



Breaking
the Ceiling



Co-funded by
the European Union

KOGNITIVE FLEXIBILITÄT

FLEXIBILITÄT TRAININGSMODUL



euro
pass



SKILL
CONSULTING
up
TRAINING

Sfs
Adult
Education
Iceland



INDEPCIE

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Inhaltsver- zeichnis

01

Einleitung

02

**Das Modul im beruflichen
Umfeld**

03

**Auswirkungen aufgrund von
Geschlechterstereotypen**

04

Bewährte Methoden und Tipps

05

Schlussfolgerungen

1. Einleitung



Flexibilitätskompetenz ist ein Konzept, das sich aus der Untersuchung und dem Verständnis menschlichen Verhaltens in verschiedenen Bereichen entwickelt hat. Das Konzept steht im Einklang mit umfassenderen Theorien und Konzepten wie Anpassungsfähigkeit, Resilienz, Wachstumsorientierung und kognitive Flexibilität. Das Konzept bezieht sich auf die Fähigkeit, sich anzupassen und effektiv auf sich ändernde Umstände, Situationen und Anforderungen zu reagieren. Es umfasst verschiedene kognitive, emotionale und zwischenmenschliche Fähigkeiten, die es dem Einzelnen ermöglichen, sich in einer dynamischen und komplexen Welt zurechtzufinden und zu behaupten. Diese Fähigkeiten sind nicht auf einen bestimmten Bereich beschränkt, sondern können in persönlichen Beziehungen, am Arbeitsplatz, bei der Entscheidungsfindung, bei der Problemlösung und in verschiedenen anderen Bereichen des Lebens eingesetzt werden.

Wie bereits erwähnt, ist die kognitive Flexibilität ein spezifischer Aspekt der Flexibilität, der sich auf die geistige Fähigkeit bezieht, als Reaktion auf wechselnde Anforderungen oder Reize zwischen verschiedenen Aufgaben, Gedanken oder Strategien zu wechseln. Sie beinhaltet die Fähigkeit, das eigene Denken und Verhalten anzupassen, um Probleme zu lösen, neue Situationen zu bewältigen und Informationen aus verschiedenen Perspektiven zu verarbeiten. Einige Merkmale der kognitiven Flexibilität sind:

- Förderung der Kreativität, da die Generierung neuer Ideen, Verbindungen und Möglichkeiten es dem Einzelnen ermöglicht, über den Tellerrand hinauszuschauen und unkonventionelle Lösungen zu finden.
- Förderung der Anpassungsfähigkeit, um effektives Lernen und die Fähigkeit zu unterstützen, sich auf neue Informationen oder Situationen einzustellen.
- Mentale Agilität beinhaltet eine schnelle und effiziente mentale Verarbeitung, die es dem Einzelnen ermöglicht, sein Denken und Verhalten schnell anzupassen, wenn neue Informationen oder Umstände auftreten.
- Die Problemlösung spielt eine entscheidende Rolle, um verschiedene Strategien und Ansätze in Betracht zu ziehen. Sie hilft dabei, mentale Starrheit zu überwinden und effektive Lösungen für komplexe Probleme zu finden.
- Die Aufmerksamkeitsverlagerung ermöglicht es dem Einzelnen, seinen Fokus und seine Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Aufgaben, Konzepten oder Reizen zu wechseln.
- Der Wechsel der Perspektive ermöglicht es dem Einzelnen, mehrere Perspektiven oder Standpunkte zu berücksichtigen.

Es ist möglich, die kognitive Flexibilität durch eine Vielzahl von Strategien zu verbessern, z. B. durch Aktivitäten, die traditionelle Denkmuster in Frage stellen, durch das Erlernen und Erforschen neuer Themen oder Perspektiven, durch das Sammeln vielfältiger Erfahrungen, durch Achtsamkeit und Selbstreflexion.

