

*"Zeit ist eine begrenzte Ressource. Menschliche Energie dagegen ist eine vielfach unterschätzte Kapazität. Wir können sie erweitern, erneuern und lernen, sie besser zu nutzen."*



## Deep Dive A

**Dr. Kerstin Humberg, Managing Director Yunel**

**"MIT POSITIVER PSYCHOLOGIE BESSER  
LEBEN UND ARBEITEN"**

## ÜBER DR. KERSTIN HUMBERG

Dr. Kerstin Humberg ist die Gründerin und Geschäftsführerin von Yunel in Berlin. Yunel kombiniert Erkenntnisse aus Psychologie und Hirnforschung mit strategischer Beratung und Training, um menschliche Potenziale für die Gesellschaft zu entfalten. Nach einer journalistischen Ausbildung, Korrespondententätigkeit in den Auslandsbüros von dpa und ZDF in Südafrika und Studium war Kerstin als Beraterin für McKinsey & Company im Einsatz. Promoviert hat sie zu unternehmerischen Ansätzen der Armutsbekämpfung in Bangladesch.

Seit 2020 unterstützt sie den Klimaforscher Hans Joachim Schellnhuber beim Aufbau vom „Bauhaus Erde“. Inspiriert durch ihre Vorbilder Muhammad Yunus und Nelson Mandela, glaubt Kerstin an die transformative Kraft von Social Entrepreneurship und Positive Leadership.

>> [yunel.de](https://yunel.de)

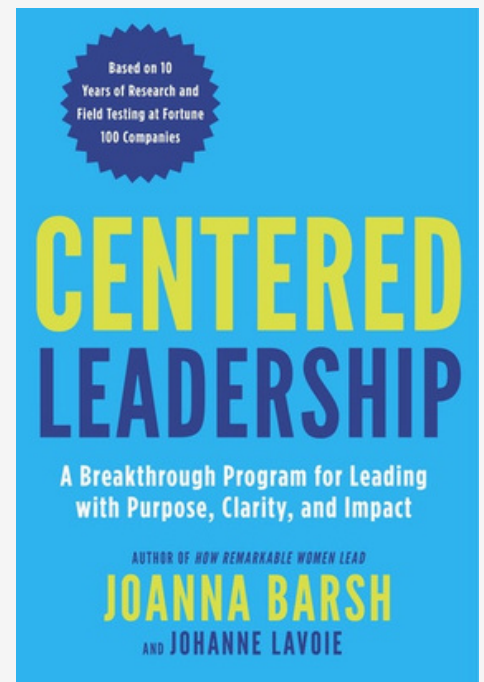
# POSITIVE PSYCHOLOGIE

*... ist die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Im Kern steht die Frage: Was brauchen Menschen, um ihr Potenzial optimal zu entfalten?*

## CENTERED LEADERSHIP

*... ist ein Ansatz positiver Selbstführung, der von McKinsey auf Basis der Positiven Psychologie entwickelt wurde. Er umfasst folgende Facetten:*

- **Meaning:** Wie kann ich auf Basis meiner Werte und Stärken eine persönliche Vision entwickeln, die mir ein Gefühl von Sinn vermittelt?
- **Energizing:** Wie kann ich meine Energie Ressourcen besser steuern - nicht zuletzt um in Zeiten starker Belastung widerstandsfähiger zu sein?
- **Positive Framing:** Was braucht es, um schwierige Situationen und Widrigkeiten im Leben in ihrem Kontext zu betrachten bzw. als Lernerfahrungen zu begreifen?
- **Connecting:** Welche Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld können mir helfen zu wachsen? Wie baue ich starke Beziehungen auf?
- **Engaging:** Wie kann ich besser für mich einstehen? Was braucht es, um mit Mut und Risikobereitschaft Chancen zu ergreifen?



Bei allen fünf Dimensionen handelt es sich um Fähigkeiten, die sich erlernen bzw. trainieren lassen. Gleichzeitig beeinflussen sie sich gegenseitig.

