

Emel Siegel

Scrum Master & Team Coach



"Führungsarbeit ist in erster Linie Beziehungsarbeit.

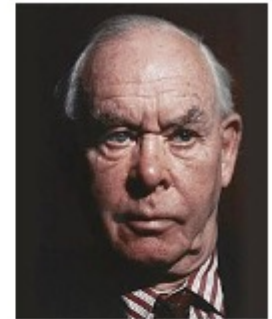
Nur wer sich seiner persönlichen Beziehungsmuster klar ist, der kann auch bewusst seine Beziehungen nach außen gestalten."

✉ emel.siegel@outlook.com

🐦 [@agileSuperMel](https://twitter.com/agileSuperMel)

🔗 https://www.xing.com/profile/Emel_Siegel/cv

#Bindungstheorie - am Du erkenne ich das Ich



- Edward John Mostyn Bowlby (Kinderarzt, Kinderpsychiater, Psychoanalytiker) - 1969 Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung



- mit etwa 6 Monaten formt das Kind ein Bild seiner hauptsächlichsten Bezugspersonen
- Durch die Reaktionen der Bezugspersonen erhält das Kind eine innere Vorstellung von Bindung
- das Gleichgewicht von Bindung & Exploration ist in einem sog. inneren Arbeitsmodell abgebildet
→ unterschiedliche Urbindungsmodelle für verschiedene Bindungspersonen



- Bindung ist die besondere Beziehung eines Kindes zu einer oder mehreren Bezugspersonen, die es beständig betreuen
- Sichert dem Kind Schutz und Zuwendung, die es in belastenden Situationen zum Überleben braucht
- Bindungsverhalten - bezieht sich auf die Verhaltensweisen des Kindes, um die Nähe der Bezugsperson zu sichern

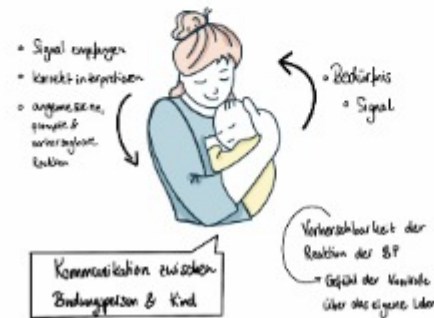
SÄULEN der Bindungsentwicklung

① Sicherheit spüren

- Nähe zur Bindungsperson
- Beschützend, aber nicht „überwältigend“ aufdringlich oder ignorierend
- Erfüllung der Grundbedürfnisse (Schutz, Nahrung, Wärme)
- Das Kind weiß, dass es bei Stresssituationen durch die Bindungsperson sicher ist, ist dadurch auch fähig die Welt zu erkunden

② Gesehen, gehört & verstanden werden

- Bindungsperson & Kind sind aufeinander eingestimmt



③ Beruhigt werden / Umgang mit negativen Gefühlen

- Bei stressigen Situationen hilft die BP dem Kind sich zu beruhigen und seine Gefühle zu regulieren
- Das Kind entwickelt mit der Zeit selbst Emotionsregulationsstrategien für frustrierende Situationen

④ sich wertgeschätzt fühlen

- Grundlage für die Entwicklung des Selbstwertgefühls
- Freude der Bezugsperson über das Sein und nicht tun des Kindes
- „Fokus auf Freude der Elternschaft statt auf die Aufgaben“

⑤ Sich unterstützt fühlen

- BP ermöglicht Autonomie des Kindes mit der Zusicherung eines Sicherheitsnetzes
- die Sicherheit ermöglicht Kindern ihr Explorationsbedürfnis zu stillen und trotzdem scheitern zu dürfen (Fehlertoleranz)

#Mary Ainsworth - Strange Situation Studie



STUDIE

Strange Situation

Mary Ainsworth

Sicher

- lässt sich schnell beruhigen
- spielt dann weiter
- Unvertrauen
- Stressregulierung über Nähe der Bindungsperson
- Cortisollevel nimmt prompt wieder ab

- Kind wird kurze Zeit allein mit fremder Person gelassen
- Betrachtung der Reaktion des Kindes, wenn Bindungsperson zurück kehrt

Unsicher vermeidend

- unbeeinträchtigt vom Verlassen des Raumes der Bindungsperson → spielt weiter
- bei Rückkehr Vermeidung der Bindungsperson
- Muster „Beziehungsvermeidung“
- Gefühlunterdrückung
- Stressregulierung erfolgt nicht über BP → Cortisollevel bleibt über mehrere Stunden erhöht