2. Das Modul im beruflichen Umfeld



Ein hoher Intelligenzquotient (IQ) wird oft als wichtige Komponente für den Erfolg angesehen, insbesondere in den Bereichen Wissenschaft, Technologie und Innovation. In dem Buch „Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ“ legt der Autor D. Goleman den Schwerpunkt auf die Tatsache, dass eher die emotionale Intelligenz als der IQ ein entscheidender Faktor im Leben der Menschen sein kann. Tatsache ist, dass einige der größten Errungenschaften der Menschheit größtenteils kreativen, phantasievollen, neugierigen und empathischen Qualitäten zu verdanken sind. Mehrere dieser Eigenschaften sind in das eingebettet, was Wissenschaftler als „kognitive Flexibilität“ bezeichnen, d. h. als eine Fähigkeit, die es uns ermöglicht, zwischen verschiedenen Konzepten zu wechseln oder unser Verhalten anzupassen, um unsere Ziele in einer neuen oder sich verändernden Umgebung zu erreichen.

In ihrem Buch „Mindset: The Attitude for Success“ bietet die Autorin Carol S. Dweck Strategien an, wie Sie Ihr Potenzial durch eine veränderte Art und Weise, mit Situationen umzugehen, ausschöpfen können, d. h. durch eine veränderte Einstellung. Kognitive Flexibilität ermöglicht es uns, zu erkennen, wenn etwas für uns nicht funktioniert, und die notwendigen Veränderungen vorzunehmen, um erfolgreich zu sein. In diesem Sinne passen sich flexible Menschen an das unerwartete Ereignis an und versuchen, eine Lösung zu finden.

In der heutigen schnelllebigen Geschäftswelt sind Mehrdeutigkeit und Ungewissheit an der Tagesordnung, aber kognitive Flexibilität kann berufstätigen Frauen helfen, sich in solchen Umgebungen zurechtzufinden, indem sie mit Mehrdeutigkeit umgehen, schnell denken und ihre Ansätze anpassen, wenn neue Informationen auftauchen. Sie ist eine wertvolle Fähigkeit, die es berufstätigen Frauen ermöglicht, unterschiedliche Sichtweisen zu schätzen und zu respektieren und effektiv in unterschiedlichen Teams zu arbeiten, was für eine **effektive Führung** unerlässlich ist.



Laut D. Goleman halten erfolgreiche Führungskräfte nicht nur an einem Führungsstil fest; sie sind mit mehreren Stilen vertraut und wissen, wann sie je nach Situation zwischen ihnen wechseln müssen. Frauen, die über kognitive Flexibilität verfügen, können ihren Führungsstil an verschiedene Situationen anpassen, andere inspirieren und beeinflussen und sich in komplexen organisatorischen Abläufen zurechtfinden.

3. Auswirkungen aufgrund von Geschlechterstereotypen



Kognitives oder flexibles Denken ist mit Kreativität verbunden und fördert persönliche Fähigkeiten und das allgemeine Wohlbefinden. Es kann auch dazu beitragen, sich vor verschiedenen Vorurteilen zu schützen, wie z. B. der Akzeptanzverzerrung, was bedeutet, dass kognitiv flexible Menschen besser in der Lage sind, mögliche Fehler in sich selbst zu erkennen und Strategien zu deren Überwindung anzuwenden. Diese Fähigkeit wird auch mit einer höheren Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Lebensereignissen sowie mit einer besseren Lebensqualität in Verbindung gebracht. Sie kann sogar für die emotionale und soziale Wahrnehmung von Vorteil sein, denn Studien haben gezeigt, dass die kognitive Flexibilität in engem Zusammenhang mit der Fähigkeit steht, die Gefühle, Gedanken und Absichten anderer zu verstehen.

Im beruflichen Umfeld kann die kognitive Flexibilität für berufstätige Frauen mehrere Vorteile bieten, z. B. effektive Problemlösung, Anpassungsfähigkeit an ein sich veränderndes Umfeld, Zusammenarbeit, Widerstandsfähigkeit, Kreativität und Innovation, Entwicklung von Führungsqualitäten und höhere Chancen auf Beförderung. Es sei jedoch darauf hingewiesen, dass Frauen am Arbeitsplatz mit besonderen Herausforderungen und Vorurteilen konfrontiert sein können, die sich auf ihre beruflichen Erfahrungen und Möglichkeiten auswirken können. Zu diesen Herausforderungen können geschlechtsspezifische Stereotypen, unbewusste Vorurteile, begrenzter Zugang zu Führungspositionen und Arbeitsplatzkulturen gehören, die ihr Wachstum und ihre Entwicklung nicht in vollem Umfang unterstützen.



