# Inhaltsverzeichnis

**1 Das Modell des Positiven Selbstmanagements** 15
Ottmar L. Braun, Sandra Mihailović und Alexandra C. Bradt

**1.1 Ausgangslage** 15

**1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements im Überblick** 16
1.2.1 Positive Psychologie 18
1.2.2 Kompetenzmodelle 22
1.2.3 Kompetenzentwicklung: Was kann man tun? 28
1.2.4 Mentale Stärke 29
1.2.5 Auswirkungen 29

**1.3 Der Trainingsansatz im E-Learningformat** 32
1.3.1 Der erste Aspekt – theoretische Basis 33
1.3.2 Der zweite Aspekt – praktische Vertiefung 33
1.3.3 Der dritte Aspekt – Transfer in den Alltag 34
1.3.4 Die Methodenvielfalt 35

**1.4 Hypothesen** 36

**1.5 Literatur** 38

**2 Mentale Stärke und Zeit- und Energiemanagement**
Anna Seehaus, Isabella Moser, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 41

**2.1 Theorie** 41
2.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 41
2.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 43
2.1.3 Zeit- und Energiemanagement 44

**2.2 Ablauf des E-Learnings** 47
2.2.1 Das Modul 1 und 2 – Zeitmanagement 48
2.2.2 Das Modul 3 und 4 – Energiemanagement 51
2.2.3 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 52

**2.3 Evaluation** 53
2.3.1 Design 53
2.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 53

2.3.3 Variablen 54
2.3.4 Hypothesen 55

**2.4 Ergebnisse** 56
2.4.1 Stichprobe 56
2.4.2 Auswertung 56

**2.5 Diskussion** 59
2.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 59
2.5.2 Anwendungsaspekte 60

**2.6 Literatur** 61

**3 Mentale Stärke und Selbst-PR**
Nora Ginten, Sophie Schubert, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 65

**3.1 Theorie** 65
3.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 65
3.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 67
3.1.3 Selbst-PR 68

**3.2 Ablauf des E-Learnings** 70
3.2.1 Das Modul 1 – Grundlagen 71
3.2.2 Das Modul 2 – Stärken 73
3.2.3 Das Modul 3 – Kommunikationsstrategie 75
3.2.4 Das Modul 4 – Überzeugender Auftritt 77
3.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 80

**3.3 Evaluation** 80
3.3.1 Design 80
3.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 81
3.3.3 Variablen 81
3.3.4 Hypothesen 83

**3.4 Ergebnisse** 83
3.4.1 Stichprobe 83
3.4.2 Auswertung 84

**3.5 Diskussion** 86
3.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 86
3.5.2 Anwendungsaspekte 87

**3.6 Literatur** 89

**4 Mentale Stärke und Kreativität**
Lea Böttcher, Tobias Heidkamp, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 93

**4.1 Theorie** 94
4.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 94
4.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 95
4.1.3 Kreativität 96

**4.2 Ablauf des E-Learnings** 101
4.2.1 Das Modul 1 – Grundlagen 102
4.2.2 Das Modul 2 – Ideensammlung 104
4.2.3 Das Modul 3 – Ideenbewertung 107
4.2.4 Das Modul 4 – Ideenauswahl 109
4.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 111

**4.3 Evaluation** 112
4.3.1 Design 112
4.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 112
4.3.3 Variablen 112
4.3.4 Hypothesen 114

**4.4 Ergebnisse** 115
4.4.1 Stichprobe 115
4.4.2 Auswertung 115

**4.5 Diskussion** 118
4.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 118
4.5.2 Anwendungsaspekte 118

**4.6 Literatur** 120

**5 Mentale Stärke und Konfliktmanagement**
Sven Fichtner, Alexandra Grabinger, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 127

**5.1 Theorie** 128
5.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 128
5.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 128
5.1.3 Konfliktmanagement 129

**5.2 Ablauf des E-Learnings** 134
5.2.1 Das Modul 1 – Was sind Konflikte? 135
5.2.2 Das Modul 2 – Konflikte verstehen 136
5.2.3 Das Modul 3 – Mit Kommunikation Konflikte lösen 137

5.2.4 Das Modul 4 – Umgang mit Konfliktsituationen und Anwendung im Alltag 138
5.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 139

**5.3 Evaluation** 141
5.3.1 Design 141
5.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 141
5.3.3 Variablen 141
5.3.4 Hypothesen 143

**5.4 Ergebnisse** 143
5.4.1 Stichprobe 143
5.4.2 Auswertung 144

**5.5 Diskussion** 146
5.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 146
5.5.2 Theoretische Aspekte 147
5.5.3 Anwendungsaspekte 148

**5.6 Literatur** 150

**6 Mentale Stärke und Teamfähigkeit**
Kimberly Maland, Yamina Bosbach, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 153

**6.1 Theorie** 154
6.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 154
6.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 154
6.1.3 Teamfähigkeit 155

