

Die 5 Wozus

Wenn wir neue Wege beschreiten, dann treten wir aus unserer Komfortzone heraus. Und wenn wir aus dem gemütlichen und selbstverständlichen Raum heraustreten, dann benötigen wir neue Kompetenzen, Ressourcen, Menschen, Strategien und Verhaltensmuster.

All das fordert uns emotional, mental und physisch und kann zu unnötigem Stress führen.

Wenn du wissen willst, wie du dich angemessen in Netzwerken forderst, dann überlege, welche Aktivitäten beim Netzwerken dich wachsen lassen, ohne dich zu überfordern.

Manchmal ist es auch wichtig, sich zu motivieren, überhaupt in die Wachstumszone einzutreten und die Komfortzone zu verlassen. Dies kannst du gut mit der Methode der 5 Wozus anregen. Wozu fragst nach den attraktiven Zielen und Visionen in der Zukunft.

FALLBEISPIEL

Ich habe Schwierigkeiten, mich in Gruppen zu Wort zu melden und Fragen zu stellen.

Aber ich merke, dass ich zunehmend ins Hintertreffen gerate mit meinen Leistungen und andere die Frage auch nicht verstehen und mir nach der Teambesprechung nicht beantworten können.

Mein Wachstumsziel

„Ich stelle eine Frage in einer Besprechung.“

„Ich suche nach übergeordneten Zielen, um mich zu motivieren und mein Lampenfieber zu überwinden.“

Wozu lohnt es sich, mein zurückhaltendes Verhalten in der Besprechung zu ändern?

Wozu ...

Wozu ...

Wozu ...

Wozu ...

Wenn du herausfinden willst, was dich wirklich zu dem zurückhaltenden Verhalten gebracht hat, dann wende die **5 Warums** an.

'Warum' fragt nach den treibenden Motiven und gemachten Erfahrungen in die Vergangenheit.

Du möchtest deine Erfahrungen in einer persönlichen Beratung vertiefen? Dann vereinbare einen Termin mit uns unter zibnet@afznet.de

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Wirtschaft, Arbeit und Europa aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Die Senatorin für Wirtschaft,
Arbeit und Europa



Freie
Hansestadt
Bremen