

Der Selbstführungsschlüssel

Zur leichten Freisetzung
konstruktiver Kräfte
in Schlüsselmomenten



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors untersagt.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzungen, Mikroverfilmung, und Speicherung und Verarbeitung in digitalen Systemen.

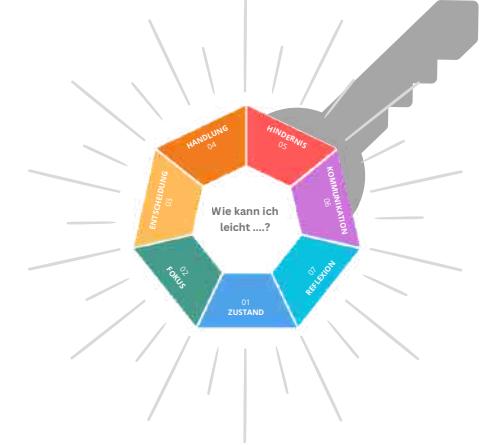
Sehr gerne können Modelle bei Nennung des Autors in Seminaren oder Coachings verwendet werden.

Copyright © 2024 Akademie für Konstruktivität, Ravensburg

Version02

Alle Rechte bei Thomas Grenz, Ravensburg

Inhalt (zum Navigieren auf klicken)



Einführung 

1. ZUSTAND 

2. FOKUS 

3. ENTSCHEIDUNG 

4. HANDLUNG 

5. HINDERNIS 

6. KOMMUNIKATION 

7. REFLEXION 

K-Minischritte 

1. Die entspannende Atemtreppe 

2. Das freudige Tagesziel 

3. Der intuitive Münzwurf 

4. Der leichte Minischritt 

5. Die 3 lösenden Alternativen 

6. Die passende Filmrolle 

7. Der spontane Tagebucheintrag 

Abschluss 

Selbstführung, Selbstwirksamkeit und Durchsetzungsstärke

Als Führungskraft, Unternehmerin oder Unternehmer willst du etwas Bestimmtes erreichen. Vielleicht willst du ein bestimmtes Ziel erreichen oder sogar eine große Vision verwirklichen. Letztendlich willst du von A nach B. Und was es dazu braucht ist Selbstführung.

Selbstführung ist ein umfassendes Konzept, das in verschiedenen Dimensionen unser Leben beeinflusst. Sie geht über die bloße Kontrolle des eigenen Verhaltens hinaus und hilft uns, authentischer und zielgerichtet zu leben.

[Zurück zur Navigation](#)



Vier Dimensionen der Selbstführung sind bei der Einordnung hilfreich:

1. Selbststeuerung

Die Fähigkeit, unser Denken und Handeln bewusst zu lenken. Ein Beispiel: In einem konfliktbeladenen Gespräch wartest du bewusst einen Moment der Ruhe ab, um konstruktiver zu reagieren.

2. Zielführung

Selbstführung im Hinblick auf das Erreichen von Zielen. Hier geht es nicht nur um das Setzen von Zielen, sondern auch darum, trotz Rückschlägen immer wieder neue Motivation zu finden und das Ziel im Blick zu behalten.

[Zurück zur Navigation](#)



3. Führung aus dem Selbst

Autonomie bedeutet, dass wir nicht nur auf äußere Erwartungen reagieren, sondern Ziele verfolgen, die im Einklang mit unseren inneren Werten und unserem Identitätsgefühl stehen. Ein Beispiel: Du bemerkst, dass dich deine Arbeit nicht mehr genug erfüllt und überlegst dir eine neue Ausrichtung, die besser zu dir passt.

4. Lebensführung

Es gibt viele unterschiedliche Selbstkonzepte. Eines davon besteht darin, dass Selbst nicht nur als Persönlichkeitsaspekt zu definieren, sondern auf das ganze Leben zu beziehen - als Gesamtselbst zu verstehen. Hierbei besteht Selbstführung darin, sich zu

[Zurück zur Navigation](#)



fragen ob sein Leben insgesamt in eine gute Richtung führt oder ob man etwas grundsätzlich verändern will. So, dass man am Lebensende sagen könnte: „Ja, es war gut so!“

Selbstführung ist ein vielschichtiger Prozess, der sowohl im Kleinen als auch im Großen von Bedeutung ist. Die kleinen, täglichen Entscheidungen legen den Grundstein für die großen Lebensziele, während unsere Visionen und langfristigen Entscheidungen beeinflussen, wie wir im Alltag agieren. Eine konstruktive Selbstführung auf beiden Ebenen schafft eine stimmige Lebensführung die Erfüllung begünstigt.

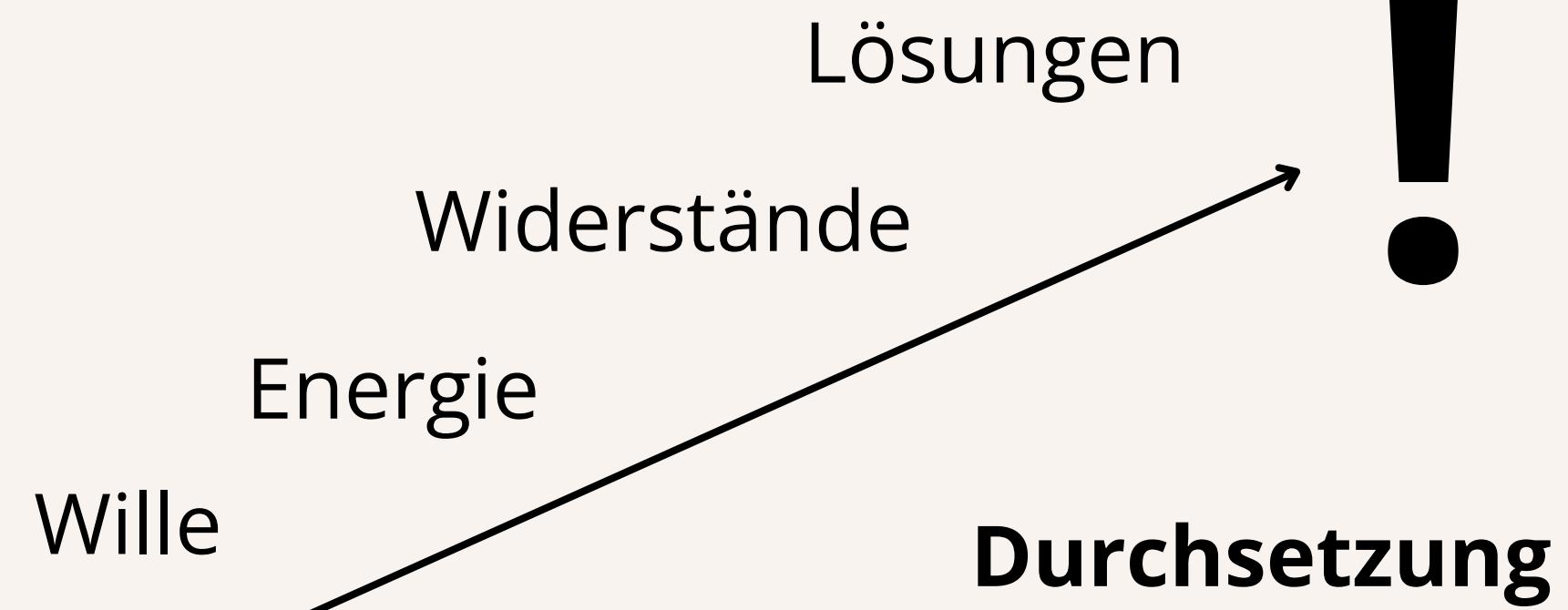
Zurück zur Navigation



Selbstführung

?

Selbstwirksamkeit:
“Wirksam, aus sich
selbst heraus”



Zurück zur Navigation



Damit Selbstführung grundsätzlich gelingen kann, ist es wichtig zu wissen, was man will, wohin man will und wie man die Energie freisetzt, welche in die richtige Richtung führt - und es wichtig mit Widerständen umgehen zu können.

Durch eine verbesserte Selbstführung erhöht sich auch die Selbstwirksamkeit. Man wird wirksamer aus sich selbst heraus. Und diese Selbstwirksamkeit führt zu mehr Durchsetzungsstärke. Durchsetzungsstärke in der Kommunikation mit der Außenwelt, aber auch mehr Durchsetzungsstärke in der Innenwelt, wenn man z. B. hinderliche Gedanken überwindet. Und mehr Durchsetzungsstärke im Beruf und im Leben ganz allgemein. Der Selbstführungsschlüssel kann dir ganz

[Zurück zur Navigation](#)



wunderbar bei deiner Selbstführung helfen.

Die Schlüsselmomente

Der Selbstführungsschlüssel setzt an Schlüsselmomenten an, die uns so gut wie täglich begegnen. Über den Tag verteilt tauchen immer wieder Situationen auf, die wichtig sind, weil sie wertvolles Entwicklungs- und Veränderungspotential beinhalten und deswegen Schlüsselmomente darstellen.

Diese Schlüsselmomente brauchen die richtigen Schlüssel. Einige dieser Schlüsselmomente kennen wir bereits und haben auch schon die passenden Schlüssel parat. Solche Schlüssel beinhalten bestimmte

Zurück zur Navigation



Fähigkeiten, Kompetenzen und Wissen, auf das wir zurückgreifen können. Diese Schlüssel gilt es bewusster und öfters einzusetzen. Andere Schlüsselmomente müssen wir erst noch besser kennenlernen und die passenden Schlüssel herausfinden.

Du kannst deine Schlüsselmomente selbst festlegen und definieren, um mehr Selbstwirksamkeit und mehr Durchsetzungsstärke freizusetzen. Das kann z. B. der wöchentliche Jour Fixe, das Kundengespräch oder die Präsentation beim Lieferanten sein.