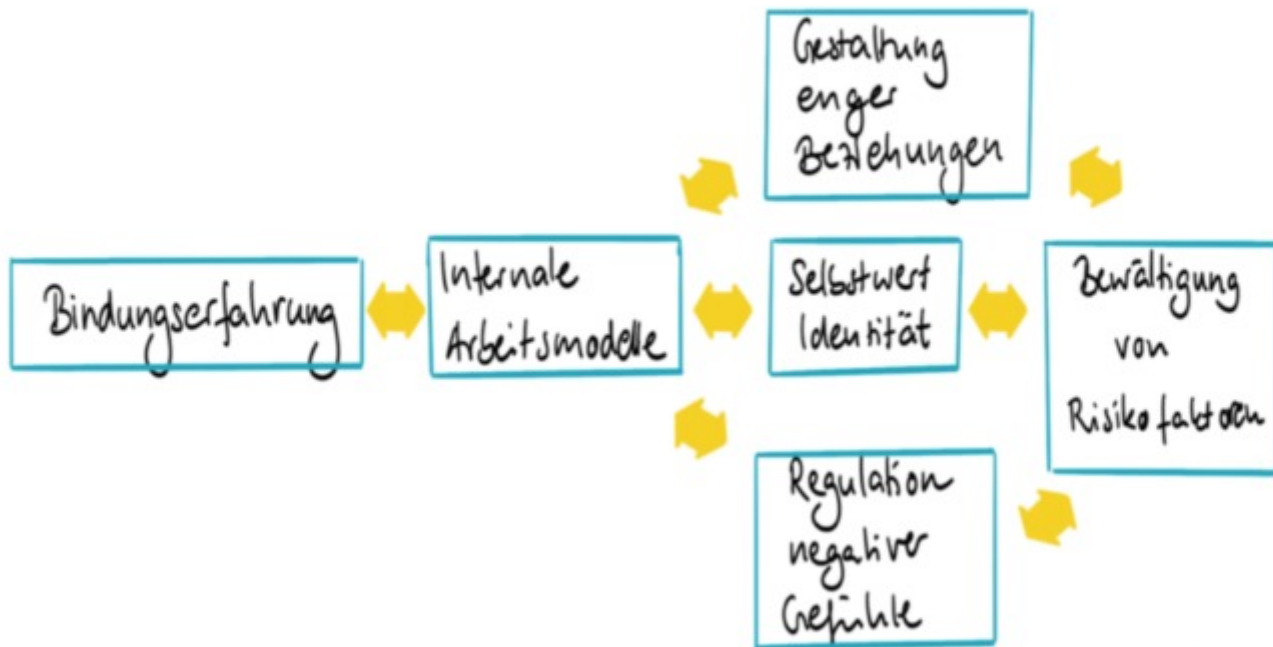
unsicher ambivalent

- ängstlich in Trennungssituationen
- mal starke Nähe, mal Abweisung durch Bindungsperson erlebt
- ambivalente Reaktion bei Rückkehr der Bindungsperson
klimmern abweisend aggressiv
- lassen sich dennoch kaum von BP beruhigen
- Cortisolspiegel bleibt länger erhöht

desorganisiert

- unerwartetes Verhalten
erstarren im Kreis drehen ...
- Beziehung ist bedrohlich, Gewalt durch BP
- BP ist Quelle der Angst ist aber gleichzeitig die einzige Person, die das Kind versorgt
- Cortisolspiegel dauerhaft erhöht

#Auswirkungen des inneren Arbeitsmodells der erfahrenen Bindung



#Welche Bindungsstrategien hast Du?

- Unsere Bindungserfahrung beeinflusst die Strategien, die wir täglichen Umgang miteinander oder in stressigen Situationen brauchen



<https://www.attachmentproject.com/>

Alle Strategien sind gut und dienen oder dienten dem Überleben im eigenen Kontext!!!!

