Unser Gehirn+

Think outside the box – and outside the brain.

Leadership Expeditions von Dr. Karolin Helbig, Dr. Wiebke Stegh, Dr. Isabel von Korff

LEADERSHIP EXPEDITIONS
HELBIG • STEGH • VON KORFF
Training Coaching Consulting

www.leadership-expeditions.com

Häufige Story übers Altern …

Alles wird schlechter.

Die Leistung nimmt ab.

Man kann nicht mehr mithalten.

Das Gehirn ist nicht mehr so fit.

…

www.leadership-expeditions.com

Das *Defizitmodell des Alterns* ist widerlegt!

Alles schle r.

Die Leist mt ab.

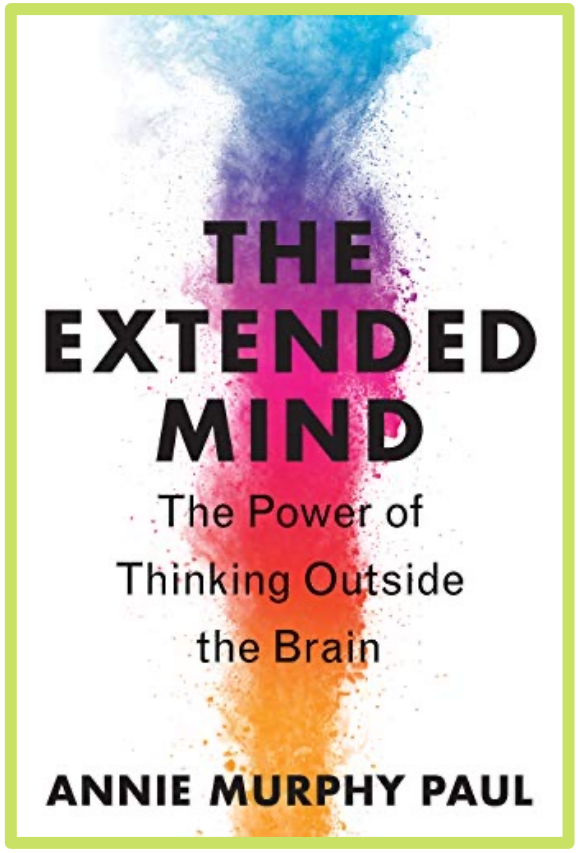
Man kann ni r mithalten.

Das Ge t nicht hr so fit.

...

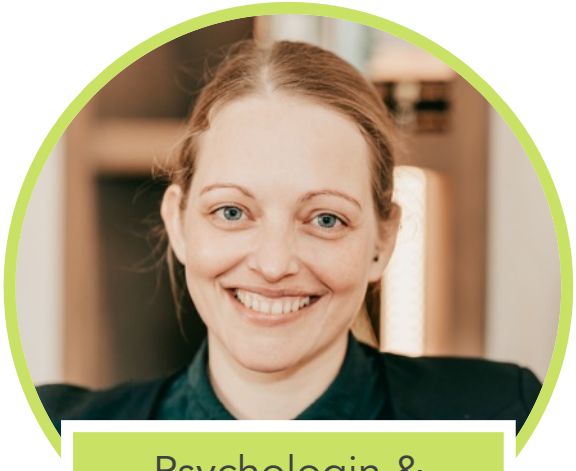
www.leadership-expeditions.com

The Extended Mind meets Brainlovers



Humanbiologin & Mindset Coach

Biologin & Dozentin



Psychologin & Business Coach

www.leadership-expeditions.com

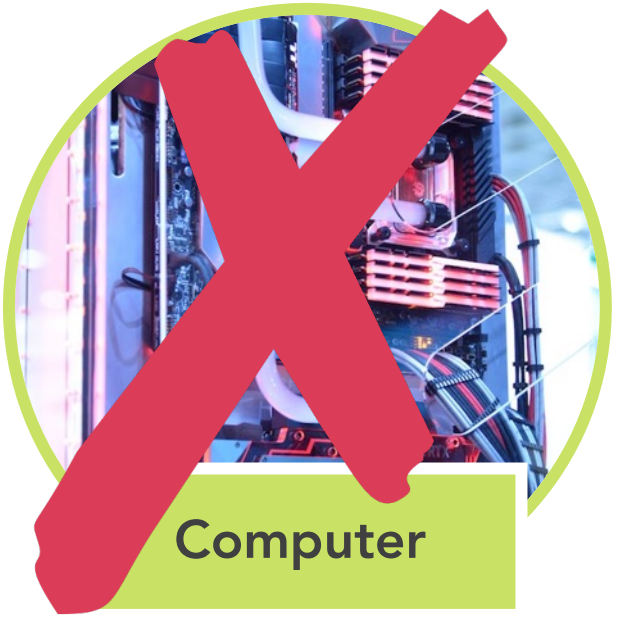
Unser aller Gehirn-Bias: *neurocentric bias*

„I used to think that the brain was the most wonderful organ in my body. Then I realized who was telling me this."

