

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Vortrag:

Psychisches Change-Management im Zeitalter des digitalen Wandels



Dirk Schippel
Informationen zu Seminaren/ Coachings/ Ausbildungen:
www.dirk-schippel.com



www.dirk-schippel.de

1

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Wer ist Dirk Schippel ???



- Key Note speaker
- Sozialpädagoge (FH)
- Betriebspsychologie (FH)
- Therapeut/ Coach
- Lehrbuchautor
- Moderator
- Inhaber mehrerer Lehrinstitute für Psychotherapie in Deutschland



www.dirk-schippel.de

2

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Worum geht es bei diesem Vortrag ?




www.dirk-schippel.de


3




**DIGITALER
WANDEL**

4

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention




Ein paar Zitate zum digitalen Wandel...



.....dirk-schippel.de

5

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention





Kaiser Wilhelm der II

“Ich glaube an das Pferd. Das Auto
ist eine vorübergehende Erscheinung!”

www.dirk-schippel.de

6





DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Darryl F. Zanuck, Vizepräsident 20th Century Fox –
1946

„Der Fernseher wird sich nicht durchsetzen. Die
Menschen werden sehr bald müde sein, jeden
Abend auf eine Sperrholzkiste zu starren“

www.dirk-schippel.de

7




DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention


Ken Olson, Präsident, Vorsitzender und Gründer von
Digital Equipment Corp. im Jahre 1977

- „Es gibt keinen Grund, warum irgend jemand
einen Computer in seinem Haus wollen
würde“

www.dirk-schippel.de

8

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Bill Gates

„Das Internet ist nur ein hype“ (1993)

www.dirk-schippel.de

9

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Digitalisierung – Arbeitswelt 4.0



www.dirk-schippel.de

10

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Arbeiten 4.0 - Beispiele

- Vom Ausführen zum Überwachen
- Arbeiten, von wo ich will => der „Latte Macchiato- Arbeitsplatz“
- Beruf und Privat verschwimmen => Selbstmanagement wird zur Kernqualifikation
- „Prosumenten“ (freiwillige digitale Leistungen von Konsumenten)
=> Big Data
- Self-Tracking



www.dirk-schippel.de

11

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Anforderungen im Zeitalter des digitalen Wandels

Heute ist viel zu tun... Multitasking



www.dirk-schippel.de

12

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Kommunikation „früher“



www.dirk-schippel.de

13

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Kommunikation heute



www.dirk-schippel.de

14

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Kommunikation in den unterschiedlichen Generationen Baby boomer, X,Y und Z

Baby boomer: 1945-1964

Generation X: geboren 1965-1980

Generation Y: geboren ca. 1980-2000


Generation Z: geboren ca. 1995-2010


Work-life blending vs. Work-life separation



www.dirk-schippel.de

15

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention




Chef: „Wir müssen demnächst umstrukturieren...“

www.dirk-schippel.de

16

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Was macht das psychologisch mit uns?

www.dirk-schippel.de

The slide features a blue header with the logo and name of Dirk Schippel, who specializes in occupational health management and prevention. The main content area is white and contains the question 'Was macht das psychologisch mit uns?' (What does this do psychologically to us?). Below the text is a 3D illustration of a white, rounded figure holding a large, vibrant red question mark. The background of the slide shows a blurred image of a person presenting to a group in a meeting room.

