

Wissen auf den Punkt gebracht.

 **30 MINUTEN**

# Empowerment

---

Sandra Dundler  
Alexandra Hagemann

**GABAL**

**30 Minuten**  
**Empowerment**

---

Alexandra Hagemann  
Sandra Dundler

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek. Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96740-441-8

Umschlaggestaltung: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Umschlagkonzept: Buddelschiff, Stuttgart | [www.buddelschiff.de](http://www.buddelschiff.de)  
Lektorat: Silke Martin, Kriftel  
Autorinnenfoto Alexandra Hagemann: Manfred Wagner  
Autorinnenfoto Sandra Dundler: Karina M. Bschorr  
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)

© 2024 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)  
[www.gabal-magazin.de](http://www.gabal-magazin.de)  
[www.twitter.com/gabalbuecher](https://www.twitter.com/gabalbuecher)  
[www.facebook.com/gabalbuecher](https://www.facebook.com/gabalbuecher)  
[www.instagram.com/gabalbuecher](https://www.instagram.com/gabalbuecher)

# Wissen auf den Punkt gebracht

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## Kurze Lesezeit

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt zu dem Thema, das Sie besonders interessiert.
- **Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.**
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Definition und Entwicklung .....</b>	<b>9</b>
Empowerment – in die Wirkung kommen.....	9
Wandel der Arbeitswelt und die Auswirkungen.....	16
Warum Empowerment eine Zukunftskompetenz ist .....	20
<b>2. Potenzialentfaltung und Selbstwirksamkeit im Körper .....</b>	<b>27</b>
Hin zu ... und weg von .....	27
Das Konzept der Stärken.....	33
Belohnung geht über alles .....	38
Intuition versus Fakten .....	41
<b>3. Selbstmanagement der Stärken .....</b>	<b>47</b>
Flow – Lust statt Frust .....	47
Flourishing.....	52
Die Dosis macht das Gift .....	58
Mindset – Energiekiller und Energietankstellen .....	64
<b>4. Ich und die anderen .....</b>	<b>73</b>
Wie man in den Wald hineinruft.....	73
Umgang mit Neidern, Missgunst und Energiedieben .....	76
Hand reichen, aber nicht mitschleppen.....	80

<b>Hacks (Notfallkoffer) „to go“ .....</b>	<b>84</b>
<b>Fast Reader .....</b>	<b>87</b>
Die Autorinnen .....	91
Weiterführende Literatur .....	93
Nützliche Quellen und Links .....	94
Register .....	95

# Vorwort

In unserer Arbeitswelt ist das Schlagwort „Empowerment“ allgegenwärtig. Es begegnet uns häufig auf Unternehmenskorridoren, in Teamchats und auch in Mitarbeitergesprächen. Doch was ist damit gemeint und wie können wir uns wirklich *empowern*, ohne uns bis zur Erschöpfung auszupowern?

Es klingt einfach, schließlich müssen wir nur ein wenig auf uns selbst aufpassen. Das ist der Weg, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Doch die kontinuierlich wechselnden Aufgaben, die Steigerung unserer Handlungsmöglichkeiten, die verschiedenen Arbeitsorte, die zunehmenden Kommunikationskanäle und die damit einhergehende Vielfalt und Komplexität sind enorme Herausforderungen. Hinzu kommen Themen wie psychische Sicherheit, Selbstwirksamkeit und auch die Frage, ob wir die richtigen Handlungskompetenzen haben, um auch adäquat auf Entwicklungen reagieren zu können.

Es ist uns eine Herzensangelegenheit, Ihnen ein Verständnis und praxiserprobte Tipps mitzugeben, wie Sie Ihre Leistungsfähigkeit auf gesunde Weise steigern und Ihre Stärken effektiv nutzen können. Es geht um den bewussten Ausbau der eigenen Handlungsfähigkeit.

Erfahren Sie, wie Sie Ihr körpereigenes Motivationssystem aktivieren können, indem Sie Aufgaben angehen, die zu Ihnen passen. Tauchen Sie ein in die Welt der positiven Neurotransmitter und Hormone und verstehen Sie, warum

es im Körper heißt: Bad is stronger than good. Dieses Buch vereint auf anschauliche Weise Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, der Pädagogik, dem Coaching und der Psychologie und bietet zahlreiche praxiserprobte Aktivitäten für den Alltag.

Lernen Sie sich selbst besser kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihr volles Potenzial ausschöpfen. Die Kunst besteht darin, Ihre Stärken so bewusst einzusetzen, dass Sie sich nicht selbst schwächen. Werden Sie zur besten Version Ihrer selbst und managen Sie Ihr persönliches Motivationssystem für mehr Zufriedenheit, Wohlbefinden und spürbaren Erfolg.

Für Ihre persönliche Entwicklung und zur Unterstützung des Transfers in den Alltag, haben wir Ihnen zahlreiche Übungen und Zusatzmaterial zusammengestellt. Ebenfalls finden Sie hilfreiche Links am Ende des Buches.

Wenn Sie die Inhalte verinnerlicht haben und anwenden, werden Sie verstehen, warum wir sagen: Lebe deine Stärken, spüre den Erfolg.

Viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise wünschen Ihnen  
*Alexandra Hagemann & Sandra Dundler*



## **Was heißt und bedeutet überhaupt Empowerment?**

Seite 9

---

## **Welche Entwicklungen gibt es in der modernen Arbeitswelt?**

Seite 16

---

## **Warum müssen wir uns anpassen?**

Seite 20