Trotz dieser Herausforderungen haben Frauen immer wieder ihre Fähigkeiten in verschiedenen Berufsfeldern unter Beweis gestellt, indem sie ein hohes Maß an kognitiver Flexibilität an den Tag legten und zum Unternehmenserfolg beitrugen.

Bemühungen zur Förderung der Gleichstellung der Geschlechter am Arbeitsplatz, wie die Förderung von Vielfalt und Inklusion, die Bereitstellung gleicher Wachstums- und Aufstiegschancen und die Beseitigung von Vorurteilen und Barrieren, sind von entscheidender Bedeutung, um sicherzustellen, dass Frauen ihre kognitive Flexibilität und andere Fähigkeiten im beruflichen Umfeld voll ausschöpfen können.

4. Bewährte Methoden und Tipps



Wenn Sie diese Praktiken anwenden, können Sie Ihre kognitive Flexibilität verbessern und sich für den Erfolg in einem sich schnell verändernden und komplexen Arbeitsumfeld positionieren. Im Folgenden finden Sie einige bewährte Praktiken und Tipps zur Verbesserung der kognitiven Flexibilität im beruflichen Umfeld:

- **Übungen zur kognitiven Flexibilität:** Nehmen Sie an Aktivitäten teil, die speziell auf die kognitive Flexibilität abzielen, z. B. Rätsel, Denksportaufgaben oder Mind-Mapping-Übungen. Diese Aktivitäten können dazu beitragen, Ihre Fähigkeit zu stärken, zwischen verschiedenen Aufgaben, Perspektiven und Problemlösungsstrategien zu wechseln. Der Prozess der kognitiven Flexibilität kann durch eine umfassende neuropsychologische Untersuchung genau bewertet und gemessen werden. Mit den von CogniFit angebotenen standardisierten Tests lässt sich ein breites Spektrum kognitiver Fähigkeiten zuverlässig und computergestützt bewerten, darunter auch die geistige oder kognitive Flexibilität.
- **Achtsamkeit:** Kultivieren Sie Achtsamkeitspraktiken, um Ihre Selbstwahrnehmung zu steigern und Ihre kognitive Flexibilität zu verbessern. Achtsamkeit kann Ihnen helfen, präsenter zu werden, Ihre Gedanken zu beobachten, ohne zu urteilen, und auf Situationen mit größerer Anpassungsfähigkeit und Klarheit zu reagieren. Der Blog im QR-Code enthält eine Vielzahl von Inhalten, darunter informative Artikel über die Vorteile der Achtsamkeit, praktische Tipps zur Kultivierung der Achtsamkeit, Meditationsanleitungen, Interviews mit führenden Praktikern und vieles mehr!
- **Wachstumsmentalität:** Kultivieren Sie eine wachstumsorientierte Denkweise, d. h. die Überzeugung, dass Fähigkeiten und Intelligenz durch Übung entwickelt werden können. Nehmen Sie Herausforderungen an, betrachten Sie Misserfolge als Chance zum Wachstum und machen Sie sich die Mentalität zu eigen, aus Rückschlägen zu lernen. Das Mindset Kit ist eine kostenlose Sammlung von Online-Lektionen und Übungen, die Ihnen helfen sollen, adaptive Überzeugungen über das Lernen zu vermitteln und zu fördern.



5. Schlussfolgerungen



Berufstätige Frauen müssen ihre kognitive Flexibilität trainieren, um sich in komplexen Arbeitsumgebungen zurechtzufinden, sich an Veränderungen anzupassen und neue Chancen zu nutzen, da sie so besser gerüstet sind, um Herausforderungen zu meistern und sich in ihrer Karriere zu behaupten. Die kognitive Flexibilität kann durch Geschlechternormen und soziale Erwartungen beeinträchtigt werden, da traditionelle Geschlechterrollen und soziale Erwartungen andere Anforderungen an Frauen stellen können, aber die Überwindung dieser sozialen Barrieren und die Annahme einer wachstumsorientierten Denkweise ist ein Schlüsselement, das ihnen mehr Instrumente und Möglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung ihrer Karriere und ihres Wohlbefindens bietet.

