfolge nutzen

#Positives Narrativ erlauben

-> Erleben





Was ist Motivation?

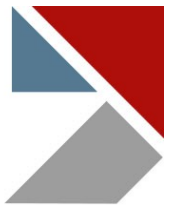
Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

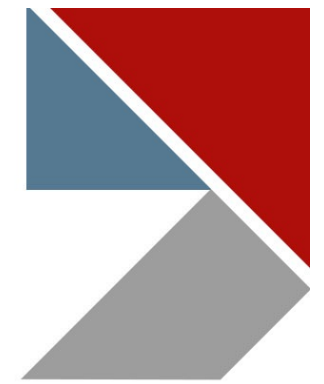
# Nachhaltigkeit



# #Friedenschliessen







Was ist Motivation?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

#sich selbst verstärkend

#angstfrei

#gesund

#Fehlerkultur

#Resilienz

# Nachhaltigkeit

#sicher

#sustainable Pace

#Zutrauen

#Vertrauen

#Selbst-Vertrauen

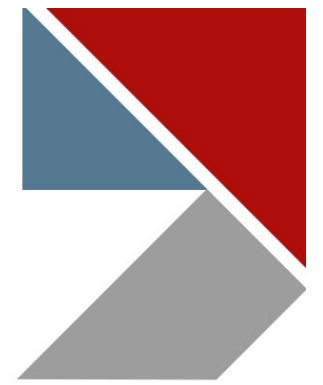
#Selbstführung & Selbstwirksamkeit

#Kintsugi

#emotionaler Selbstbetrug ist nicht nachhaltig

-> Erfahrung motiviert





Was ist Motivation?

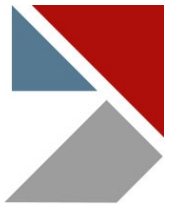
Nachhaltigkeit

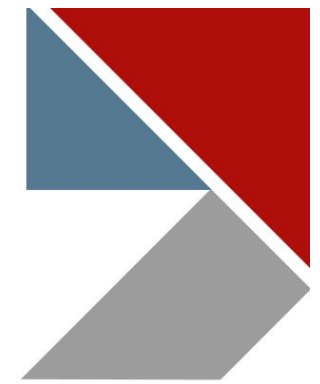
Verbindlichkeit

# Verbindlichkeit



Wo bin ich ?





Was ist Motivation?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

#helikopterEltern

#Positionsbestimmung

#Matratzenmanagement

#Veränderung des Erfolgs

#1:3-5 Balance

#Vertrag mit sich und Anderen

#realistisches Feedback

# Verbindlichkeit

#Fortschritt?

#false Negatives = false Positives = BAD!

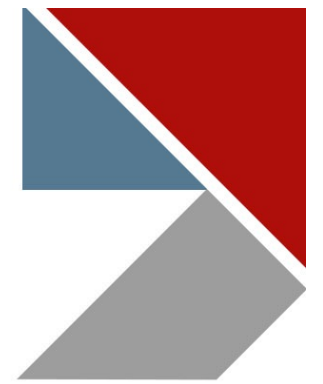
#85/15 Lernverhältnis

#Messbarkeit ohne Microcontrolling

#Erreichte Wirkung motiviert und stärkt

-> spürbarer Erfolg





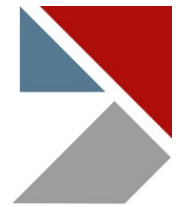
Was ist Motivation?

Nachhaltigkeit

Verbindlichkeit

Wir können das Erleben von Negativem und Positivem positiv und verbindlich gestalten. Dadurch sammeln wir Erfahrung, die uns im echten Leben wirksam und Erfolg-reich macht.