**6.2 Ablauf des E-Learnings** 159
6.2.1 Das Modul 1 – Einführung und Kommunikationsfähigkeit 160
6.2.2 Das Modul 2 – Konfliktmanagement 163
6.2.3 Das Modul 3 – Kooperationsfähigkeit 165
6.2.4 Das Modul 4 – Konsens- und Feedbackfähigkeit 167
6.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 169

**6.3 Evaluation** 171
6.3.1 Design 171
6.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 171
6.3.3 Variablen 171
6.3.5 Hypothesen 173

**6.4 Ergebnisse** 174
6.4.1 Stichprobe 174
6.4.2 Auswertung 174

**6.5 Diskussion** 177
6.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 177
6.5.2 Anwendungsaspekte 178

**6.6 Literatur** 180

**7 Mentale Stärke und wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung**
Eva Dendl, Janina Hördt, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 185

**7.1 Theorie** 185
7.1.1 Zielsetzung des E-Learnings 185
7.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 186
7.1.3 Wertschätzende Kommunikation und Gesprächsführung 187

**7.2 Ablauf des E-Learnings** 191
7.2.1 Das Modul 1 – Grundlagen 192
7.2.2 Das Modul 2 – Alles rund um Fragen 193
7.2.3 Das Modul 3 – Die Rolle der Wertschätzung 195
7.2.4 Das Modul 4 – Empathie, Pacing und Dankbarkeit 198
7.2.5 Das Modul 5 bis 8 – Üben 200

**7.3 Evaluation** 201
7.3.1 Design 201
7.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 201
7.3.3 Variablen 202
7.3.4 Hypothesen 203

**7.4 Ergebnisse** 204
7.4.1 Stichprobe 204
7.4.2 Auswertung 204

**7.5 Diskussion** 207
7.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 207
7.5.2 Anwendungsaspekte 208

**7.6 Literatur** 210

**8 Mentale Stärke und Kundenorientierung**
Louisa Marie Hauck, Sarah Horst, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 213

**8.1 Theorie** 214
8.1.1 Zielsetzung des Trainings 214
8.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 215
8.1.3 Kundenorientierung 216

**8.2 Ablauf des Trainings** 219
8.2.1 Das Modul 1 – Grundlagen 219
8.2.2 Das Modul 2 – Kommunikation 221
8.2.3 Das Modul 3 – Umgang mit Kunden 223
8.2.4 Das Modul 4 – Umgang mit schwierigen Situationen 225
8.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 227

**8.3 Evaluation** 228
8.3.1 Design 228
8.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 228
8.3.3 Variablen 228
8.3.4 Hypothesen 230

**8.4 Ergebnisse** 231
8.4.1 Stichprobe 231
8.4.2 Auswertung 231

**8.5 Diskussion** 234
8.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 234
8.5.2 Anwendungsaspekte 235

**8.6 Literatur** 236

**9 Mentale Stärke und mitarbeiterorientierte Führung**
Jeanette Grübener, Thomas Reichelt, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 241

**9.1 Theorie** 242
9.1.1 Zielsetzung des Trainings 242
9.1.2 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 243
9.1.3 Mitarbeiterorientierte Führung 244

**9.2 Ablauf des Trainings** 246
9.2.1 Das Modul 1 – Begriffe und Grundlagen 247
9.2.2 Das Modul 2 – Stärkenorientierte Führung 249
9.2.3 Das Modul 3 – Positive Kommunikation 250
9.2.4 Das Modul 4 – Teambuilding 253
9.2.5 Das Modul 5 bis Modul 8 – Üben 255

**9.3 Evaluation** 255
9.3.1 Design 255
9.3.2 Vorgehen und Befragungspersonen 255
9.3.3 Variablen 256
9.3.4 Hypothesen 258

**9.4 Ergebnisse** 258
9.4.1 Stichprobe 258
9.4.2 Auswertung 258

**9.5 Diskussion** 261
9.5.1 Zusammenfassung der Ergebnisse 261
9.5.2 Anwendungsaspekte 262

**9.5 Literatur** 263

**10 E-Learning: Mentale Stärke und Positive Psychologie**
Alexandra C. Bradt, Sandra Mihailović und Ottmar L. Braun 267

**10.1 Positive Psychologie und Mentale Stärke** 267
10.1.1 Einleitung 267
10.1.2 Die Rolle der Positiven Psychologie 268

**10.2 Empirische Bestätigung** 270
10.2.1 Das Modell des Positiven Selbstmanagements 270
10.2.2 Zielsetzung und Zielerreichung der E-Learnings 272

**10.3 Digitales Format: E-Learnings** 274
10.3.1 Vor- und Nachteile digitaler E-Learnings für Arbeitnehmende 274
10.3.2 Vor- und Nachteile digitaler E-Learnings für Arbeitgebende 275
10.3.3 Zusammenfassung 276

**10.4 Fazit** 277
**10.5 Literatur** 279

**11 Autorenverzeichnis** 281