(Emo Philips, Comedian)

www.leadership-expeditions.com

Unser Gehirn als …



Computer

- Denken findet nur innerhalb des Gehirns statt
- statisch
- Intelligenz ist Eigenschaft des Individuums

Muskel

- Denken findet nur innerhalb des Gehirns statt
- plastisch (Neuroplastizität)
- Intelligenz ist Eigenschaft des Individuums

Elster

- Denken findet auch **außerhalb des Gehirns** statt
- **hochdynamisch:** ständiges Neuzusammensetzen
- Intelligenz bezieht auch **extra-neuronale Ressourcen** mit ein

www.leadership-expeditions.com

Gehirn+: Unser Gehirn erweitern durch …

1

die richtige Umgebung

2

Einbeziehung des Körpers

3

Denken mit fremden Gehirnen

www.leadership-expeditions.com

1 Die richtige Umgebung – oder was haben Büroräume mit Diversität zu tun?

- Es gibt auch eine sogenannte **„Umgebungszugehörigkeit“**. Diese ist besonders wichtig für marginalisierte Gruppen. Im organisatorischen Umfeld wird in der ***"Theorie der voreingenommenen Orte“*** diskutiert:

  Biases können durch Orte aufrechterhalten werden, selbst wenn die Menschen versuchen, sie zu bekämpfen (z.B. Großraumbüros, die eine höhere *„Self-Representation“* bei Frauen hervorrufen).

- ACHTUNG: Solche Signale sind mächtig und uns oft nicht bewusst!

- POSITIV: **Bewusst gestaltete Orte**, an denen sich unterschiedlichste Menschen wohlfühlen können, bieten eine zusätzliche Möglichkeit, Biases gegen marginalisierte Gruppen zu reduzieren.

natür-
liche
Orte

Innen-
räume

mentale
Karten

www.leadership-expeditions.com

1

Die richtige Umgebung – oder was haben Büroräume mit Diversität zu tun?

In welchen Büroräumen würden Sie sich wohlfühlen? Mit 20? Mit 60?

https://www.architectureartdesigns.com/18-opulent-coastal-home-office-designs-to-work-in-style/

Picture taken from pixabay: purplejuice

Google office in Budapest

www.leadership-expeditions.com

1 Die richtige Umgebung: Büroräume bewusst gestalten – für alle!

- Der Schlüssel liegt nicht in der Beseitigung von Stereotypen, sondern in der **Diversifizierung**.
- Es gilt, die Botschaft zu vermitteln, dass hier **unterschiedlichste Menschen** Erfolg haben können.
- Weitere **Benefits**: natürliche Materialien, Tageslicht, Pflanzen (wenn möglich), Blick ins Grüne.
- **Individualisierte** Arbeitsplätze (no *hot desking*).

https://www.architectureartdesigns.com/18-opulent-coastal-home-office-designs-to-work-in-style/

www.leadership-expeditions.com

2 Einbeziehung des Körpers – unbewusstes Erfahrungswissen nutzen.

- Unser Körper bietet uns einen Zugang zu **komplexen Informationen und Erfahrungen**, die unser bewusster Geist nicht verarbeiten und erinnern kann.

  Unser Körper erkennt blitzschnell Muster aus der Vergangenheit – ohne dass wir das in dem Moment bewusst erklären könnten. Bsp.: Atmung wird schneller, Muskeln spannen sich an, wenn der Körper Gefahr spürt.

- Menschen, die ihre Körperempfindungen besser wahrnehmen, können ihr unbewusstes Wissen besser nutzen. Dafür benötigen wir u.a. die sog. **Interozeption =** Wahrnehmung des inneren Zustands des Körpers.

- Das Tolle: Die Interozeption kann unser Leben lang **geschult** werden!

- Weitere Highlights zur Einbeziehung des Körpers: Bloß **nicht stillsitzen** und mit den Händen **gestikulieren**!

Empfin-
dungen

Bewe-
gungen

Gestiken

www.leadership-expeditions.com

2 Einbeziehung des Körpers – unbewusstes Erfahrungswissen nutzen.

Wann hatten Sie das letzte Mal eine unmittelbare Körperempfindung, die Ihnen mitgeteilt hat, ob etwas gut oder schlecht ist? – noch bevor Sie dies richtig in Worte fassen konnten …

www.leadership-expeditions.com

2 Einbeziehung des Körpers: Möglichkeiten, die Interozeption zu schulen.

Interozeptions-Journal führen

1	2	3
mögliche **anstehende Entschei-dung(en)** kurz be-schreiben	detaillierte und präzise Beschreibung der **internen Empfindungen**, während die verschiedenen Optionen durchdacht werden	**finale Entscheidung** festhalten sowie **weitere Empfindungen**, die bei der Entscheidung aufkommen

Achtsamkeitsmeditation (z.B. *Bodyscan* durchführen)

Affektlabeling verbessern

www.leadership-expeditions.com

3 Denken mit fremden Gehirnen: Die Vielfalt von Erkenntnissen nutzen.

- **Soziale Dimension der Kognition:** Unser Gehirn ist dazu gemacht, gemeinsam mit anderen zu denken, nicht alleine. Unser Denken wird besser, wenn andere Menschen involviert sind (Bsp. Wason Selection Task).
- Innovation wird überschätzt; **Imitation** ist die überlegene Strategie. Selbst Steve Jobs hat vieles kopiert und nicht neu erfunden.
- **Expert:innen** können nur 30% ihres Wissens artikulieren. Erst, wenn sie wieder in die Lage eines Anfängers/einer Anfängerin versetzt werden, verbessert sich ihre Wissensvermittlung (Bsp. Gitarrist mit falscher Hand spielen lassen).
- Menschen lernen aus **Storys**. De-personalisiertes Wissen ohne Kontext, Details, persönliche Geschichten bleibt nicht hängen. (Bsp. Nutzende einer teuren Wissensdatenbank nutzen sie nur, um Autor:in rauszufinden und dann anzurufen).