Zurück zur Navigation



Die 7 Schlüsselmomente

Ich empfehle dir mit dem Selbstführungsschlüssel zu arbeiten, welcher folgende 7 grundsätzliche Schlüsselmomente beinhaltet:

- ZUSTAND
- FOKUS
- ENTSCHEIDUNG
- HANDLUNG
- HINDERNIS
- KOMMUNIKATION
- REFLEXION

Zurück zur Navigation

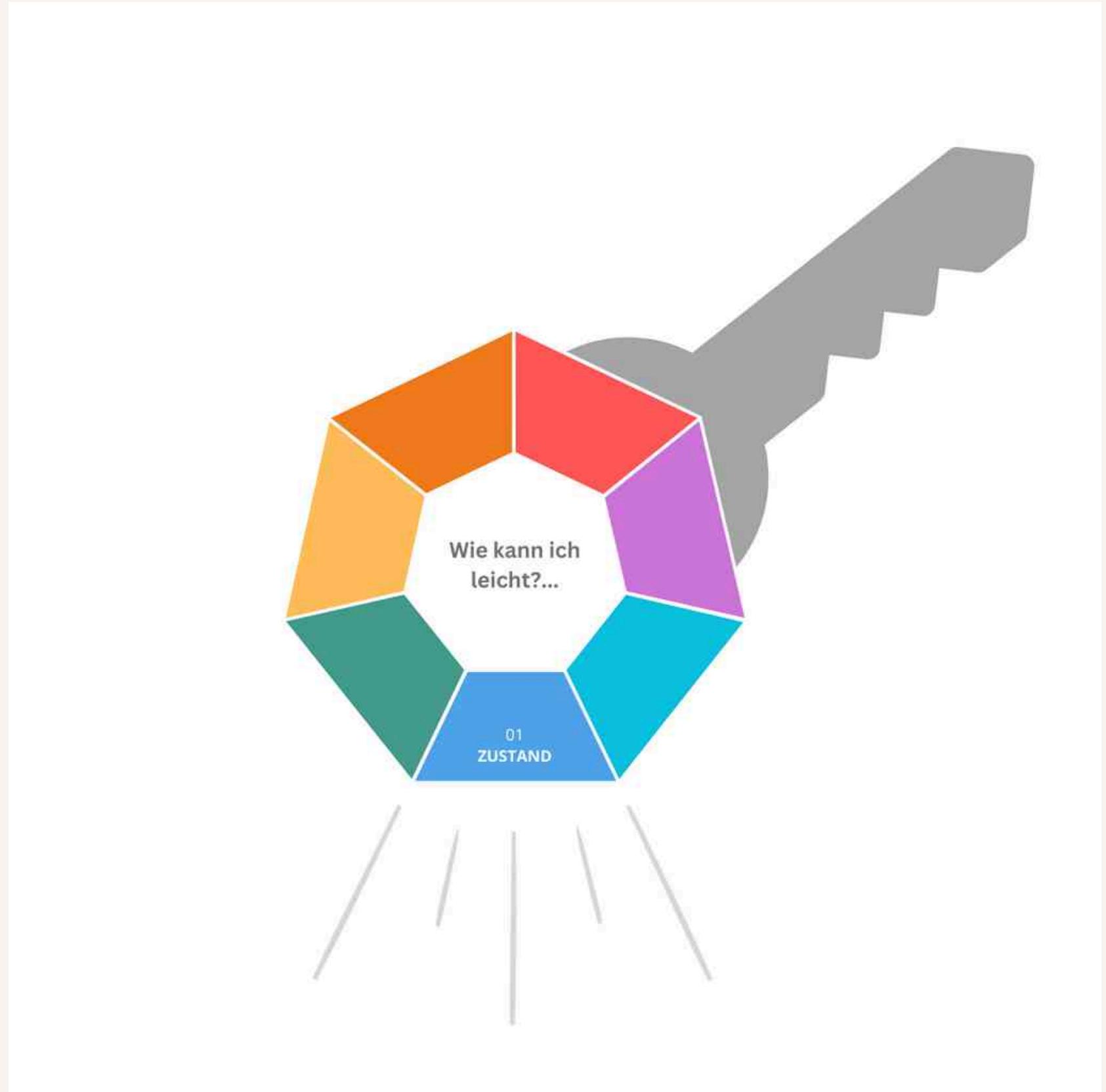


In einem ersten Schritt gehe ich näher auf die Bereiche ein und warum sie wichtig sind, um mehr Selbstwirksamkeit und mehr Durchsetzungsstärke freisetzen zu können. Und danach zeige ich dir jeweils einen K-Minischritt, den du leicht in einem Schlüsselmoment anwenden kannst.

Zurück zur Navigation



ZUSTAND



[Zurück zur Navigation](#)



Du wachst morgens auf, zack geht es um deinen Zustand. Du überprüfst, wie es dir gerade geht, ob du gut drauf bist oder eher nicht. Stehst irgendwann auf und fängst an etwas zu tun, das dir gut tut. Duschen, gut Frühstücken, vielleicht sogar Yoga.



Unser Bedürfnis nach Wohlbefinden ist zentral: Wir wollen uns wohlfühlen. Über den Tag verteilt versuchen wir dieses Wohlbefinden immer wieder herzustellen. Neurologisch betrachtet spricht man übrigens dabei auch von Kohärenz. Kohärenz besteht dann, wenn die Einzelteile gut zusammenwirken und Harmonie entsteht. Wir versuchen uns also immer wieder in einen kohärenten, harmonischen Zustand zu bringen, der sich gut anfühlt.

[Zurück zur Navigation](#)



Befinden wir uns in einem guten Zustand, dann fällt uns das Denken, Entscheiden und Kommunizieren deutlich leichter. Es macht einen großen Unterschied aus, ob wir uns gerade in einem Stressmodus befinden oder in einem Gelassenheitsmodus. Manche sprechen hier auch von einem Ressource-State. Einem Zustand, bei dem man auf seine Ressourcen zurückgreifen kann, also seinen Fähigkeit und Kompetenzen. Wenn der Zustand befreiter ist, kann man sich auch grundsätzlich besser selbst managen, selbst führen.



Zurück zur Navigation



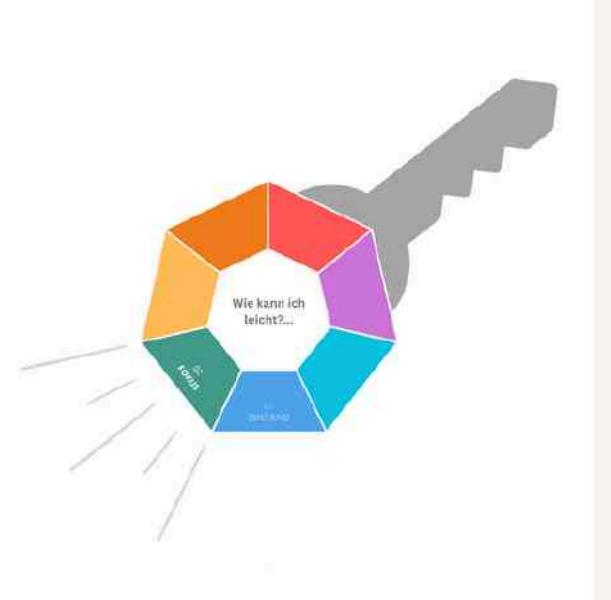
FOKUS



Zurück zur Navigation



Zerstreuung kann etwas Gutes sein. Sich mal ablenken von all den Pflichten und Zwängen, mit denen man es tagtäglich zu tun hat. Tagträumen kann etwas sehr Erholendes sein. Aber mittlerweile wird es immer schwieriger, sich zu fokussieren. Es ist schon erstaunlich, wie oft wir uns am Tag im Nirvana der Zerstreuung verlieren. Kein Wunder bei all den Zerstreuungsmaschinen an die wir uns kontinuierlich andocken. Das Handy mit all seinen Zugängen zu unzähligen seiner Social-Media-Plattformen ist an oberster Stelle zu nennen. Klar kommt es darauf an wie man sich auf Social-Media bewegt. Hat man einen Fokus, dann können bestimmte Plattformen sehr hilfreich und nützlich sein. Hat man aber keinen Fokus, dann wird man sich zu lange mit Unnützem und



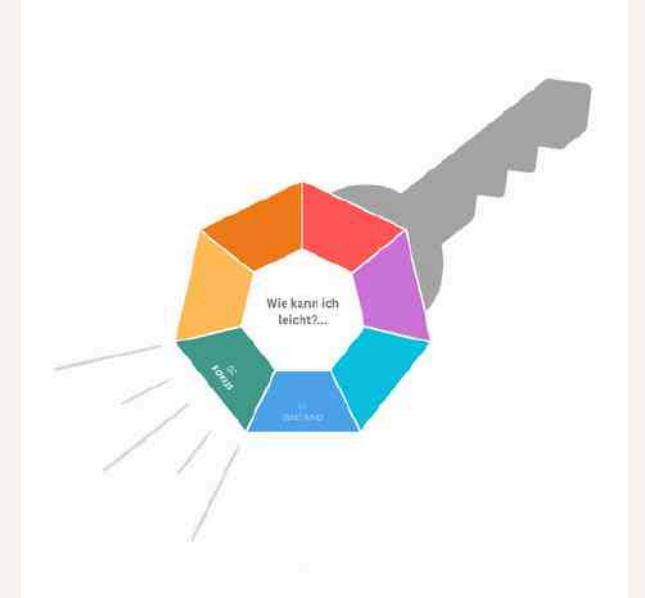
[Zurück zur Navigation](#)



Sinnlosem aufhalten.

Die Plattformen sind nicht wirklich das Problem. Es geht um einen konstruktiven Umgang mit diesen Informations- und Zerstreuungsmaschinen. Das Hauptproblem ist dabei die eigene fehlende Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung. Und die wirkt sich nicht nur auf den Umgang mit dem Internet aus, sondern in allen Bereichen.

In der bekannten Weisheit: „Where the attention goes, the energy flows!“ steckt sehr viel Wahrheit. Selbstführung bedeutet ja im Kern, seine Aufmerksamkeit in eine Richtung bewegen zu können, damit die nötige Energie freigesetzt wird, die dann zum



[Zurück zur Navigation](#)



Ziel führen und zur Verwirklichung eines bestimmten Vorhabens beitragen soll.

Wenn man sich aber allzu oft im Nirvana der Belanglosigkeiten verliert, verzettelt man sich immer mehr und verliert auch immer mehr an Energie. Oft wird ja von Prokrastination oder Aufschieberitis gesprochen. Letztendlich führt es zu Passivität und Lähmung, wodurch man sich immer weniger als selbstwirksam erlebt. Umgekehrt fällt es einem immer leichter sich selbst zu führen, wenn man sich in einem gesunden Maß fokussieren kann.



[Zurück zur Navigation](#)



ENTSCHEIDUNG

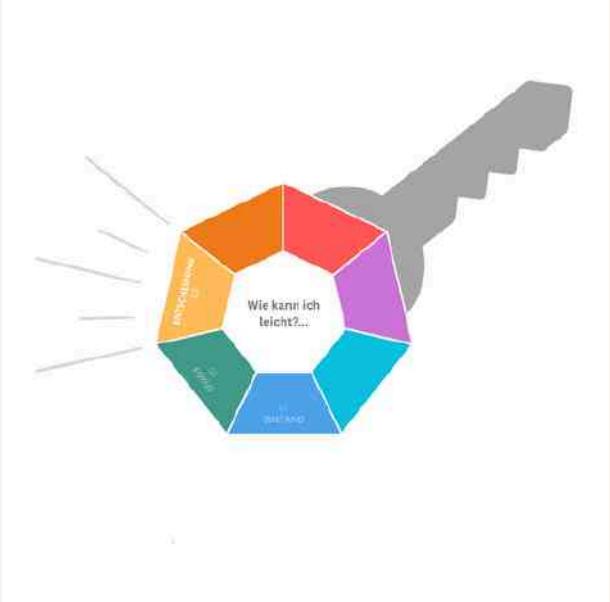


Zurück zur Navigation



Als Führungskraft oder Unternehmer gehört das Fällen von Entscheidungen zu den Hauptaufgaben. Führung zu übernehmen, bedeutet ganz oft Entscheidungen zu fällen. Aber Entscheidungen fällen hat eine noch viel größere Bedeutung. Es gibt Studien die belegen, dass wir am Tag im Durchschnitt bis zu 35.000 Entscheidungen fällen. Und die meisten davon unbewusst. Wenn wir uns nicht entscheiden könnten, könnten wir nicht überleben. Unser Leben besteht aus einem Fluss, einer Aneinanderreihung, von Entscheidungen.