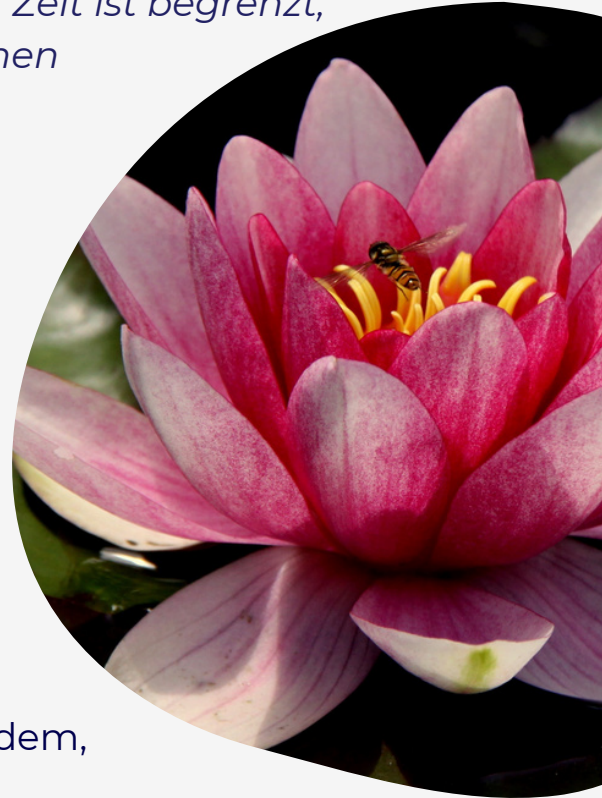
*"Happiness is not a 'nice-to-have' goal. Emotional and psychological wellbeing are critically important to leadership."*

*Joanna Barsh,  
Ex-McKinsey Direktorin und Gründerin des „Leadership Projects“*

# ENERGIZING

*... ist einer der Aspekte von Centered Leadership. Zeit ist begrenzt, aber Energie ist eine immense Ressource. Menschen verfügen über vier Energiequellen:*

- **Physische Energie:** Menge der Energie; das Fundament von Ausdauer & Tatkraft; wie körperlich fit wir uns fühlen.
- **Mentale Energie:** Fokus der Energie; wie präsent wir uns fühlen.
- **Emotionale Energie:** Qualität der Energie; abhängig von der Häufigkeit positiver vs. schwieriger Emotionen; wie offen wir sind.
- **Spirituelle/soziale Energie:** Die Energie des menschlichen Geistes; wieviel Sinn wir bei dem, was wir tun, erleben.



## 5 LIFE-HACKS FÜR MEHR POSITIVE ENERGIE

- **Mini-Urlaube einlegen:** Liste mit 10 bis 15 Lieblingsaktivitäten anlegen, die kurzfristig Energie spenden oder Erholung versprechen. Wenn Meetings ausfallen oder Calls unerwartet früher enden, die gewonnene Zeit bewusst nutzen, um Körper und Geist zu entspannen.
- **ALI:** Mit der ALI Strategie auch in emotional schwierigen Momenten einen kühlen Kopf bewahren: Atmen, Lächeln, Innehalten.
- **Achtsamkeit:** Schon durch wenige Minuten Meditation pro Tag können wir unser Gehirn in weniger als 8 Wochen verändern und damit Fokus, Gedächtnis und Selbstwahrnehmung verbessern. Zu empfehlen: Headspace, das Fitness-Studio fürs Gehirn.
- **2 min mail:** Sich jeden Morgen 2 Minuten Zeit nehmen, um den Tag mit einer positiven Textnachricht zu beginnen: Wer in meinem Umfeld hat Dank oder Lob verdient?
- **3 gute Dinge:** Jeden Abend 2 Minuten lang den Tag Revue passieren lassen und drei Dinge aufschreiben, die besonders gut waren. Sich dann fragen: Wie habe ich dazu beigetragen?