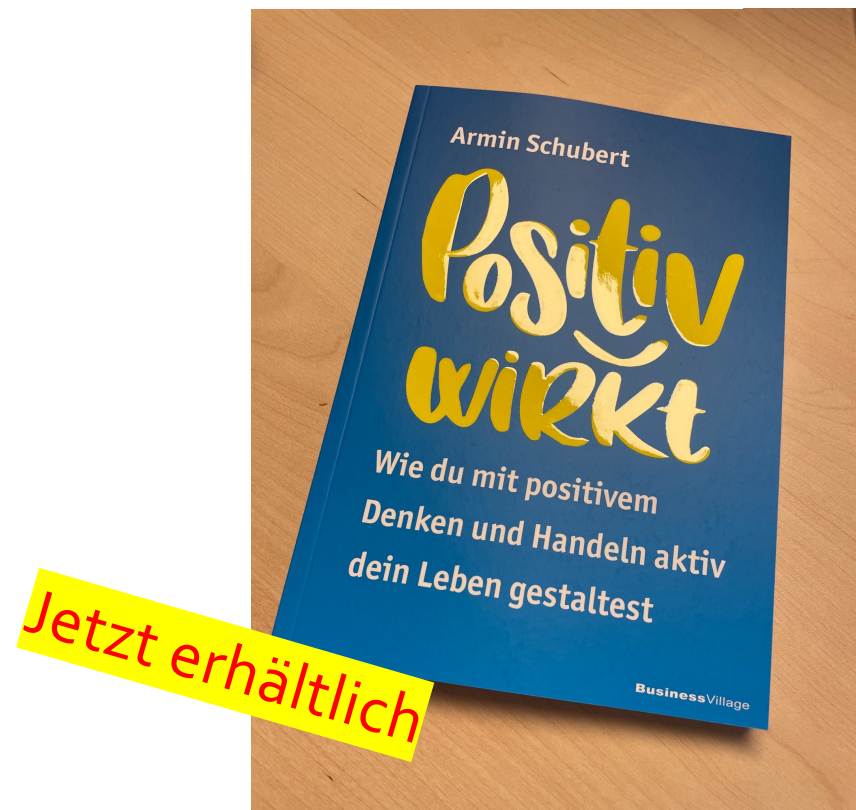
# Positiv wirkt

Ein Buch voller persönlicher Erfahrungen und Methoden rund um Positivität. (Ganz ohne Geschwurbel!)

Großer Methodenteil zum Ausprobieren und Auswirken!

<https://Positivwirkt.de>

Podcast, Video-Channel, Vorträge





# EMENDARE

POSITIVE KRÄFTE ENTFESSELN

Scrum Zertifizierungs-  
trainings Coaching  
Product Strategy Scrum  
Agile Leadership Personal Coaching  
Workshop  
ScrumMaster Ausbildung  
Team Coach  
Spielerisch Lernen Training  
Mentoring Product Discovery Energizer  
Positivität  
Product Organisation Product Ownership Bug Spotter  
Organisationsentwicklung Design Sprints Kanban  
TeamBuilding Moderation Teamentwicklung Dialogische  
Agile Coaching Unternehmenskultur

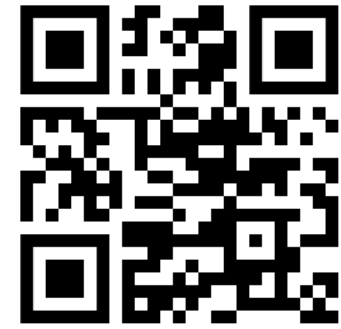


EMENDARE

Positivwirkt.de:



Agileteamcoaching.de:



Podcasts:

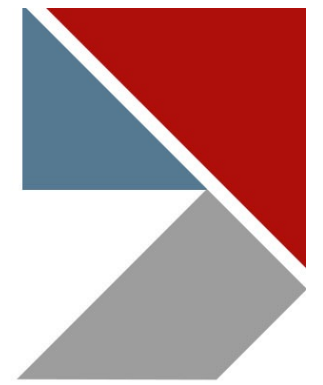
<https://positivwirkt.de> – Meine Gedanken zu Positivität

<https://agileteamcoaching.de> – Themenpodcast mit Daniel Hommel und Armin Schubert



EMENDARE

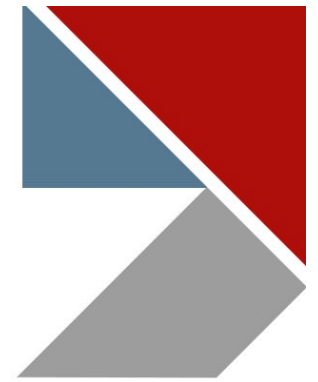




Schreibt (mir) Eure  
Erfolgsgeschichten!  
[armin.schubert@emendare.de](mailto:armin.schubert@emendare.de)



# Quellen:



85/15 Regel Quelle: <https://www.nature.com/articles/s41467-019-12552-4>

1:3-5: Barbara Frederickson „Positivity“

Wirkung von Dankbarkeit: Shawn Achor „Happiness Advantage“

Oxytocin reduziert Stress und schafft Bindung:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6442937/#:~:text=Oxytocin%20exerts%20stress%2Dbuffering%20effects,a%20balance%2C%20homeostasis%20is%20opreserved.>

Unsere Gedanken formen unsere Realität: <https://thebestbrainpossible.com/thoughts-brain-neuroplasticity-reality/>