Und dann gibt es die Momente, in denen wir uns nicht entscheiden können. Solche Momente können sehr anstrengend und kraftraubend sein. Dann erleben wir

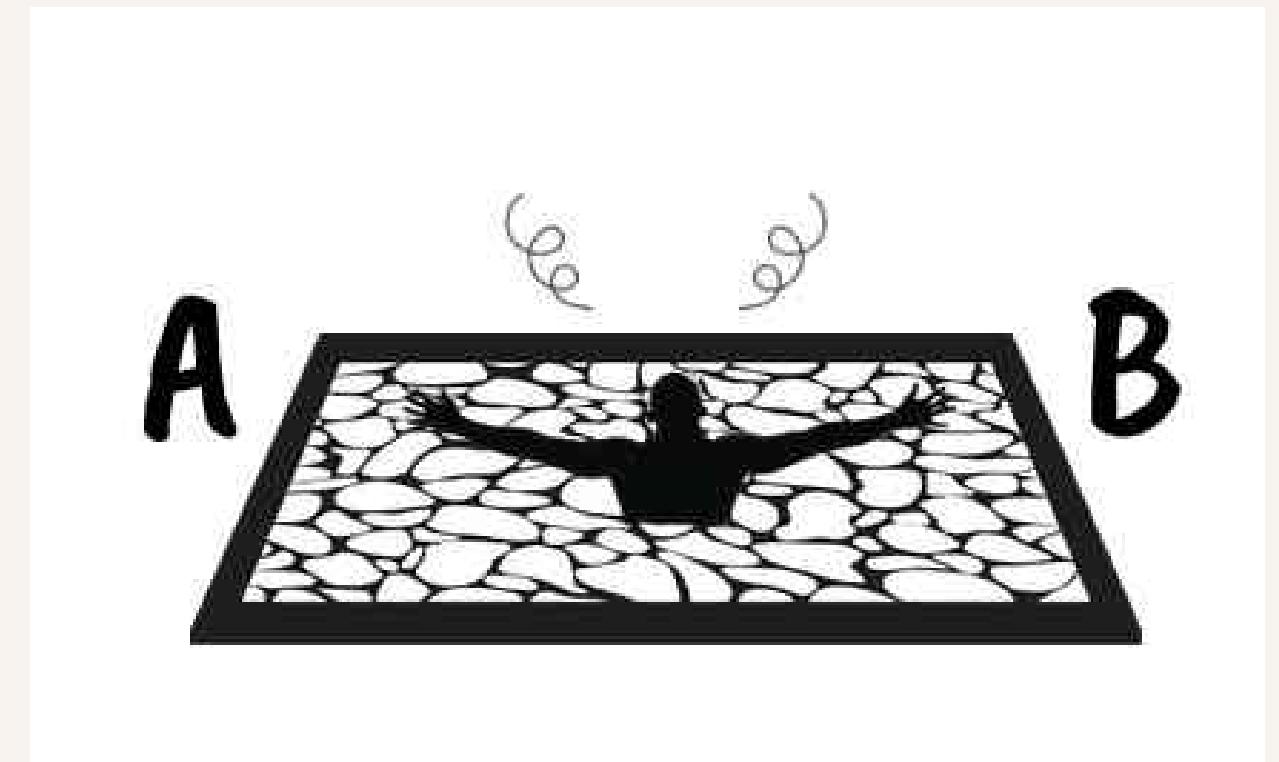


Zurück zur Navigation



uns wie Tantalos, dem König aus der griechischen Mythologie, der von den Göttern wegen seiner Freveltaten zu ewiger Qual im Hades bestraft wurde. Tantalos musste in einem Becken voller Wasser, welches ihm bis zum Hals reichte, stehen. Links und rechts am Beckenrand standen Nahrungsmittel, die er aber nicht erreichen konnte, weil er beide Arme durch einen Fluch gleichzeitig austrecken musste. Was für eine Qual.

Genauso ergeht es manch einem, wenn er sich nicht entscheiden kann. Anstatt den Bann zu brechen und sich für eine Seite zu entscheiden, wodurch man die Nahrungsmittel erreichen würde, entscheidet man sich gar nicht. Oder man schlägt sich auf eine Seite und

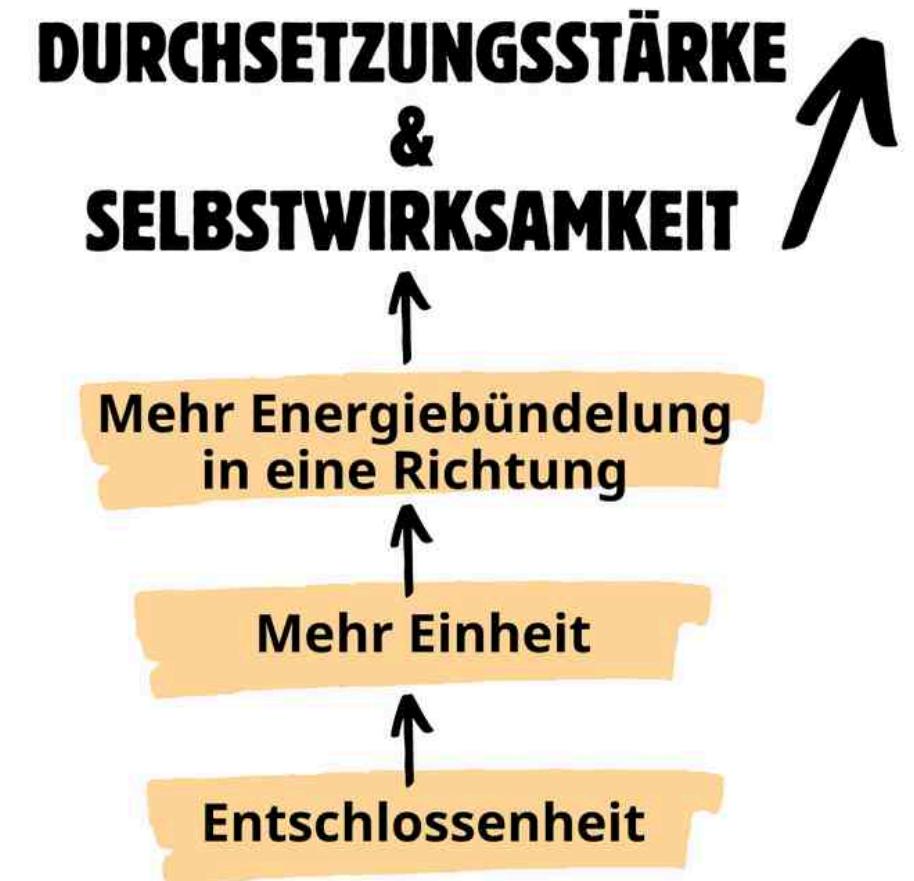


[Zurück zur Navigation](#)



kurz bevor man den Beckenrad erreicht hat, wechselt man die Richtung wieder und schlägt sich auf die andere Seite. Man fasst aber nie wirklich einen Entschluss, den man auch mal eine längere Zeit aufrechterhält.

Selbstführung hat also viel mit der Fähigkeit zu tun, sich entscheiden zu können. Und entscheiden hat viel mit loslassen zu tun und sich für eine Seite des Beckenrands zu entscheiden. Wodurch man seine Energie mehr in eine Richtung bringt.



Zurück zur Navigation



HANDLUNG



Zurück zur Navigation



Es ist wichtig abwarten zu können und nicht in blinden Aktionismus zu verfallen. Als Führungskraft oder Unternehmer muss ich mich zurückhalten können, um besonnen zu handeln. Wenn ich es aber mit meiner Besonnenheit übertreibe oder mich zu viel in theoretische Gedankengebäude verliere, entsteht Passivität. Ich kann mein Leben lang davon träumen, eine Weltreise zu unternehmen, aber ohne entsprechendes Handeln, wenn ich zu passiv bleibe, bleibt auch diese Vision ein Traum.

Über das Handeln und die Umsetzung könnte man vieles schreiben. Ein interessantes Buch, das ich z. B. dazu gelesen habe ist „Machen, nicht denken!“ von Richard Wiseman. Oder „Gesagt, getan!“ von Alexandra



[Zurück zur Navigation](#)



Altmann. Letztendlich geht es um das pure Umsetzen, das Verhalten und Handeln – ich tue es! Selbstführung besteht also auch darin, die Dinge in die Hand zu nehmen – zu handeln.

„Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er auf den Erfolg wartet.“ Thomas Alva Edison



Zurück zur Navigation



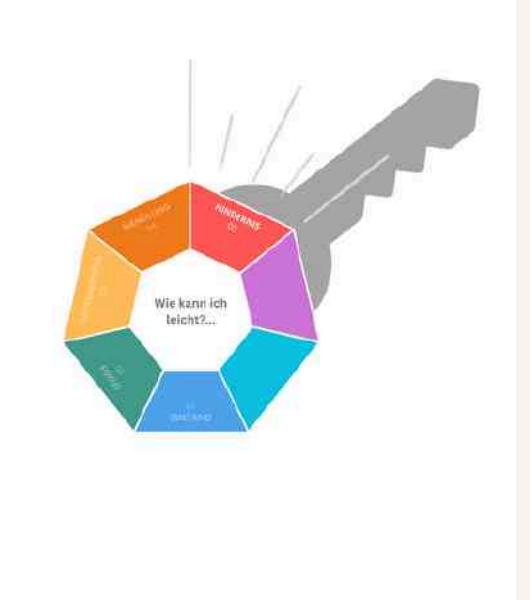
HINDERNIS



Zurück zur Navigation



Wie schön wäre es, wenn keine Hindernisse auf dem Weg zur Verwirklichung der Vorhaben auftauchen würden. Es würde einfach alles in eine Richtung mit Leichtigkeit fließen. Das ist schlichtweg unrealistisch. Es tauchen Probleme auf.



Man braucht es sich nicht unnötig schwer zu machen, indem man unnötige Probleme erzeugt oder verschärft. Aber wenn man sich mit dem Leben auseinandersetzt, wird man irgendwann feststellen, dass es im Wesentlichen darum geht, sich mit Problemen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden.

Evolution hat viel mit Problemlösung zu tun. Alles was

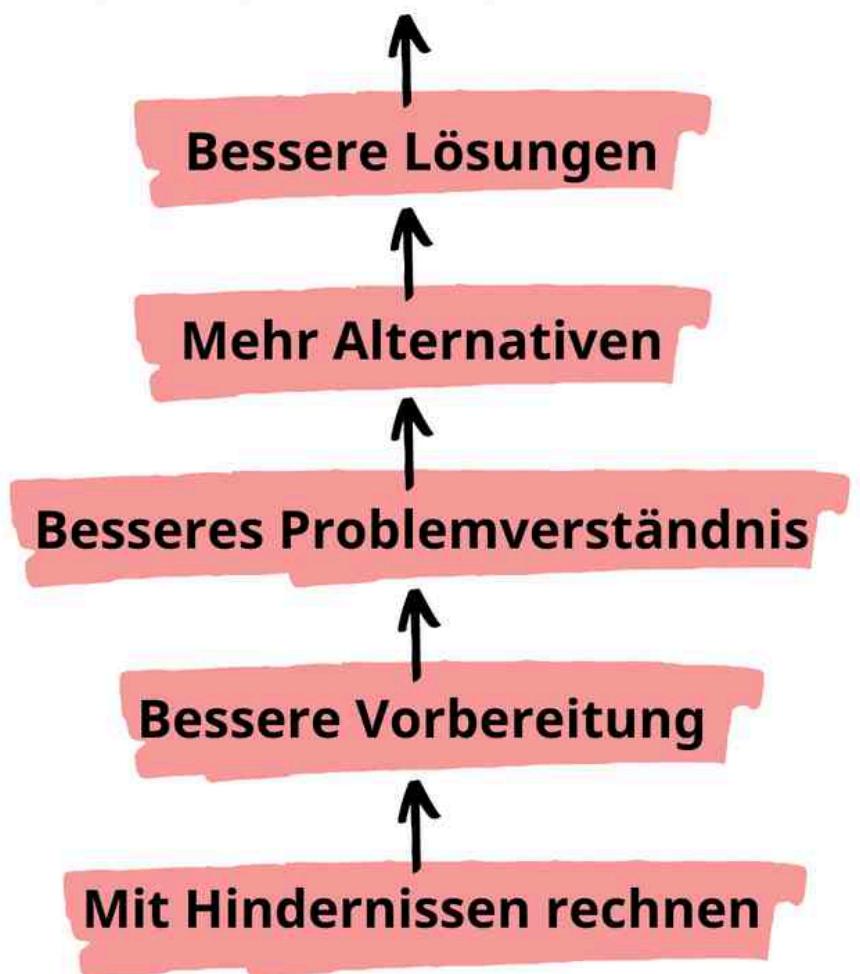
[Zurück zur Navigation](#)



sich in der Natur durchgesetzt hat, musste sich mit bestimmten Widerständen auseinandersetzen, eine Lösung für das Problem finden. Und es ist logisch, wenn man große Ziele verfolgt, dass dann mehr Hindernisse auftauchen, die vielleicht auch mal schwerer zu bewältigen sind. Im Gegensatz dazu, wenn ich nur in meiner Bubble bleibe, um mich sicher zu fühlen und um ja keine Anstrengung erleben zu müssen.