Berufstätige Frauen mit unterschiedlichem Hintergrund könnten einzigartige Perspektiven und kognitive Fähigkeiten, einschließlich kognitiver Flexibilität, mitbringen, die zur Innovation und Problemlösung in Teams beitragen können. Achtsamkeitspraktiken wie Meditation und Selbstreflexion verbessern nachweislich die kognitive Flexibilität und können Frauen zugute kommen, wenn sie Achtsamkeit in ihren Alltag einbauen, da sie dazu beitragen, Stress zu reduzieren, die Selbstwahrnehmung zu stärken und die kognitiven Fähigkeiten zu verbessern.



Kognitive Flexibilität ist keine feste Persönlichkeitseigenschaft und kann im Laufe der Zeit entwickelt und gestärkt werden. Um ihre kognitive Flexibilität und Anpassungsfähigkeit in einem sich ständig verändernden Arbeitsumfeld zu verbessern, sollten berufstätige Frauen dem kontinuierlichen Lernen, der Suche nach neuen Herausforderungen und dem Erwerb neuer Fähigkeiten Priorität einräumen.

Durch kollaboratives Arbeiten und den Aufbau vielfältiger beruflicher Netzwerke kann die kognitive Flexibilität verbessert werden, denn die Interaktion mit Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund und aus verschiedenen Perspektiven erhöht die kognitive Anpassungsfähigkeit, erweitert die Denkmuster und fördert innovative Problemlösungen. Eine Vielzahl von Maßnahmen kann zu einer höheren kognitiven Flexibilität bei berufstätigen Frauen beitragen. Dazu gehören die Überwindung gesellschaftlicher Barrieren, die Förderung von Vielfalt, Achtsamkeit, kontinuierliches Lernen und die Förderung eines kollaborativen Umfelds.

Referenzen



- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Goleman, D. (1998). 'What Makes a Leader?' Harvard Business Review, November-December 1998.
- Jacquelyn, B., Langley, C., & Leong, V. (2021). Qué es la "flexibilidad cognitiva" y por qué es clave para el aprendizaje y la creatividad. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57596474>
- Cote, C. (2022). Growth mindset vs. Fixed Mindset: What is the difference? Harvard Business School Online. <https://online.hbs.edu/blog/post/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.
- The Conversation. (2021). IQ tests can't measure it, but 'cognitive flexibility' is key to learning and creativity. <https://theconversation.com/iq-tests-cant-measure-it-but-cognitive-flexibility-is-key-to-learning-and-creativity-163284>
- Suarez Rivas, J. (2019). Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional según el modelo Goleman Woman Essentia. <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/liderazgo-modelo-goleman/>
- Yañez, J. L., & Rodriguez, A. (2020). El liderazgo emocional según Daniel Goleman. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-liderazgo-emocional-segun-daniel-goleman/>

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

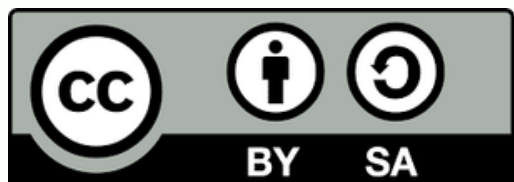
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung [Mitteilung] trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Autoren

© Mai 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Diese Veröffentlichung wurde mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission unter Erasmus + Project “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146” durchgeführt.

Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen



(CC BY-SA) : Es steht Ihnen frei, das Material zu teilen, d. h. zu kopieren und in jedem beliebigen Medium oder Format weiterzugeben, und es anzupassen, d. h. zu remixen, umzuwandeln und für jeden beliebigen Zweck, auch für kommerzielle Zwecke, zu nutzen. Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie die Lizenzbedingungen unter den folgenden Bedingungen einhalten:

Namensnennung – Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen , einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

Weitergabe unter gleichen Bedingungen — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder anderweitig direkt darauf aufbauen, dürfen Sie Ihre Beiträge nur unter derselben Lizenz wie das Original verbreiten.

Keine weiteren Einschränkungen — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.