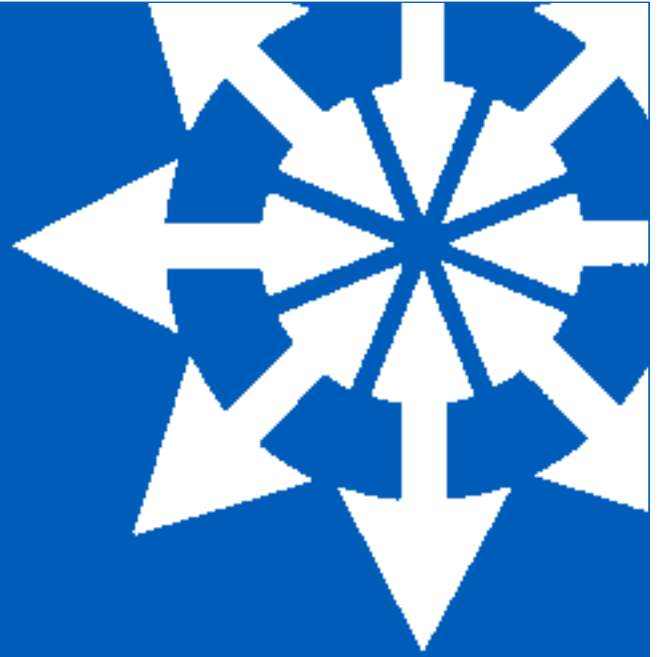


Life Styles Inventory™

Aktionsplan

LSI 1



LSI 1 Analyse und Aktionsplan

Der Zweck des *Life Styles Inventory*TM (LSI) ist es, Sie dabei zu unterstützen, ein erfüllteres und gesünderes persönliches und berufliches Leben zu genießen, indem Sie effektivere Denk- und Verhaltensweisen entwickeln.

Diese **Analyse und dieser Aktionsplan** werden Ihnen dabei helfen, Ihr Feedback zu nutzen, um Änderungen vorzunehmen, die Ihre persönliche und berufliche Effektivität steigern können. Sie basieren auf bewährten Praktiken, Grundsätzen und Forschungsergebnissen, die zeigen, dass Verhaltensänderungen mit größerer Wahrscheinlichkeit erfolgreich sein werden, wenn:

- die gewünschten Verhaltensweisen und Fähigkeiten klar definiert sind
- eine echte Motivation zur Veränderung besteht
- Quellen des Widerstands ausdrücklich erkannt werden
- Maßnahmen ergriffen werden, um die Veränderung herbeizuführen
- andere Personen die Veränderung auf erkennbare Weise unterstützen
- positive Ergebnisse oder kurzfristige Gewinne in der Zwischenzeit erzielt werden

Einen Aktionsplan für positive Veränderungen entwickeln

Beginnen Sie damit, die relevanten Abschnitte a) Ihres *LSI-Feedbackberichts* und b) des *Handbuchs zur Interpretation* durchzugehen, um Ihre derzeitigen Verhaltensweisen besser zu verstehen und diejenigen zu identifizieren, die Sie möglicherweise ändern möchten. Nutzen Sie sowohl den Bericht als auch das Handbuch, um Beispiele für Verhaltensweisen zu erkennen, die Sie gegenwärtig an den Tag legen und von denen Sie meinen, dass Sie sie ändern oder mehr oder weniger häufig anwenden sollten. Darüber hinaus finden Sie im Handbuch Vorschläge und Ideen für Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um relevante Aspekte Ihres Denkens oder Verhaltens zu ändern.

Tipps für erfolgreiche Veränderungen

Um mit Ihrem Aktionsplan erfolgreich zu sein, ist es wichtig, dass Sie bewusst daran arbeiten. Üben Sie das neue Verhaltensmuster bei jeder Gelegenheit und ermahnen Sie sich selbst, wenn Sie in eine alte Gewohnheit zurückfallen. Es ist hilfreich, mit einigen einfachen Änderungen zu beginnen, die, wenn sie erfolgreich durchgeführt werden, Ihr Vertrauen in die Arbeit an Ihren Stilen stärken.

Hier sind einige Vorschläge zur Ausarbeitung Ihres Aktionsplans:

- Fokussieren Sie Ihre Bemühungen auf ein einzelnes Verhalten oder eine Reihe verwandter Verhaltensweisen.
- Nutzen Sie die Empfehlungen aus Ihrem *LSI-Feedbackbericht* und dem *Handbuch zur Interpretation* - sowie Ideen aus Gesprächen mit Ihren Vorgesetzten, Coach, Kollegen*innen und Mitarbeiter*innen - als Grundlage für die Formulierung Ihres Plans.
- Ihr Plan sollte einfach sein. Verlieren Sie sich nicht in Details.
- Konzentrieren Sie sich auf Handlungen und Stile, die mit Ihrer Effektivität, Ihrem Stress, Ihrem Zufriedenheitsgrad oder anderen wichtigen Ergebnissen zusammenhängen.