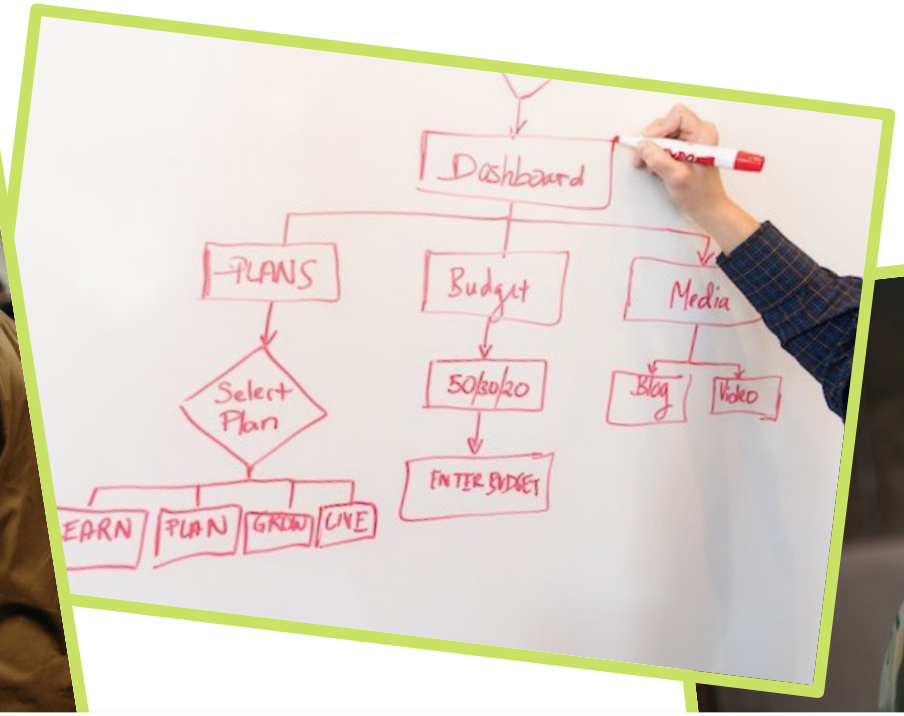
mit Expert: innen

mit Peers

in Gruppen

www.leadership-expeditions.com

3 Denken mit fremden Gehirnen: Die Vielfalt von Erkenntnissen nutzen.



Wann haben Sie das letzte Mal Ihr Wissen weitergegeben?

Was hat dabei gut geklappt, was war herausfordernd?

Was hätte geholfen?

www.leadership-expeditions.com

3 Denken mit fremden Gehirnen: Die Vielfalt von Erkenntnissen nutzen.

- Richten Sie eine **Imitationsabteilung** in Ihrem Unternehmen ein.
- Lassen Sie **Expert:innen wieder zu Anfänger:innen** werden, bevor sie anderen Wissen vermitteln.
- Machen Sie das Wissen in Ihrem Unternehmen persönlich und ernennen Sie **Wissens-Champions** (mental directory).

www.leadership-expeditions.com

Gehirn+ für komplexe Probleme

- *"Thinking outside the brain means skillfully engaging entities external to our heads (…) and drawing them into our own mental processes."*

- Wir müssen lernen, unser Denken geschickt zu erweitern (Raum, Körper, andere), damit wir in der Lage sind, die **komplexen Probleme der Zukunft** zu lösen.

Umgang mit **Diversität,** das Herstellen von **Chancengleichheit,** das Durchbrechen von **Stereotypen** … sind komplexe Probleme.

Lasst uns diese Herausforderung und Chance gemeinsam mit einem „Gehirn+" (einem *Extended Mind*) angehen!

www.leadership-expeditions.com

Unser Gehirn+.
Think outside the box – and outside the brain.

1
die richtige Umgebung

2
Einbeziehung des Körpers

3
Denken mit fremden Gehirnen

Was war ein Aha-Moment für Sie?

www.leadership-expeditions.com

Interessiert an weiteren Weiterbildungsformaten? Melden Sie sich gerne bei uns!

LEADERSHIP EXPEDITIONS
HELBIG • STEGH • VON KORFF
Training Coaching Consulting

www	www.leadership-expeditions.com
E-Mail	guides@leadership-expeditions.com
LinkedIn	Leadership Expeditions

Dr. Karolin Helbig

Dr. Wiebke Stegh

Dr. Isabel von Korff, MBA