17



18



19

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



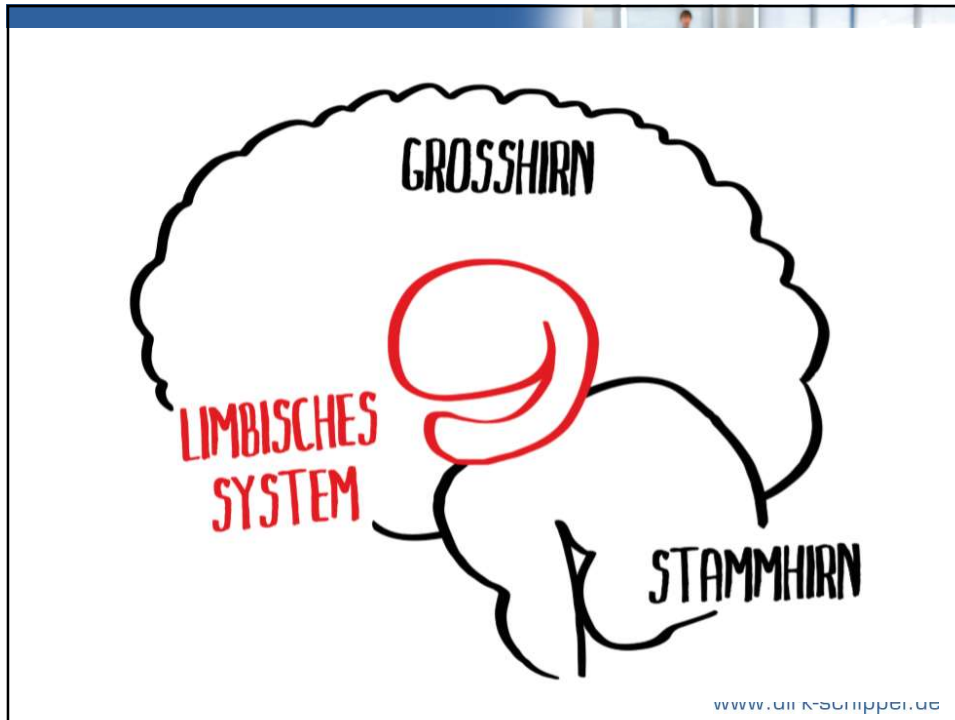
Körperliche Stressreaktionen

Stress = Evolutionär sinnvoll ???



www.dirk-schippel.de

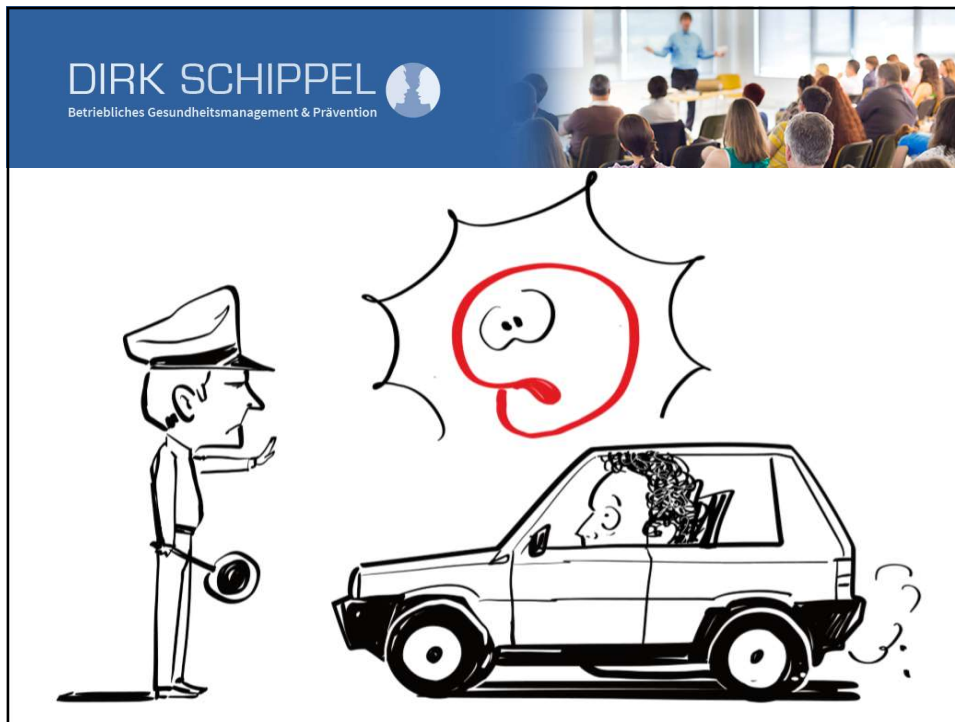
20



21



22



23

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

„Wir wollen demnächst umstrukturieren...“

Das Thema Veränderung und Wille
Frontale kortikale Hemmung des limbischen Systems
www.dirk-schippel.de

The slide has a blue header with the same logo and name as slide 23. Below the header is a photograph of a meeting. The main text is a quote: „Wir wollen demnächst umstrukturieren...“. Below the quote is a red speech bubble with a simple face and tongue, similar to the one in slide 23. At the bottom, there is a section header Das Thema Veränderung und Wille, a sub-header Frontale kortikale Hemmung des limbischen Systems, and the website address www.dirk-schippel.de.