Mit Hindernissen zu rechnen, führt zu einer besseren Selbstführung, weil man sich weniger vormacht. Wenn man die Hindernisse besser versteht, kann man auch bessere Lösungen finden. Und weil man sich besser vorbereiten kann man Alternativen entwickeln, falls das Hindernis auftaucht.

DURCHSETZUNGSSTÄRKE & SELBSTWIRKSAMKEIT



Zurück zur Navigation



KOMMUNIKATION

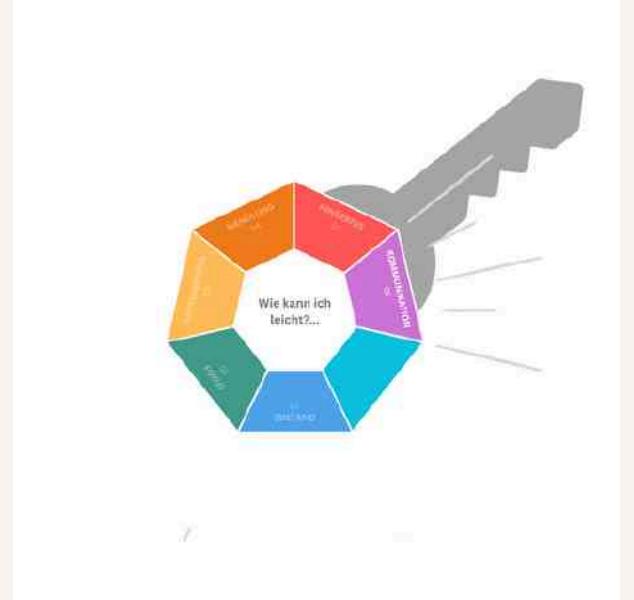


Zurück zur Navigation



Es gibt zahllose Formen der Kommunikation. Beispielsweise die zwischenmenschliche Kommunikation, bei der zwei oder mehr Menschen miteinander interagieren. Oder die technologische Kommunikation, bei der Maschinen miteinander kommunizieren. Ebenso die biologische Kommunikation, bei der Zellen in einem Organismus in Kontakt stehen, wie zum Beispiel Nervenzellen. Selbst der innere Dialog in einem Menschen stellt eine Form der Kommunikation dar. Immer dann, wenn ein Reiz und eine Reaktion stattfinden, kann davon ausgegangen werden, dass Kommunikation stattfindet.

Ohne Kommunikation kann Leben nicht stattfinden. Oder stell dir vor, du würdest zur Arbeit gehen und es

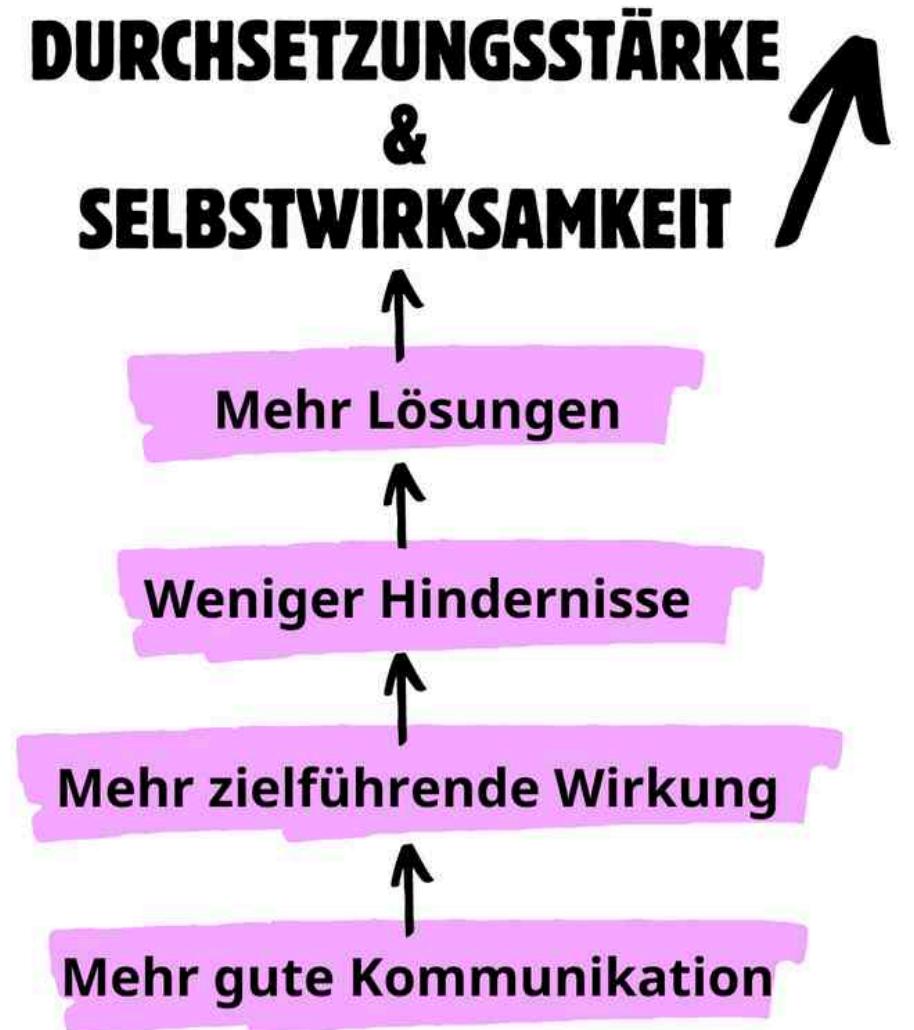


[Zurück zur Navigation](#)



gäbe keine Kommunikation – das ist unmöglich.

Fast jedes Problem, ist letztendlich ein Kommunikationsproblem, weil alles in irgendeiner Form auch mit Kommunikation zu tun hat. Je besser wir verstehen, wie Kommunikation funktioniert, umso leichter wird auch die Selbstführung. Wir verstehen besser, wie wir mit uns selbst kommunizieren und wie mit der Außenwelt kommunizieren.



Zurück zur Navigation



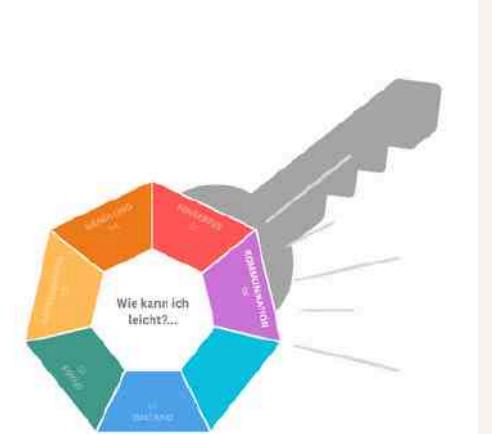
REFLEXION



[Zurück zur Navigation](#)



Immer dann, wenn wir über eine schwierige Situation mehr herausfinden wollen, fangen wir an zu reflektieren. Wir begeben uns dann in die Reflexion.



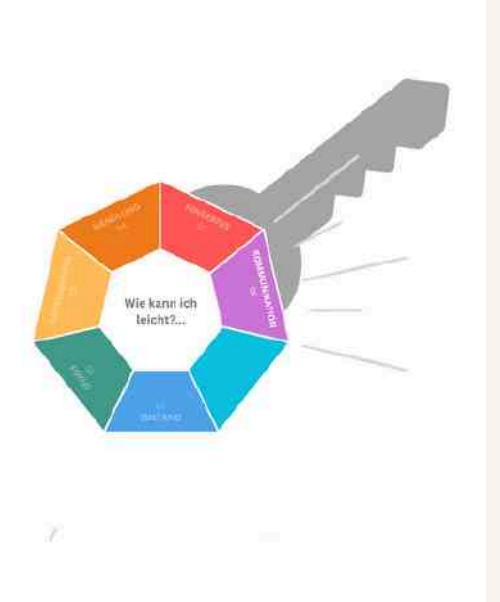
Der Begriff Reflexion, stammt vom lateinischen „reflexio“ ab, was soviel wie zurückbeugen bedeutet. Das daraus entstandene französische „réflexion“ beinhaltet die Reflektion, das Spiegeln.

Wir spiegeln etwas. Und bei der Selbstreflexion schauen wir eine Situation an und fragen uns, wie wir uns in dieser Situation verhalten, was wir gedacht oder gefühlt haben. Wir spiegeln uns selbst in der Situation und erhalten Informationen über uns selbst – eine Reflexion. „Ah, so habe ich mich da verhalten... ah so

[Zurück zur Navigation](#)



habe ich mich da verhalten... ah so habe ich da gedacht und mich dabei gefühlt... oder wie denke ich gerade über mich selbst?" Ich kann die Vergangenheit und die Gegenwart reflektieren oder ich versuche ein zukünftiges Bild zu erzeugen und reflektiere die Zukunft.



Spannend ist ja, dass wir Menschen über eine Metakognition verfügen. Wir können uns beim Denken beobachten und reflektieren, wie wir gerade denken.

Uns also beim Denken zuschauen – aus einer Metaposition heraus. Die größte Reflexion werden wir wohl am Ende unseres Lebens durchführen. Dann werden wir uns fragen: „Wer und wie war ich überhaupt?“

[Zurück zur Navigation](#)



Reflexion führt zu mehr Bewusstheit, dazu
eine interessante Metapher...

Da ist ein Loch in der Straße

I.

Ich gehe die Straße entlang.
Im Bürgersteig ist ein tiefes Loch.
Ich falle hinein.
Ich bin am Ende...ich bin hilflos,
aber ich kann nichts dafür.



II.

Ich gehe die gleiche Straße entlang.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.

Zurück zur Navigation



Ich tue so, als würde ich es nicht sehen.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, dass ich wieder drin stecke.
Aber ich kann nichts dafür.
Und wieder dauert es lange, bis ich herauskomme.

III.