Teilen Sie Ihren Aktionsplan mit anderen

Teilen Sie Ihren Aktionsplan mit mindestens zwei Personen, z.B. Ihren Vorgesetzten, Coach und vertrauenswürdigen KollegIn. Diskutieren Sie Ihren Plan und die Überlegungen, die ihm zugrunde liegen, mit Personen, die Ihnen ehrliches Feedback geben und Sie bei der Umsetzung ermutigen und unterstützen. So können Sie sicherstellen, dass Ihr Aktionsplan realistisch und zielgerichtet ist.

LSI-Analyse

A. Beschreiben Sie Ihre derzeitige Arbeitssituation

- Welche wichtigen Herausforderungen (z. B. Veränderungen oder Probleme) und Chancen (z. B. für Wachstum und Entwicklung) sind derzeit für Sie am wichtigsten?
- Welche Rückmeldungen haben Sie über Ihr LSI-Feedback hinaus zu Ihrer Arbeitsweise und Ihren Beziehungen zu anderen Menschen erhalten?
- Welche(s) Ergebnis(e) würde(n) die Zeit und Mühe rechtfertigen, die es kosten würde, sich zu verbessern?

B. Analyse der Ergebnisse Ihrer LSI 1-Selbstbeschreibung

1. Beschreiben Sie Ihre Reaktionen und Gefühle in Bezug auf Ihr LSI-Profil.
2. Was, falls zutreffend, hat Sie an Ihrer Selbstbeschreibung überrascht?
3. Welche(n) Stil(e) möchten Sie besser verstehen und mehr darüber erfahren?
4. Wie führen Ihre Antworten auf die Fragen zur Zufriedenheit und Wahrnehmung zu Ihren Denk- und Verhaltensstilen oder ergeben sich aus diesen? Welche Zusammenhänge sehen Sie?
5. Basierend auf Ihren LSI 1-Ergebnissen, welche Stile sehen Sie als die größten Verbesserungs- oder Entwicklungsmöglichkeiten an? Warum?

LSI-Analyse (Fortsetzung)

C. Ziel(e) für Veränderungen

Basierend auf der Analyse Ihrer Arbeitssituation und Ihren LSI-Ergebnissen:

- Welche Denk- und Verhaltensweisen möchten Sie ändern?
- Warum? Was erreichen Sie, wenn Sie diese Veränderungen vornehmen?
- Wie werden andere auf Ihr verändertes Verhalten reagieren?
- Welche Hinweise werden Sie verwenden, um sich selbst darauf aufmerksam zu machen, wenn Sie zu in Ihre früheren Denk- und Verhaltensstil zurückfallen?

Ihr Aktionsplan

Lesen Sie die Beschreibungen der von Ihnen ausgewählten Stile im Handbuch zur Interpretation.

A. Gewünschte Veränderungen

Nennen Sie ein bis drei konkrete Verhaltensänderungen, die Sie vornehmen werden, um konstruktiver zu sein und Ihre Effektivität zu steigern. Was werden Sie anders machen oder sagen?

1.

2.

3.

B. Hindernisse und Strategien für den Erfolg

Nennen Sie alle spezifischen Faktoren, die Ihre Bemühungen um Veränderung behindern könnten. Beschreiben Sie dann die Strategie oder Maßnahme(n), die Sie ergreifen werden, um diese Hindernisse zu überwinden.

Hindernis	Strategie/Maßnahme(e)

Ihr Aktionsplan (Fortsetzung)

Lesen Sie die Beschreibungen der von Ihnen ausgewählten Stile im Handbuch zur Interpretation.

C. Aktionsmaßnahmen

Führen Sie die spezifischen Maßnahmen auf, die Sie ergreifen, um die gewünschten Veränderungen zu erzielen, und definieren Sie den Zeitraum für deren Umsetzung. Geben Sie dann für jede Maßnahme an, wen Sie um Feedback bitten werden, und beschreiben Sie alle anderen Maßnahmen, die Sie (neben einer Wiederholung des LSI*) zur Messung Ihrer Fortschritte und Ihres Erfolgs nutzen wollen.

Maßnahmen	Zeitraum	Feedback von anderen/ Person(en), die Sie um Feedback bitten werden	Andere Indikatoren des Fortschritts/ Anzeichen für Erfolg

*Eine erneute Messung Ihres LSI 1 (Selbstbeschreibung) kann in 6 bis 12 Monaten durchgeführt werden.

Notizen



German v.1.0
Re-Order No. LS1411DE10
Gedruckt in Deutschland 12/24

Niederlassung in Deutschland:

Ratingen bei Düsseldorf
info@humansynergistics.de
www.humansynergistics.de
+49-(0)2102-1482298

Weitere Niederlassungen in:

Australien • Belgien
Brasilien • Britische Inseln
Finnland • Frankreich • Griechenland
Kanada • Neuseeland • Niederlande
Rumänien • Serbien • Südkorea • Ungarn
USA

Forschung und Entwicklung:

J. Clayton Lafferty, Ph.D.

Copyright © 2024
Human Synergistics International.
Alle Rechte vorbehalten.