24



DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention


Forschungsergebnisse Daniel H. Pink

Was jemand eigentlich braucht, um gute Arbeit leisten zu können und mit Veränderungsprozessen umgehen zu können:

1. Eine gewisse Autonomie, um in Ihrem Kompetenzfeld Entscheidungen zu treffen
2. Menschen wollen Teil einer größeren Sache sein, die Sinn stiftet
3. Menschen möchten sich in dem, was sie tun, weiterentwickeln und verbessern (im Flow-Zustand)
4. Menschen benötigen in ihrem Arbeitsumfeld Angstfreiheit, um in kreative und produktive Denkprozesse zu kommen

www.dirk-schippel.de

25



DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Warum benötigen wir also psychisches Changemanagement?

Herausforderungen unserer Zeit:

- (Stressbedingte) psychische Erkrankungen nehmen immer mehr zu
- Digitalisierung und Arbeit 4.0
- Veränderungen im Bereich der Kommunikation
- Einfluss von Generationskonflikten auf den Arbeitsprozess (Babyboomer, X,Y, Z)

www.dirk-schippel.de

26

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Der Ich- Entwickler:



www.dirk-schippel.de

27

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Der Ich- Entwickler / Aktives Selbstcoaching:

1. Ich- Beobachter
2. Ich- Entscheider
3. Ich- Manager
4. Ich- Umsetzer



www.dirk-schippel.de

28

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Der Ich- Entwickler / Aktives Selbstcoaching:

1. Ich- Beobachter
2. Ich- Entscheider
3. Ich- Manager
4. Ich- Umsetzer



www.dirk-schippel.de

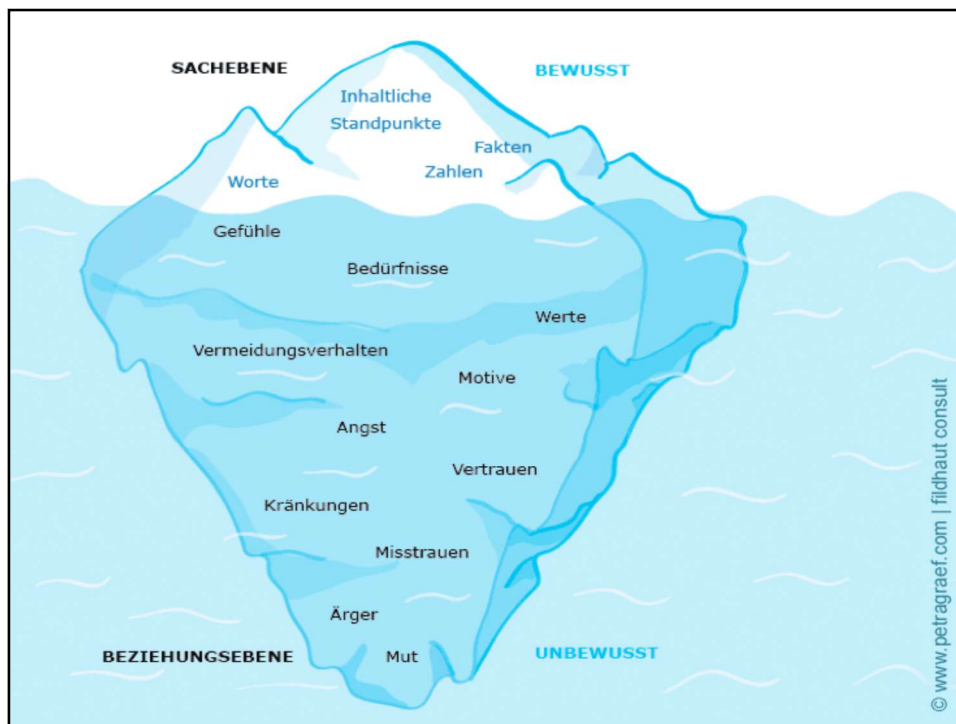
29

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



www.dirk-schippel.de

30

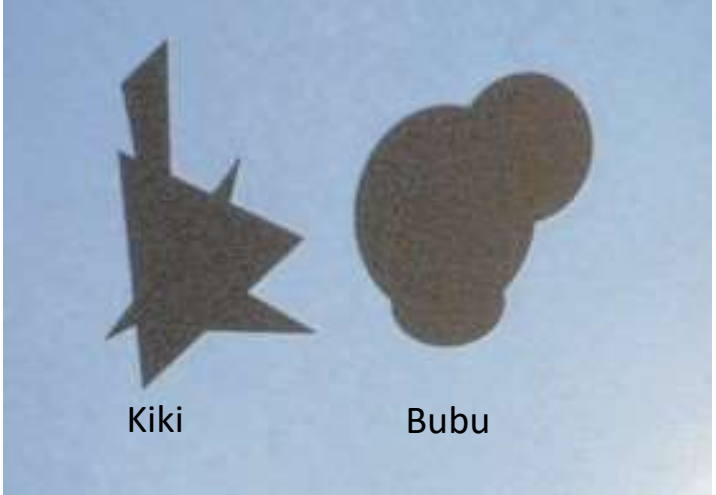



31

The slide features a dark blue header with the text 'DIRK SCHIPPEL' in white, followed by 'Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention' and a circular logo. To the right, a photograph shows a man in a blue shirt presenting to a group of people in a meeting room. Below the header is a large image of two dark, irregular shapes against a light blue background, resembling inkblots or abstract figures. The website address 'www.dirk-schippel.de' is printed in the bottom right corner.

32

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Kiki Bubu

www.dirk-schippel.de

33

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



⇒ Wir neigen alle zu einer selektiven Wahrnehmung!



www.dirk-schippel.de

34

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

hippel.de

35

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

www.dirk-schippel.de

36



37

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Der Ich-Entwickler – Ich-Beobachter

Mögliche Quatschies:

- „Das schaffe ich nie!“ Ich bin zu blöd dafür!
- „Ich bin zu alt dafür“
- „Ich arbeite in einem Sauladen“
- „Mein Mann ist der falsche“
- „Es darf heute auf keinen Fall regnen“
- „Wann ist dieser Vortrag endlich zu Ende, ich muss die Kinder holen..“

www.dirk-schippel.de

38

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Sind Gefühle kurzfristig beeinflussbar ? Eine Zugfahrt...



www.dirk-schippel.de

39

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



www.dirk-schippel.de

40

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention




Der Ich- Entwickler / Aktives Selbstcoaching:


1. Ich- Beobachter
2. **Ich- Entscheider**
3. Ich- Manager
4. Ich- Umsetzer





www.dirk-schippel.de

41

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Raus aus der Ohnmacht – rein in die Eigenmacht



42

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Körperhaltungen 1 - Embodimentforschung



www.dirk-schippel.de

43

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Körperhaltungen 2 – Der Einfluß des Körpers auf unsere Psyche



www.dirk-schippel.de

44

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Der Ich-Entwickler – Ich-Entscheider

Selbstverantwortung zurückgewinnen:

- 1.) Die „Stopp-Technik“ oder Finger kreuzen
- 2.) Optionsübung



www.dirk-schippel.de

45

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Der Ich- Entwickler / Aktives Selbstcoaching:

1. Ich- Beobachter
2. Ich- Entscheider
- 3. Ich- Manager**
4. Ich- Umsetzer



www.dirk-schippel.de

46



47



48

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention





3. TAG



www.dirk-schippel.de

49

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Stroop-Test

Bitte benennt einmal laut und schnell die Farben der kommenden Wörter

www.dirk-schippel.de

50

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Stroop-Test

Gelb Blau Grün Rot

www.dirk-schippel.de

51

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Stroop-Test

Gelb Blau Grün Rot

Rosa Schwarz Orange

www.dirk-schippel.de

52

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Stroop-Test

Gelb	Blau	Grün	Rot
Rosa	Schwarz	Orange	
Blau	Weiß	Rosa	Gelb

www.dirk-schippel.de

53

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



„Emotionen laufen genau im Gehirn ab wie Sprache, Denken und Wahrnehmung – können also gemessen und trainiert werden wie Muskeln im Fitnessstudio.“

Tania Singer – Neurowissenschaftlerin und Direktorin des Max-Planck- Institutes Leipzig



www.dirk-schippel.de

54

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Ich- Manager:

Übung: Was möchte ich morgen machen - für einen ganzen Tag ?