Ich gehe die gleiche Straße entlang.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich sehe, dass es da ist.
Und ich falle wieder hinein...es ist schon Gewohnheit.
Meine Augen sind auf.
Ich weiß, wo ich bin.
Ich kann sehr wohl etwas dafür.
Ich steige sofort aus.



Zurück zur Navigation



IV.

Ich gehe die gleiche Straße entlang.
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.
Ich gehe drum herum.

V.

Ich gehe eine andere Straße entlang.



Quelle: Portia Nelson / Autobiographie in fünf kurzen Kapiteln
There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery
Beyond Words Publishing reissued it in 1993

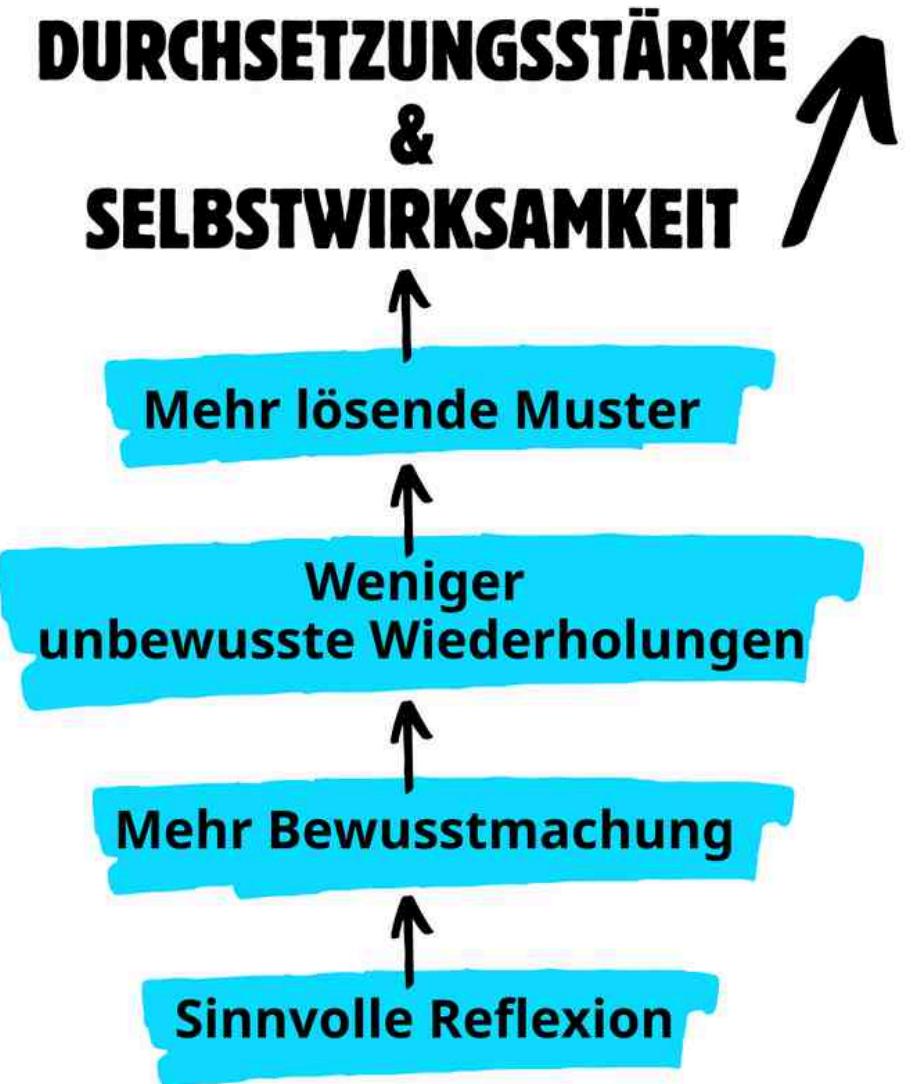
Was für eine schöne Metapher, um Bewusstmachung besser zu verstehen. Wir müssen die Löcher sehen. Wir müssen sie kennenlernen – die Beschaffenheit der Löcher. Damit wir schneller wieder herausfinden, wenn

Zurück zur Navigation



wir mal hineingefallen sind. Also die passenden Lösungen entwickeln. Wir müssen schauen, dass wir eventuell einen anderen Weg entlang gehen, um ein Loch herumgehen. Oder mal eine ganz andere Straße entlanggehen.

Es ist auch so, dass wir vielleicht auch mal wieder in ein Loch fallen, obwohl wir die Löcher bereits kennen. Aber wir kennen die Muster und wissen, dass wir wieder herauskommen. Dass es sich wieder verändert wird. Was es im Kern dazu braucht: Die Ehrliche Analyse einer Erfahrung, das ehrliche Hinterfragen. Dabei geht es um eine sinnvolle Reflexion und nicht um Überreflexion, indem man alles und jede Kleinigkeit hinterfragt.



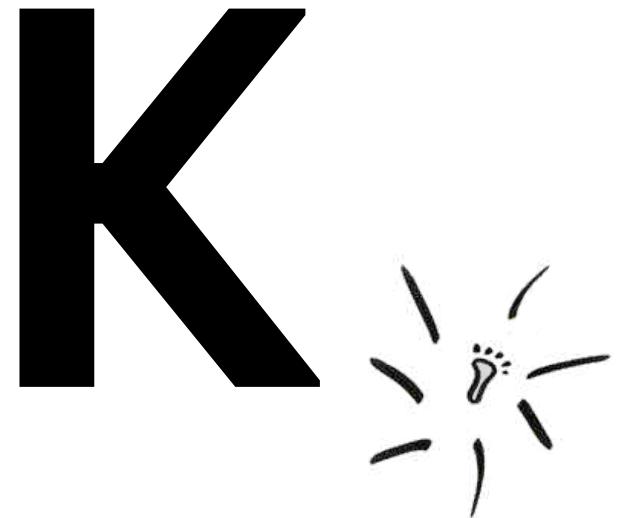
[Zurück zur Navigation](#)



Konstruktivität und K-Minischritte

Du hast jetzt die 7 Schlüsselmomente des Selbstführungsschlüssels kennengelernt. Jetzt schauen wir uns an, wie du den Selbstführungsschlüssel anwenden kannst.

Du kannst zum Beispiel täglich an alle Bereiche denken und darauf achten, wenn ein Schlüsselmoment auftaucht und deine Methoden anwenden. Oder du kannst einen Bereich aussuchen und im Großen daran arbeiten. Du kannst zum Beispiel sagen, ich fokussiere mich mal einen Monat auf meinem Zustand oder du entwickelst einen großen Lebensfokus, wie zum Beispiel eine Vision. Oder du arbeitest an Grundsatzentscheidungen usw.

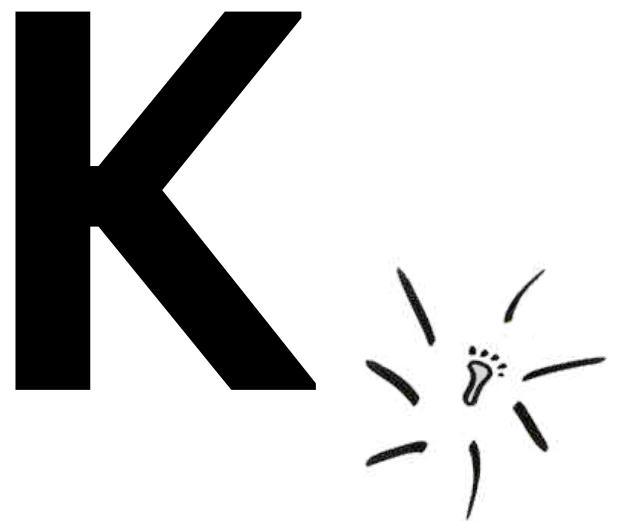


Zurück zur Navigation



Ich möchte dir eine einfache Vorgehensweise zeigen, zur leichten Freisetzung konstruktiver Kräfte, die dann zu mehr Durchsetzungsstärke führt. Es ist einerseits sinnvoll an übergeordneten Themen zu arbeiten und anderseits besteht die Gefahr, nicht in die Umsetzung zu kommen, weil die Schritte zu groß sind.

Ich empfehle Dir mit mit Tiny-Habits oder auch Atomic-Habits zu arbeiten. Das sind kleine und leichtumsetzbare Verhaltensänderungen, mit denen du aber nachhaltig viel Wirkung erzielen kannst. Das heißt ja nicht, dass du nicht auch z. B. an Grundsatzentscheidungen arbeiten kannst. Es geht darum, den Einstieg zu finden und darauf aufzubauen.

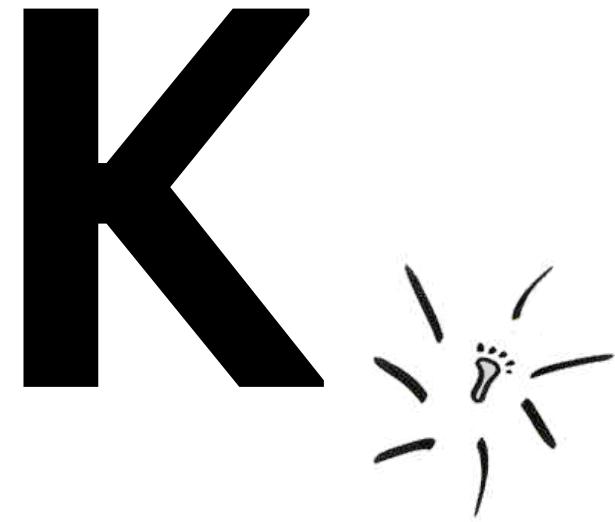


[Zurück zur Navigation](#)



Die Tiny-Habits Methode stammt von Dr. BJ Fog und die 1%-Methode mit den Atomic Habits von James Clear. Diese Methoden beinhalten ganz einfach das Prinzip des nächsten kleinsten Schritts. Ich bin ein Fan solcher Methoden und Vorgehensweisen. Sie beinhalten einen wesentlichen Kern der Konstruktivität, weil sie aufbauend sind.

Und konstruktiv sein, führt zu mehr Konstruktivität. Denn geht man einen ersten kleinen Schritt, werden weitere konstruktive Kräfte freigesetzt, welche die nächsten Schritte ermöglichen und wodurch man dann sein Ziel wirklich erreichen kann. Im Konzept der Konstruktivität sind das die K-Minischritte.



Zurück zur Navigation



Zustand und K-Minischritt

ZUSTAND



Du kannst dir vornehmen, deinen grundsätzlichen Zustand zu verbessern. Mit größeren Maßnahmen und über Jahre hinweg. Wie z.B. deinen Gesundheitszustand. Du kannst deinen Zustand durch viele Methoden verändern und verbessern. Wie z. B. Yoga, Sport oder auch Musik hören - übrigens eine ganz tolle Methode.

Ich möchte dir an dieser Stelle als K-Minischritt die entspannende Atemtreppe ans Herz legen. Diese kannst du durchführen, wenn du dich in einem getriebenen Zustand befindest und etwas mehr zu dir kommen willst.

[Zurück zur Navigation](#)



Anleitung: Die entspannende Atemtreppe

- Angenehme Position einnehmen
- Augen schließen
- Atem entspannt kommen und gehen lassen
- Dabei Atemzüge (Ausatmen) mitzählen, von 3 auf 0
- Bei der letzten Stufe von 1 auf 0 sich die Erlaubnis geben, so entspannt sein zu dürfen, wie es gerade möglich ist und so lange wie es gerade gut tut
- Die Null ist wie eine Basis auf der man ankommt

ZUSTAND



Die entspannende Atemtreppe

Zurück zur Navigation



Du kannst den ersten Atemzug auch etwas tiefer machen, wenn es dir gerade möglich ist. Mitten in einem Meeting würde das wahrscheinlich etwas komisch wirken. Aber wenn es gerade passt, kannst du mit einem etwas tieferen Atemzug beginnen.

