

EIGENWAHRNEHMUNG



- ist die **Kompetenz**, die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu reflektieren. Dazu zählt auch die Reflexion und Entwicklung des eigenen Führungsstils.
- ist eine **kreative Dimension**. Sie korreliert stark positiv mit der Effektivität Deiner Führung*.
- ist keine Selbstbespiegelung oder arrogante Ich-Zentrierung. Das würde in die reaktiven Tendenzen **SELBSTSCHUTZ** und **KONTROLLE** fallen.

LIMITIERENDE DENKWEISEN

- **Mein Umfeld bestimmt meinen Selbstwert.** Mit dieser Denkweise machst Du Dich abhängig von der Meinung Anderer und verlierst innere Stabilität.
- **Innere Entwicklung verschwendet Zeit.** Aus der Forschung wissen wir, dass materielle Dinge nicht langfristig glücklich machen. Inneres Wachstum schon.
- **Ich muss meine Schwächen (vor mir) verbergen.** Es erfordert enorm viel Energie, sich immer von der „starken Seite“ zu zeigen. Wieviel Energie hast Du?
- **Ich kann und will das nicht akzeptieren.** Möglicherweise ist das, was Dich an Anderen stört, ein Verhalten, das Du an Dir nicht wahrhaben willst.
- **Die Anderen sind daran schuld.** Dieser Glaubenssatz ist ein leichter Weg, sich vor der eigenen Verantwortung zu drücken.

LIMITIERENDE VERHALTENSWEISEN

- **Feedback zur eigenen Person vermeiden.** Dadurch gehst Du unbequemen Rückmeldungen aus dem Weg – lässt Deine Entwicklung liegen
- **Eigene Beteiligung an Fehlern und Irrtümern ignorieren.** Kinder schauen weg, wenn Sie mit unangenehmen Dingen konfrontiert werden.
- **Brav dem inneren Kritiker folgen.** Die Stimme des inneren Kritikers kann laut und gnadenlos sein. Knickst Du vor ihr ein?
- **Sich keine Zeit für Selbstreflexion einräumen.** Es ist leichter, sich abzulenken.
- **Sich keine Zeit nehmen, um Andere zu verstehen und mitzufühlen.** Wenn Du häufiger verstanden werden willst als verstehen zu wollen, wirst Du einsam.

3 WORK-LIFE-HACKS

1. **Plane Zeit für regelmäßige Selbstreflexion ein.** Starte mit zehn Minuten täglich und nutze die DEEP DIVE PRACTICE.
2. **Hole 360-Grad-Feedback ein.** Professionelle Tools wie das Leadership Circle Profile™ zeigen Dir den aktuellen Standort und die Entwicklungsrichtung.
3. **Blocke Stunden und Tage für Deine persönliche Entwicklung** im Kalender.



DEEP DIVE PRACTICE

Trainiere Deine Eigenwahrnehmung durch **fragengeleitetes Journaling**.



PRAXISBEISPIEL

Simon greift auf eine Szene aus dem Film „The Matrix“ zurück. Der Hauptakteur Neo wird von seinem Mentor zu einem Orakel geführt. Erinnerst Du Dich an die drei Worte, die über der Tür stehen? Auch Führungssituationen halten Erkenntnisse bereit, durch die Du wirst, wer Du bist.

STÄRKENDE DENKWEISEN

- **Mein Selbstwert kommt von innen.** Die Quelle für Deine Ich-Stärke und Dein Selbstvertrauen liegt nicht in der Umwelt, sondern in Dir selbst.
- **Innere Entwicklung ist ein Prozess, dem ich Zeit schenke.** Wenn Du Zeit in Dein persönliches Wachstum investierst, bekommst Du ein erfüllteres Leben zurück.
- **Ich erforsche auch meine Schwächen.** Sieh vermeintliche Schwächen als unbekanntes Territorium Deiner Persönlichkeit. Vielleicht verbergen sich dort Stärken?
- **Ich muss und möchte mich selbst akzeptieren.** Ansonsten werden Dich bestimmte Verhaltensweisen von Anderen immer „triggern“ und belasten.
- **Ich verantworte das, was mich stört.** Schuld wird abgegeben, Verantwortung wird übernommen. Verändere das, was Dich stört – und beginne bei Dir.

STÄRKENDE VERHALTENSWEISEN

- **Feedback zur eigenen Person aktiv einfordern.** Konfrontiere Dich aktiv mit den Aspekten, die unbequem sind. Du wirst daran wachsen.
- **Sich mit Fehlern und Irrtümern konfrontieren und daraus lernen.** Leader sehen hin, gestehen es ein, und nehmen das wichtigste Learning mit.
- **Dem inneren Kritiker seine Grenzen aufzeigen.** Begegne ihm aufrecht und bestimmt. In Deinem inneren Team bist Du der Chef.
- **Sich regelmäßig Zeit für Selbstreflexion nehmen.** Mach' sie zur Gewohnheit.
- **Sich Zeit für Verständnis und Mitgefühl nehmen.** Höre auf der Kopfebene und der emotionalen Ebene zu. Die Beziehungsqualität wird sich deutlich erhöhen.