Bsp.: „Heute trinke ich nur Wasser.“

www.dirk-schippel.de

55

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Der Ich- Entwickler / Aktives Selbstcoaching:

1. Ich- Beobachter
2. Ich- Entscheider
3. Ich- Manager
4. **Ich- Umsetzer**



www.dirk-schippel.de

56



57



58



59



60

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



www.dirk-schippel.de

61

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Der Ich-Entwickler – 4. Werkzeug: Ich-Umsetzer

Übung: Die Komfortzone überwinden

- 2 verschieden Paar Socken anziehen
- 2 verschiedene paar Schuhe anziehen
- Schmerz: „ja-sofort“



www.dirk-schippel.de

62

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



Ein Tag im Sommer...



www.dirk-schippel.de

63

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

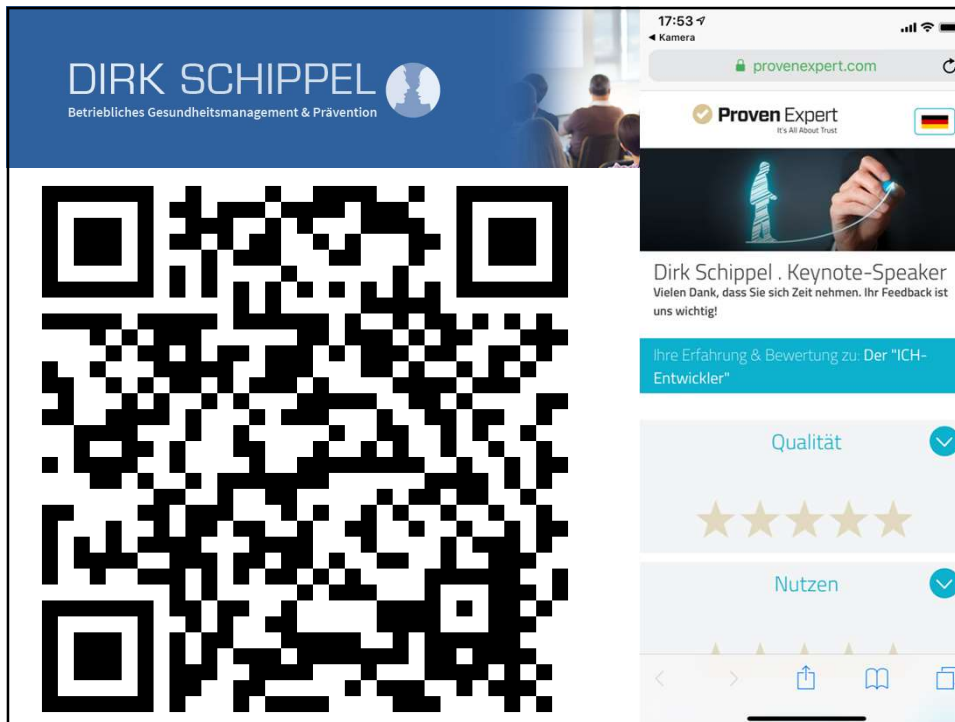


In diesem Sinne...



www.dirk-schippel.de

64



65

DIRK SCHIPPEL
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention

Lust auf ein 8-wöchiges Online- Training?

Erfolgreiche Stressbewältigung

www.masterclass-stresskompetenz.de

- Wissenschaftlich fundiert
- Wird von der gesetzlichen Krankenkasse erstattet

www.dirk-schippel.de

66

DIRK SCHIPPEL 
Betriebliches Gesundheitsmanagement & Prävention



**Sie wünschen sich so einen Vortrag/Impuls
in Ihrer Firma?**

Schreiben Sie mir gerne eine E-Mail:
info@dirk-schippel.com



www.dirk-schippel.com



www.dirk-schippel.de