Wenn du „unten“ angekommen bist, kannst du dort so lange bleiben, wie es gerade passt, den Atem weiter entspannt verfolgen und wenn du willst auch den Rest deines Körpers entspannen und loslassen. Wenn deine Augen sich etwas entspannen, dann schaust du entspannt nach vorne und nimmst den dunklen Raum vor dir wahr.

Der Clou an dieser Vorgehensweise ist, dass du nicht

K
ZUSTAND



Die entspannende Atemtreppe

[Zurück zur Navigation](#)



eine 20-Minuten-Meditation umsetzen musst, sondern mit einem kleinen Schritt anfängst und dich entspannt vorwärts entspannst. Du kannst natürlich aus der kleinen Atemtreppe eine große machen und 10 oder 20 Treppen – Atemzüge – nach unten gehen. Oder 5-10 Minuten ruhig sitzen bleiben, wenn du bei Null bist – wenn es gerade passt, warum nicht.

Viel wichtiger ist es, dass du mit einem Atemzug beginnst und dann weitere konstruktive Kräfte zulässt, indem du von 3 runterzählst, dich unten entspannen darfst usw. Schön ist an dieser Methode auch, dass sie fast überall anwendbar ist. Man muss ja nicht immer gleich die Augen schließen, drei entspannte Atemzüge und Entspannung zulassen geht fast überall. Zum Atem

K
ZUSTAND



Die entspannende Atemtreppe

[Zurück zur Navigation](#)



und seine positive Wirkung gibt es noch viel zu entdecken. Probiere die entspannende Atemtreppe aus, wenn du deinen Zustand verändern willst.

K

FOKUS

Fokus und K-Minischritt

Auch für den Fokus gibt es viele Methoden, um ihn zu verbessern. Eine davon ist die Methode „The One Thing“. Dabei geht es darum, die wichtigste Aufgabe auszuwählen – diejenige, die den größten positiven Einfluss auf ein Ziel hat – und sich ausschließlich darauf zu konzentrieren, bis sie abgeschlossen ist. Diese eine entscheidende Aufgabe zu identifizieren, ist natürlich großartig. Allerdings ist es oft gar nicht so einfach, „The One Thing“ zu finden, und es erfordert nicht selten

Zurück zur Navigation



einiges an Zeit und Überlegung.

Wenn Du mal den Fokus verlierst und Dich als verzettelt erlebst, kannst du folgenden K-Mini-Schritt durchführen: "Das freudige Tagesziel"

Anleitung: Das freudige Tagesziel

- Sich fragen: "Was ist heute mein Minimalziel, auf das ich mich freuen kann?"

Was möchtest du heute auf alle Fälle erledigt haben, was dich dann freuen würde, wenn du es hinbekommen - geschafft hast. Du kannst dazu deinen Kalender durchgehen und deine Aufgaben, die

FOKUS

K



Das freudige Tagesziel

Zurück zur Navigation



anstehen überprüfen. Oder du kannst das unter der Dusche machen. Oder sogar direkt nach dem Aufwachen.

Du brauchst dich dabei auch nicht unter immensen Druck zu setzen und gleich nach dem Aufwachen stressen. Es geht darum möglichst bald einen ersten Fokus zu setzen, um den Ablenkungen frühzeitig entgegenwirken zu können - du weißt ja, es warten einige Zerstreuungsmaschinen auf dich.

Frag dich also: „Was ist heute mein Minimalziel, auf das ich mich freuen kann, wenn ich es erledigt habe?“ Ein einfaches Tagessziel zu haben ist leicht umsetzbar. Es gibt einem immer wieder Orientierung und hilft beim

FOKUS

K



Das freudige Tagesziel

Zurück zur Navigation



Priorisieren. Wenn man sich am Handy zu lange auf Social-Media Plattformen aufhält, wird man schneller den Ausstieg finden, wenn einem klar ist, was man heute noch auf alle Fälle erledigen will.

Wenn du dir ein Ziel setzt, gibst du die Richtung vor. Das kann zwischendurch auch mal zu etwas Druck führen, was absolut o.k. ist. Es geht ja darum, sinnvoll Ziele zu setzen. Das Ergebnis das du für heute anvisierst, kannst du so festlegen, dass es für dich gut erreichbar ist. Und du kannst darauf aufbauen, indem du z. B. immer wieder mal zum Tagesziel machst, an deiner großen Vision zu arbeiten. Wenn du deinen Fokus täglich verbessern willst, dann teste den K-Minischritt: Das freudige Tagesziel immer wieder mal aus.

FOKUS

K



Das freudige Tagesziel

Zurück zur Navigation



Entscheidung und K-Minischritt



Wenn du eine große Vision hast, fallen dir kleine Entscheidungen leichter, da du dich an der Vision orientieren und dich fragen kannst: „Welcher Weg trägt mehr zur Verwirklichung der Vision bei?“ Deine Entscheidungskompetenz kannst du zusätzlich durch klassische Methoden wie eine Pro-und-Kontra-Liste verbessern, indem du Vor- und Nachteile systematisch auflitest. Eine SWOT-Analyse hilft dir, Stärken, Schwächen, Chancen und Risiken einer Entscheidung zu bewerten. Mit einer Kosten-Nutzen-Analyse kannst du die erwarteten Kosten und Nutzen vergleichen, um die wirtschaftlichste Option zu finden.

[Zurück zur Navigation](#)



Es gibt viele Entscheidungsmethoden die man nutzen kann, bei denen es um die rationalen Faktoren geht. Es gibt auch Möglichkeiten, bei denen man mehr auf emotionaler Ebene entscheidet. Viele Studien belegen, dass intuitiv getroffene Entscheidungen oftmals besser sind und auch eine positive Auswirkung auf die Gemütslage haben. Und oft hat man sich auf einer emotionalen Ebenen bereits entschieden und rechtfertigt dann die Entscheidung nur noch, indem man die passenden Argumente sucht.

Am konstruktivsten ist es, beide Ebenen zu verwenden und zu kombinieren. Wenn du genügend Zeit hast eine Entscheidung vorzubereiten, empfiehlt es sich mit den rationalen Methoden zu beginnen und dann die



Zurück zur Navigation



emotionale einzubauen. Und am Ende eine Abwägung machst, welches die insgesamt „richtigere“ Entscheidung ist. Meistens entsteht Unentschlossenheit und Entscheidungsschwäche aus der Angst heraus einen Fehler zu machen. Also den falschen Weg zu gehen. Dabei kann man oftmals im Vorfeld gar nicht herausfinden, was der absolut richtige Weg ist.

Tantalos hängt im Becken fest, weil der Fluch ihm nicht erlaubt, sich für einen Weg zu entscheiden. Er denkt zu viel darüber nach, welcher Weg der einzig richtige ist, anstatt eine Seite loszulassen und sich für den insgesamt richtigeren Weg zu entscheiden. Den Fluch zu brechen bedeutet also eine Seite loszulassen und



[Zurück zur Navigation](#)



sich für eine Seite zu entscheiden und dort auch zu bleiben. Das wäre eine Entscheidung, weil man sich von einer Seite scheidet, verabschiedet.

Es gibt also Möglichkeiten, mit denen du strukturiert Entscheidungen vorbereiten kannst. Wenn du mal auf die Schnelle herausfinden willst, auf welcher Seite du dich bereits emotional befindest, kannst du folgenden K-Minischritt ausprobieren: Der intuitive Münzwurf.

Anleitung: Der intuitive Münzwurf

- Geldstück in die Hand nehmen (oder mental)
- Je eine Seite mit einer Richtung belegen
- Geldstück hochwerfen
- Entscheidung wirken lassen

ENTSCHEIDUNG



Der intuitive Münzwurf

Zurück zur Navigation



Als Beispiel: „Ich rufe den Kunden heute noch an“ oder „Ich rufe ihn morgen an“.

Manchmal ist man sich ja nicht sicher, ob es vielleicht nicht besser ist, noch etwas zu warten oder direkt zu handeln.

Geldstück in die Hand nehmen

Kopf: „ich rufe heute an“, Zahl: „ich rufe morgen an“.

Geldstück hochwerfen.

Kopf: „ich rufe heute an“.

Entscheidung wirken lassen.

Das Spannende an dieser Methode ist, dass man oft schon vorher spürt, welche Seite man bevorzugt. So-



Der intuitive Münzwurf

[Zurück zur Navigation](#)



bald die Münze gefallen und die Entscheidung getroffen ist, merkt man, ob sich diese Wahl richtig anfühlt oder ob man lieber die andere Option gewählt hätte. Dieses Gefühl kann helfen, sich klarer für eine Seite zu entscheiden. So kann man leichter den nächsten Schritt in die entsprechende Richtung gehen.

Wie gesagt, du kannst sehr wichtige und große Entscheidungen gründlich vorbereiten und dir genügend Zeit zur Reifung geben. Du kannst den Münzwurf aber auch in deine Methoden zum Fällen von Entscheidungen einbauen, indem du nach einer Pro- und Kontraliste mal eine Münze hochwirfst.

Wenn du auf die Schnelle eine erste Tendenz spüren

ENTSCHEIDUNG



Der intuitive Münzwurf

[Zurück zur Navigation](#)



willst, dann kannst du den K-Minischritt der intuitive Münzwurf ausprobieren. Wenn man geübt darin ist, geht dieser sogar ohne physische Münze, sondern rein mental im Kopf. Und je öfter man den intuitiven Münzwurf in der Vorstellung trainiert und umsetzt, umso mehr lernt man sich zügig zu entscheiden, was wiederum zu mehr Flow beiträgt.

Handlung und K-Minischritt

Wenn dir der Schlüsselmoment Handlung begegnet und du bemerkst, dass zu wenig umsetzt, dann geht es darum zu handeln – Punkt. Dann geht es nicht mehr um große Theorien, sondern darum einen nächsten Schritt zu gehen. Der K-Minischritt ist „Der leichte



HANDLUNG

Zurück zur Navigation



Minischritt". Wie du schon am Namen erkennen kannst, geht es in allen Bereichen des Selbstführungsschlüssels darum, durch einen leichten Minischritt konstruktive Kräfte freizusetzen.

Anleitung: Der leichte Minischritt

- Vorhaben bewusst machen
- Vorhaben bis zum nächsten einfachsten kleinsten Schritt herunterbrechen
- Den nächsten kleinsten und leichtesten Schritt mal gehen
- Wirken lassen



Der leichte Minischritt

Zurück zur Navigation



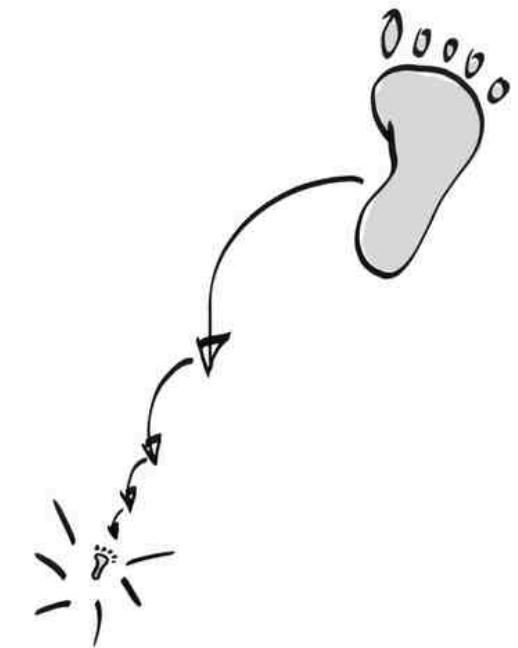
Der K-Minischritt - den leichten Minischritt - ist so spannend, weil man über die kleinen Schritte so viel erreichen kann, auch großartige Dinge.

