

Top Performer und Top-Performance Unternehmen erhalten hier Anregungen um die Performance zu erweitern und aufzuwerten.

Quick Win für Top Performer

Das können Sie selbst tun, um Ihr ArbeitsLeben gesund zu gestalten und Ihr Gehirn noch besser zu nutzen und produktiver zu arbeiten:

Schaffen Sie optimale Rahmenbedingungen, so dass Ihr Gehirn effektiv arbeiten kann:

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und genügend Pausen.
- Trinken Sie regelmäßig und ernähren Sie sich ausgewogen.
- Seien Sie aufmerksam in der Gegenwart und öffnen Sie möglichst viele Sinneskanäle.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Körperspannung.
- Überreizen Sie sich nicht, bieten Sie sich aber dennoch genügend Anregungen.
- Gönnen Sie sich ausreichend viele Wiederholungen.
- Wertschätzen Sie Misslingen als Ehrenrunde und wichtige Informationsquelle.
- Feiern Sie es mit positiven Emotionen und einer Belohnung, wenn Ihnen Dinge gelingen.
- Wechseln Sie zwischen Ruhe und Bewegung und Zeiten der Stille, in denen Sie nur für sich selbst da sind.
- Glauben Sie an sich selbst. Erinnern Sie sich an Dinge, die schon geklappt haben.
- Bitten Sie andere um Hilfe, wenn Sie alleine nicht weiterkommen.
- Trauen Sie sich, unperfekt zu sein.
- Tun Sie das, was Sie tun möchten, auch wenn eine Seite in Ihnen Angst hat.

... und nicht alles gleichzeitig, denn der Mythos von der Multitasking-Fähigkeit des Menschen ist widerlegt. Eins nach dem anderen...

Quick Win für Top-Performance Unternehmen

Was kann die Geschäftsleitung tun, für ein erfolgreiches Unternehmen mit begeisterten Mitarbeitern?

Der Organisationsberater Sebastian Purps-Pardigol und der Neurobiologe Gerald Hüther sind gemeinsam der Frage nachgegangen, warum es manchen Firmen besser gelingt, wirtschaftlich erfolgreich zu sein und begeisterte Mitarbeiter zu haben. Es wurden 150 Firmen interviewt.

Die Auswertung führte zu folgender Erkenntnis:

Es gibt **Muster des Gelingens**, die es Menschen und Unternehmen ermöglichen, das ihnen innewohnende Potential besser zu entfalten als ihre Mitbewerber.

Diese Muster machen den Unterschied aus, warum es manchen Mitarbeitern gelingt, sich bei neuen Herausforderungen optimal einzubringen, während es für andere eher mühsam ist. Die Muster des Gelingens befähigen Firmen zu höheren Umsatzzahlen, selbst nach Krisenzeiten.

Was sind nun diese Muster des Gelingens, die bei erfolgreichen Firmen beobachtet werden konnten?

Die Schlüssel zum Gelingen sind:

Menschen erfahren **Verbundenheit** und gleichzeitig herrscht eine Atmosphäre in der **Wachstum und Gestaltung** möglich sind.

Das Unternehmen praktiziert eine lebendige Feedbackkultur, die sich durch einen anerkennenden und wertschätzenden Umgang auszeichnet.

Sind diese Voraussetzung geschaffen, kann Performance Enhancement gelingen und langfristig zu einem Wertewandel und einer gesunden und erfolgreichen Firmenkultur führen.

Entscheider können durch eine entsprechende Beziehungskultur ermöglichen, dass Mitarbeiter ihr Potential entfalten. So kann Performance-Enhancement stattfinden.

Sie können die Rahmenbedingungen dafür schaffen, dass im Gehirn der Mitarbeiter neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet werden. Die Ausschüttung der Botenstoffe bewirkt Neuroplastizität (Neuronale Verschaltungen im präfrontalen Cortex werden erweitert und stabilisiert). Dies entwickelt und erhält im Gehirn des Menschen die Fähigkeit zur Empathie und zur Impulskontrolle, ebenso wie die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Handlungen vorausschauend zu planen. Das sind Fähigkeiten, die von modernen Mitarbeitern gewünscht werden, die sich häufig in Projektgruppen und wechselnden Teams wiederfinden.