#Bindungstypen bei Erwachsenen

Sicher

"ich bin ok, du bist ok"

- positives Selbstbild
- positives Menschenbild
- Zulassen emotionaler Nähe
- Wohlgefühl sowohl in Beziehung als auch allein
- grundsätzlich psychologisch sicher
- angemessener Umgang mit Kritik
- Gutes Verständnis zum Umgang in sozialen Kontexten

#Bindungstypen bei Erwachsenen

unsicher ängstlich

"ich bin nicht gut genug"

"ich muss mehr tun, um gut genug zu sein"

- geringes Selbstwertgefühl
- höher priorisieren der Bedürfnisse der anderen "Aufopferung"
- mangelnde Verbindung zu den eigenen Bedürfnissen
- stetige externe Suche nach Bestätigung, dass man ok ist (zB durch enorme Leistung)
- Vermeidung von Single dasein
- Fürsorgliche, freundliche und großzügige Art
- Angst vor Ablehnung und Kritik

#Bindungstypen bei Erwachsenen

unsicher vermeidend

"alleine bin ich besser dran"

- Vermeidung emotionaler Intimität
- wenig Vertrauen in andere
- Unbehagen eigene Gefühle zu zeigen
- Wirkung nach außen: distanziert, kalt, "einsamer Wolf"
- "Aufsetzen einer Maske"
- Unabhängig

#Bindungstypen bei Erwachsenen

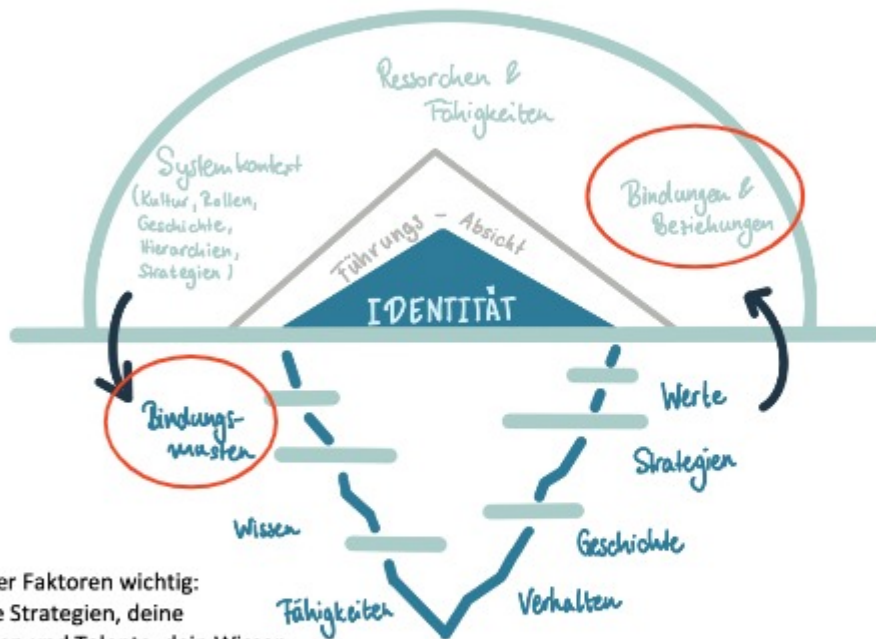
desorganisiert

"Ich will und ich will nicht"

- Wunsch nach Nähe und Intimität aber Angst anderen zu vertrauen
- schlechte Emotionsregulierung
- Angst verletzt zu werden
- Instabiles und Mehrdeutiges Verhalten in sozialen Beziehungen
- oft einhergehend mit psychischen Problemen (Depression, Borderline, ..)

#Wie kannst Du diese Wissen für Dich als Agile Coach und Scrum Master nutzen?

- Führung ist die Übernahme von Verantwortung
- Jeder in einem Team kann Verantwortung übernehmen (zB über seine Rollendefinition)
- Von der Verantwortungsübernahme aller im Team hängt das Team Arbeitsergebnis ab
- Unsere Bindungserfahrung beeinflusst die Art und Weise wie wir Verantwortung verstehen und übernehmen und somit auch unsere Führung



Für die Ausführung bewusster Führung ist die Betrachtung folgender Faktoren wichtig:

- Kenne dich selbst als komplexes Wesen (deine Werte, deine Strategien, deine Geschichte, Dein Verhalten, deine Wirkung, deine Fähigkeiten und Talente, dein Wissen, Bindungsmuster)
- Führungsabsicht - Sei dir bewusst, was deine Intention / Absicht ist
- Kenne dein Systemkontext (Kultur des Kontextes, deine Handlungsbefähigung, Sytemstrategien, Rollen, Systemgeschichte ..)
- Bindungen und Beziehungen im System
- Ressourcen und Fähigkeiten des Systems

#Mitgebsel zum Nachdenken

Wie würdest Du nach dem Wissen der heutigen Session hier als Scrum Master agieren?

Beispiel Teamdynamik

