

Vorwort der Herausgeber

Dieses Buch ist im Rahmen eines kooperativen Lehrforschungsprojekts entstanden. Studierende der Psychologie am Fachbereich Psychologie der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern Landau haben in Zusammenarbeit mit der CareerGames GbR im Rahmen ihrer Masterarbeiten digitale E-Learnings zur Kompetenzförderung und Förderung der Mentalen Stärke konzipiert, durchgeführt und evaluiert. Dabei wurden die Arbeiten von Studierenden in Tandems geschrieben. Die Trainingsteilnehmenden waren in vielen Fällen Mitarbeitende von Unternehmen.

Durch die E-Learnings wurden wenigstens zwei Ziele verfolgt:

- Die mentale Stärke der Trainingsteilnehmenden sollte gesteigert werden und
- Eine beruflich relevante Kompetenz sollte gefördert werden.

Grundlage der entwickelten E-Learnings ist das Modell des Positiven Selbstmanagements und bewährte Ansätze der Positiven Psychologie. Beide Ansätze haben in den vergangenen Jahren breite empirische Bestätigung gefunden. Es gilt nach wie vor die Aussage von Kurt Lewin: »Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie«.

Alle Trainings sind anschließend mit wissenschaftlichen Methoden evaluiert worden, um zu überprüfen, ob die beiden oben genannten Ziele auch erreicht wurden. Das ist für alle in diesem Buch beschriebenen Trainings der Fall. Wir brauchen also nicht nur zu glauben, dass die Wirkung der Trainings vorhanden ist, wir wissen es. Einerseits wird durch die E-Learnings die Mentale Stärke von Arbeitnehmenden gefördert, andererseits auch ihre Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenzen.

In diesem Buch geht es darum, die positiven Erfahrungen, die wir mit unseren Trainings zur Förderung Mentaler Stärke im Arbeitsleben und zur Förderung von beruflichen Kompetenzen gemacht haben, einer breiten (Fach-) Öffentlichkeit vorzustellen.

Die Randbedingungen für Personalentwicklung haben sich in den letzten Jahren ständig gewandelt. Während es vor ein paar Jahren noch üblich war, zweitägige Verhaltenstrainings in Unternehmen durchzuführen, verzichtet man heute ungern zwei Tage am Stück auf Mitarbeitende. In der Corona-Krise wurden Trainings häufig in kürzeren Zeiteinheiten

(z. B. zweimal vier Stunden) per Videokonferenz durchgeführt. Bei den in diesem Buch dokumentierten Trainings handelt es sich um E-Learnings. Diese werden von den Lernenden selbstständig am Computer absolviert. Dabei können sie den Zeitpunkt und die Lerndauer frei bestimmen. Die Trainings sind gut in den Arbeitstag integrierbar, weil sie online und ohne Reiseaufwand durchgeführt werden können. Wer mag, kann auch nach Feierabend lernen oder am Wochenende. Insgesamt handelt es sich also um Trainingsveranstaltungen, die wirtschaftlich sind und deren Wirkung empirisch nachgewiesen wurde.

Mental starke Mitarbeitende sind gerade in diesen bewegten Zeiten wichtig. Wir stellen hier ein Konzept vor, wie man Mentale Stärke mit den Facetten Resilienz, Hoffnung, Emotionsregulation, Optimismus, Selbstwirksamkeitserwartungen und Selbstvertrauen sowie weitere berufliche Handlungskompetenzen für den Arbeitsalltag fördern kann. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei allen Autor:innen für die Mitarbeit bedanken.

Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun

Alle in diesem Buch beschriebenen Trainings finden Sie unter folgendem Link: <http://akademie.careergames.de/>



Vorwort von Prof. Dr. Andreas Schöler

Das Manuskript dieses Buches lesen zu dürfen, hat mich sehr gefreut und bereichert. Angesichts der Herausforderungen und Unsicherheiten, denen Unternehmen, Führungskräfte und Mitarbeitende in einer VUCA-Welt gegenüberstehen, steht die große Notwendigkeit der kontinuierlichen Förderung von passenden beruflichen Kompetenzen und der gezielten Entwicklung von mentaler Stärke ganz außer Frage.

Gerade hier braucht es passende Lerninhalte sowie flexible und eigenständige Lernmöglichkeiten und -formate, die sowohl wirksam als auch wirtschaftlich sind. Ottmar L. Braun und Sandra Mihailović haben dies erkannt und dazu gemeinsam mit Studierenden der Psychologie an der Rheinland-Pfälzischen Technischen Universität Kaiserslautern Landau gearbeitet. Das Ergebnis dieses bemerkenswerten kooperativen Lehrforschungsprojekts halten Sie in den Händen.

Die Autor:innen setzen Konzepte der Positiven Psychologie und des Selbstmanagements in praxisorientierte Trainings um. Damit bieten Sie wertvolle Werkzeuge und Methoden, um sich den Herausforderungen der VUCA-Welt zu stellen. Ihre Trainingskonzepte fördern sowohl die Mentale Stärke der Teilnehmenden als auch ihre Selbst-, Methoden- und Sozialkompetenzen, die in einer schnelllebigen und unsicheren Zeit unerlässlich sind.

Die einzelnen Kapitel des Buches greifen Themen von Zeit- und Energiemanagement über Selbst-PR und Kreativität bis hin zu Konfliktmanagement, Teamfähigkeit, wertschätzender Kommunikation, Kundenorientierung und Mitarbeiterorientierter Führung auf. Jedes Kapitel stellt theoretische Hintergründe sowie Trainingsabläufe vor und vermittelt dazu wertvolle Impulse.

Die Trainingsinhalte bilden die Autor:innen in digitalen E-Learnings ab, die es Mitarbeitenden ermöglichen, jederzeit und überall zu lernen – ohne dabei auf Qualität zu verzichten. Die Wirksamkeit der E-Learnings stellen sie dabei ganz gezielt auf den Prüfstand. Jedes Kapitel enthält eine entsprechende reflektierte Evaluation. Mit dieser empirischen Validierung schaffen die Autor:innen eine fundierte Grundlage zur Bewertung des Schulungserfolgs und vermitteln damit eine ganz wesentliche Basis für unternehmerische Entscheidungen zum Einsatz dieser E-Learnings.

Von diesem Buch profitieren wir Leser doppelt. Es diskutiert wichtige inhaltliche Fragestellungen der Förderungen von beruflichen Kompetenzen und mentaler Stärke. Zudem vermittelt es konkrete und aussagekräftige Ergebnisse zur Wirksamkeit von E-Learnings. Mit diesen so wertvollen Beiträgen wünsche ich den Autor:innen viele, viele Leser:innen, die die Erkenntnisse in Ihrer Personalentwicklungsarbeit bzw. bei der Gestaltung von E-Learnings wertschöpfend einsetzen.

Prof. Dr. Andreas Schöler