Ein einfaches Beispiel: Du sitzt vor dem Fernseher und denkst, „Ich könnte jetzt joggen gehen.“ Oft folgt darauf eine überwältigende Vorstellung: „20 Minuten joggen... mich umziehen... das ist alles zu viel, zu anstrengend.“ Diese gedankliche Hürde führt häufig dazu, dass man die Idee nicht umsetzt. Und sie führt oft in eine Zwickmühle, wie bei Tantalos: Man genießt einerseits das Fernsehschauen nicht und geht andererseits auch nicht zum Joggen.

Und jetzt kann man folgendes machen. Die große

HANDLUNG

K



Der leichte Minischritt

[Zurück zur Navigation](#)



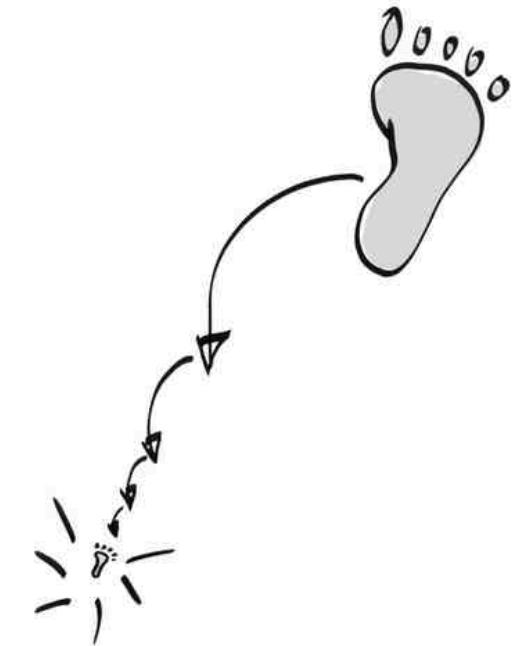
Vorstellung in kleine Schritte herunterbrechen, bis zum nächsten leichtesten Schritt:

Nicht 20 Minuten joggen ... 5 Minuten. Nicht 5 Minuten joggen ... 1 Minute joggen. Nicht 1 Minute joggen ... mal zur Tür gehen. Noch nicht einmal zur Tür gehen ... sondern nur zu den Schuhen. Mal aufstehen... und in Richtung Schuhe gehen. Mal aufstehen - und dann aufstehen.

Dann passieren oft Wunder. Man wird in eine Art Sog reingezogen: Wenn ich schon mal stehe, dann kann ich zu den Schuhen gehen. Wenn ich schon mal bei den Schuhen bin, dann ziehe ich sie mal an. Wenn ich schon angezogen bin, dann fange ich mal an zu joggen...

HANDLUNG

K



Der leichte Minischritt

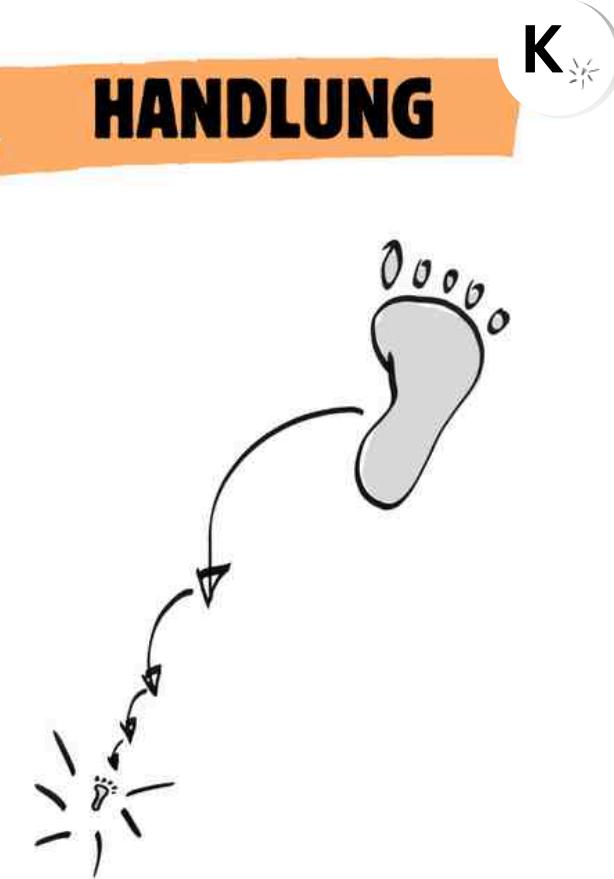
Zurück zur Navigation



Wichtig ist dabei, dass man frei bleibt und sich erlaubt mit dem Joggen aufzuhören, wenn man nicht mehr will. Sich innerlich sagt: „Wenn es mir zu anstrengend wird, dann drehe ich halt wieder um...“ Im Unterschied zur Unentschlossenheit, geht es hierbei darum, frei zu bleiben. So haben es viele geschafft, Dinge in ihr Leben dauerhaft zu integrieren, indem sie den Zwang heruntergesetzt, mit kleinen Schritten angefangen und sich dann in die Richtung bewegt haben, in die sie wollten.

Das kann man auch in den Büroalltag übertragen. Die Ausarbeitung einer größeren Präsentation steht an, mit 50 Seiten Umfang. Und stellst du dir vor, wie viel Arbeit das bedeutet und wie anstrengend das wird...

HANDLUNG



Der leichte Minischritt

Zurück zur Navigation

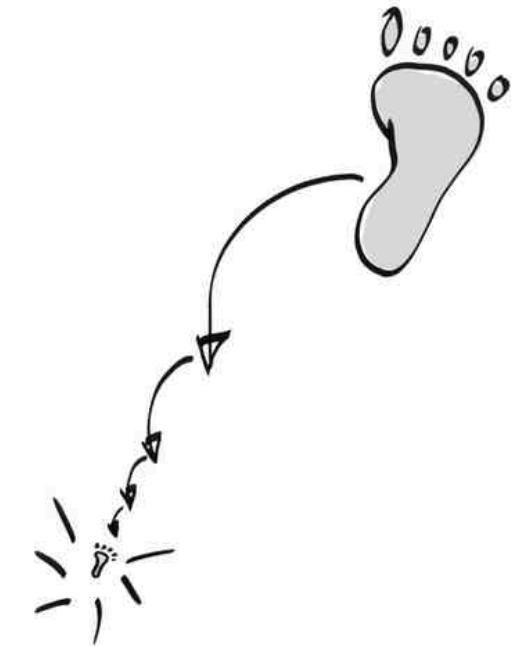


Runterbrechen: „Ich fang mal an zu überlegen, was in die Präsentation gehören könnte. Ich pack mal einen Stift aus und fang mal an, ein paar war Notizen zu machen...“

Oft wird man regelrecht in die Selbstwirksamkeit reingezogen und weitere konstruktive Kräfte werden frei. Bei der ganzen Thematik Selbstführung, Selbstwirksamkeit und Durchsetzungsstärke geht es genau darum, diese kleinen Schritte zu gehen. Und mal zu schauen, was passiert, wenn ich etwas aus dem Selbstführungsschlüssel anwende. Also wenn du mal zu wenig umsetzt und du mehr ins Handeln kommen willst, dann wende den leichten Minischritt an. Gehe einen ersten Schritt und sei gespannt.

HANDLUNG

K



Der leichte Minischritt

Zurück zur Navigation



Hindernis und K-Minischritt



HINDERNIS

Der große Paradigmenwechsel besteht darin, einen grundsätzlich anderen Umgang mit Problemen zu entwickeln. Probleme werden oft zu schnell mit etwas Negativem und Blockierendem assoziiert, was zu einem Gefühl von Unüberwindbarkeit führt. Als ob eine innere schwarze Wand auftauchen würde. Ein problemfreier Zustand erscheint wünschenswert, aber die Realität erfordert, dass wir uns mit Problemen aktiv auseinandersetzen.

Die Angst vor Problemen zu verlieren und Probleme anders zu verstehen, ist ein entscheidender Schlüssel. Es ist wichtig, Probleme konstruktiv anzugehen, sie klar

Zurück zur Navigation



zu benennen und lösungsorientiert zu handeln. Zur Konstruktivität gehört es, Probleme auch mal beim Namen nennen zu dürfen und dabei lösungsorientiert zu bleiben – das widerspricht sich nicht.

Dass diese Haltung zu besseren Lösungen führt, belegen Studien. Die Professorin Gabriele Oettingen hat das anhand ihrer WOOP-Methode vielfach belegt. Dabei werden auch die Hindernisse bewusst angeschaut und danach passende Lösungen entwickelt, was zu mehr Durchsetzung führt.

Es geht also darum, grundsätzlich ein anderes Erleben beim Auftreten von Problemen zu entwickeln. Das wäre die große Umsetzung, wenn der Schlüssel-



[Zurück zur Navigation](#)



moment Hindernis auftaucht. Ich hätte beim Selbstführungsschlüssel auch den Begriff Problem verwenden können. Es ist für die meisten aber leichter über Hindernisse zu sprechen, weil man ein Hindernis umfahren kann. Oder von Hürden, weil man über eine Hürde springen kann. Oder von einem Engpass, den man weiten kann. Oder eine Herausforderung, die man meistern kann.

Wenn man solche Begriffe verwendet, kommt man leichter wieder in einen Lösungsmodus, weil dann ein Problem eher als lösbar erlebt wird. Man sieht und nimmt wieder Alternativen wahr. Das ist auch der K-Minischritt, den du anwenden kannst, wenn mal ein Hindernis, eine Hürde oder ein Problem auftaucht: „Die 3 lösenden Alternativen“.



Zurück zur Navigation



Anleitung: Die 3 lösenden Alternativen

- Hindernis taucht auf (Problemerleben)
- Stell dir die Frage: Was könnte eine erste Alternative sein? (eine Möglichkeit)
- Alternative benennen
- Alternative nicht abwerten, mal stehen lassen
- Nächste Alternative entwickeln - stehen lassen
- 3. Alternative entwickeln - stehen lassen
- Sich fragen: Könnte eine Alternative vielleicht funktionieren?

HINDERNIS



Die 3 lösenden Alternativen

Zurück zur Navigation



Ein Beispiel: Nehmen wir an, du kommst zu spät zu einem wichtigen Termin. Es steht also fest, du wirst zu spät kommen. In diesem Moment erlebst du vielleicht Druck, Stress und ein Problem. Du erfährst ein Problemerleben in dieser Situation, weil die Alternativen in den Hintergrund rücken und nicht sichtbar sind.

In dieser Situation sich einfach mal zu erlauben, über eine erste Idee nachzudenken: Was könnte eine Möglichkeit sein? Kann ich vielleicht nochmal eine Kontaktperson erreichen? Gibt es vielleicht doch noch jemand an den ich nicht gedacht hab? Kann ich mich vielleicht ganz unkompliziert, wenn ich beim Termin ankomme, entschuldigen - ohne eine große Sache

HINDERNIS



Die 3 lösenden Alternativen

Zurück zur Navigation



daraus machen? Ist das eine Alternative? Oder kann ich vielleicht ein kleines Geschenk mitbringen, um die Situation ein bisschen zu bereinigen, es wieder gutmachen?

Dabei geht es nicht darum, dass man sofort die richtige Lösung entwickelt, sondern dass man sich erlaubt, über Alternativen nachzudenken, offener zu werden. Denn dann entdeckt man vielleicht eine Alternative, die gut passt. Oder man kommt auf andere, bessere Ideen. Man gelangt in einen Lösungsmodus, in dem man nicht direkt sämtliche Ideen sofort abwertet, sondern sie mal zulässt.

Das ist übrigens auch für Teams von großer Bedeu-

HINDERNIS



Die 3 lösenden Alternativen

tung: Es ist wichtig, Raum dafür zu schaffen, Ideen zu entwickeln - auch solche, die auf den ersten Blick vielleicht ungewöhnlich oder unsinnig wirken. Teams sollten sich erlauben, kreativ zu denken und „herumzuspinnen“, ohne dabei sofort jede Idee oder mögliche Alternative abzuwerten. Stattdessen sollten unterschiedliche Ansätze zunächst zugelassen und offen betrachtet werden.

Also... wenn ein Problem auftaucht, eine Hindernis, wende den K-Minischritt: „Die 3 lösenden Alternativen“ an – es macht gelöster.

HINDERNIS



Die 3 lösenden Alternativen

Zurück zur Navigation



Kommunikation und K-Minischritt

Es gibt viele Möglichkeiten, worauf man achten kann, um wirkungsvoller zu kommunizieren und um somit mehr Durchsetzungsstärke zu entwickeln. Angefangen von verbalen Elementen, wie eine verbesserte Argumentation bis zu non-verbalen, wie z. B. eine verbesserter Körpersprache.

In meinen Seminaren setze ich die Coach-its-Methode zur Weiterentwicklung der Kommunikation ein. Vereinfacht gesagt sind Coach-its symbolisch visualisierte Kommunikationshelper. Es gibt 50 Helfer, von denen 5 eine besonders wichtige Rolle spielen, das sind die Big Five der Coach-its...

KOMMUNIKATION



Zurück zur Navigation



Die Filmrolle: Rolle und Aufgabe wahrnehmen

Die Wippe: Auf Augenhöhe kommunizieren

Das Ohr: Aufmerksam zuhören

Das Fragezeichen: Fragen stellen

Der Vertrag: Klare Vereinbarungen treffen

Als K-Minischritt möchte ich dir die Filmrolle in einer ganz einfachen Form empfehlen. Wenn man sich mit seinen Rollen ausführlich beschäftigt und sie definiert und klärt entwickelt man ein grundsätzlich verbessertes Rollenbewusstsein. Für die leichte Freisetzung von konstruktiven Kräften in Schlüsselmomenten, die mit Kommunikation zu tun haben, kannst du folgendes tun:

KOMMUNIKATION



Zurück zur Navigation



Anleitung: Die passende Filmrolle

- Sich fragen: In welcher Rolle befindet sich mich gerade?
- Eine erste Definition finden
- Sich fragen: Will ich so in meiner Rolle sein?
- Wirken lassen

Du kannst dich über den Tag verteilt immer wieder mal fragen, in welcher Rolle du dich gerade befindest. Der Effekt ist oft der, dass man dann mehr Klarheit entwickelt: „Ich bin die Moderatorin des Meetings ... ich habe diese Rolle gerade!“ Und dann man sich weiter fragen: „Ist das o.k., so wie ich das mache? Kann ich es so weiterlaufen lassen oder kann ich meine Kommuni-

KOMMUNIKATION



Die passende Filmrolle

Zurück zur Navigation



kation etwas verbessern?"

Dadurch entwickelt man ein anderes Bewusstsein und kann darauf aufbauen und eventuell etwas verändern, sein Denken, sein Verhalten und so weiter. Das ist ein erster Schritt. Und letztlich geht es ja nicht darum, dass man irgendeine Rolle spielt. Wenn man seine Rollenbewusstsein schärft, dann setzt man sich auch mit seiner Identität auseinander. Also mit der Frage, wer und wie man im Kern sein möchte. Es geht also darum, immer mehr seine Identität mit den Rollen in Einklang zu bringen und dementsprechend zu kommunizieren, das wäre die Hauptaufgabe.

Beim K-Minischritt geht es darum, dass man in einem

KOMMUNIKATION



Die passende Filmrolle

Zurück zur Navigation



ersten Schritt mal schaut, in welcher Rolle man sich gerade befindet, dass man mehr Rollenbewusstsein in Situationen entwickelt.

Du kannst dich also über den Tag verteilt immer wieder mal Fragen, in welcher Rolle du dich gerade befindest. Vater, Mutter, Partner, Partnerin, Mitarbeiter, Führungskraft, Unternehmer und so weiter. Und dann ein Gespür zu entwickeln, ob das gerade so passt, so wie du gerade drauf bist und wie du aus der Rolle heraus agierst. Oder ob du deine Kommunikation etwas verbessern könntest. Das wäre dann der nächste Schritt. Und das führt dann natürlich auch zu mehr Selbstwirksamkeit, Selbstführung und Durchsetzungsstärke.

KOMMUNIKATION



Die passende Filmrolle

Zurück zur Navigation



Also, probiere „Die passende Filmrolle“ immer wieder mal aus und verbessere dadurch deine Kommunikation und deine Selbstführung.

REFLEXION



Reflexion und K-Minischritt

Es gibt verschiedene Techniken und Methoden zur Reflexion von Erfahrungen, wie z. B. die bekannte 5W-Methode, bei der man durch gezielte W-Fragen analysiert. Oder die vertiefende Warum-Frage, bei der man mehrmals hintereinander die Frage „Warum?“ zu einem bestimmten Aspekt, einer Erfahrung stellt, um zu den tieferliegenden Gründen und Motivationen zu gelangen. Das Zeichnen einer Mind-Map kann auch sehr hilfreich sein. Du kannst z. B. auch einen Bio-

Zurück zur Navigation



grafiestrahl entwickeln, indem, du deine wichtigsten Ereignisse mal chronologisch aufschreibst wie z. B. Glücksmomente oder auch Krisen. Das wäre ein Form der großen Reflexion. Letztendlich geht es darum, dass man bestimmte Fragestellungen oder auch Erkenntnisse festhält.

Ich empfehle ein Tagebuch, in das du immer wieder mal Erkenntnisse, Fragestellungen oder auch gute Methoden festhältst. Es geht dabei nicht darum, sich zu verpflichten, täglich etwas in sein Tagebuch schreiben zu müssen. Deswegen heißt dieser K-Minischritt: „Der spontane Tagebucheintrag“.

REFLEXION

K

Zurück zur Navigation



Anleitung: Der spontane Tagebucheintrag

- Gefühl entsteht "das könnte wichtig sein"
- Spontan einen Tagebucheintrag machen

Warum ist es wichtig, Erkenntnisse festzuhalten? Ganz einfach: Wir sind vergesslich. Selbst wenn wir etwas Neues gelernt haben und es uns im Moment bewusst ist, verschwindet das Wissen oft schnell wieder. Du erinnerst dich an das Loch in der Straße? Wer jedoch Erkenntnisse und Erfahrungen in seine Selbstführung integrieren und nutzen will, sollte sie schriftlich festhalten.

Die einfachste Methode dafür ist, ein Tagebuch zu

REFLEXION

K*



Der spontane Tagebucheintrag

Zurück zur Navigation



führen oder auch Journaling genannt. Schreib deine Einträge frei ohne zu viel nachzudenken oder an Formulierungen zu feilen. Setz am Ende ein Datum und eine kleine Überschrift, um später besser suchen und sortieren zu können. Der Schlüssel ist: Schreib einfach los, halte große und kleine Erfahrungen fest, und gib ihnen eine persönliche Bedeutung. So entsteht auf Dauer etwas sehr Wertvolles – vielleicht sogar eine ganze Biografie. Setze den K-Minischritt: „Der spontane Tagebucheintrag“ immer wieder mal um.

REFLEXION

K



Der spontane Tagebucheintrag

Zurück zur Navigation



Verbindung zwischen den Minischritten



Zurück zur Navigation



Die einzelnen Schlüsselmomente hängen zusammen. Wenn du deinen **Zustand** veränderst und du in einen entspannteren Zustand kommst, kannst du auch leichter deinen **Fokus** verbessern. Wenn du zum Beispiel die entspannende Atemtreppe durchführst, kannst du bei geschlossenen Augen und in einem entspannten Zustand dein freudiges Tagesziel festlegen und bewusstmachen.



Wenn du deinen Fokus verbesserst, findest du leichter zu **Entscheidungen**. Wenn du weißt, was dein freudiges Tagesziel ist, wirst du andere Prioritäten setzen und dich anders entscheiden. Wenn du entschlossener bist, weil du dich intuitiver durch den Münzwurf entscheidest, kommst du leichter in die Handlung.

[Zurück zur Navigation](#)



Entschlossenheit und **Handlung** hängen zusammen. Wenn Du leichte Minischritte gehst, wirst du Stück für Stück deine **Hindernisse** angehen und überwinden. Wenn du lösungsgsorientierter denkst, indem du über Alternativen nachdenkst, wirst mehr und wirkungsvoller **kommunizieren**. Wenn du über mehr Rollenbewusstsein verfügst, wirst du klarer, authentischer und durchsetzungsstärker kommunizieren – mehr deiner Identität entsprechend, deinem Kern entsprechend. Und du wirst neue spannende Erfahrungen machen, die du **reflektieren** wirst und festhalten willst – sei es in einem Tagebuch oder in deinem Kopf oder in deinem Herzen.



Zurück zur Navigation



Konstruktive Selbstführung

Indem du deine Selbstführung verbesserst, erhöhest du auch deine Selbstwirksamkeit und deine Durchsetzung. Der Selbstführungsschlüssel zeigt 7 wichtige Schlüsselmomente auf, an denen du dich orientieren kannst. Du kannst über den Tag verteilt ganz grundsätzlich an das Werkzeug denken oder wenn ein Schlüsselmoment auftaucht dich fragen: „Wie kann ich gerade leicht...?“ ...Meinen Zustand verbessern, einen Fokus entwickeln, zu einer Entscheidung finden, mehr ins Handeln kommen, mit einem Hindernis umgehen, die Kommunikation verbessern und meine Erfahrungen reflektieren. Die K-Minischritte helfen dir dabei, einen leichten und

[Zurück zur Navigation](#)



wirkungsvollen Einstieg zu finden.

In der A3-Poster ist noch Platz für weitere Methoden, die dir bei deiner Selbstführung bisher geholfen haben und die du dir vielleicht merken willst.

Sich selbst zu führen, muss nicht schwer sein. Konstruktive Selbstführung besteht darin, dass man sich erlaubt, Stück für Stück voranzugehen, etwas Zielführendes tut und dabei auf die Sinnhaftigkeit achtet. Das führt zu guten und echten Lösungen.

Ich wünsche viel Erfolg bei deiner Selbstführung!

Dein Thomas

A3-Poster
Hier öffnen: [LINK](#)



Zurück zur Navigation

